



**HER  
HEART  
MATTERS**

WEAR RED CANADA • FEB 13

# MARADHI YA MOYO MIONGONI MWA WANAWAKE: UJUMBE MUHIMU ULIOLENGWA



CANADIAN WOMEN'S  
HEART HEALTH CENTRE

NATIONAL  
ALLIANCE

[WearRedCanada.ca](http://WearRedCanada.ca)

[#MoyoWakeNiMuhimu](https://twitter.com/MoyoWakeNiMuhimu)

[@CWHHAlliance](https://twitter.com/CWHHAlliance)



MARADHI YA MOYO  
YANAZIDI  
**KUONGEZEKA**



**NDIO KISABABISHI  
KIKUU CHA VIFO  
MIONGONI MWA  
WANAWAKE DUNIANI  
KOTE**



Dalili za mshtuko wa moyo  
**hazitambuliki** katika zaidi ya 50% ya  
wanawake.



Aina ya maradhi ya moyo yanaweza  
kuwa **tofauti kati ya wanawake na  
wanaume.**



Wanawake wanaweza kuwa katika  
**hatari kubwa zaidi** ya maradhi ya moyo  
kuliko wanaume.



Kuna mengi ambayo sote tunaweza  
kufanya ili kusaidia kupunguza  
hatari. Maradhi ya moyo yanaweza  
kuzuilika kwa kiasi kikubwa.



Ili uwatunze wengine, ni lazima kwanza  
ujitunze wewe mwenyewe. **Anza  
mazungumzo haya na wanawake  
walio katika maisha yako.**



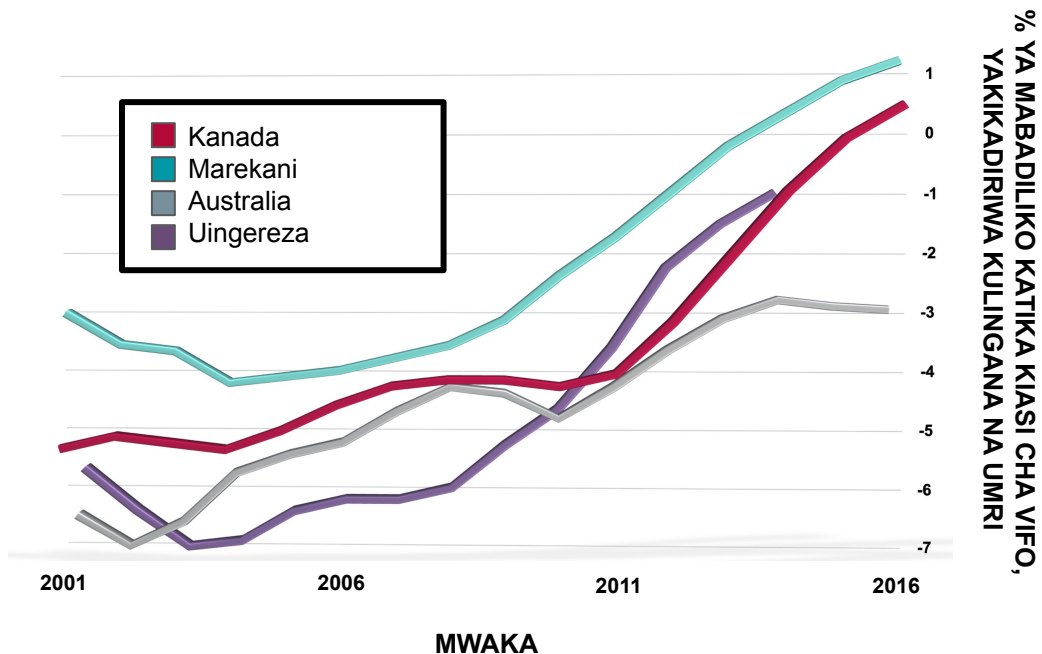
HER HEART MATTERS

WEAR RED CANADA • FEB 13

## UJUMBE MUHIMU # 1

Maradhi ya moyo yanazidi **kuongezeka**. Ndio kisababishi kikuu cha vifo miongoni mwa wanawake duniani kote.

### TAKWIMU MUHIMU YA TAARIFA YA VIFO ILIYOTOLEWA NA SHIRIKA LA AFYA DUNIANI



**MASWALI?** Tembelea [WearRedCanada.ca](http://WearRedCanada.ca) au mtoa huduma wako wa afya.



**HER HEART MATTERS**

WEAR RED CANADA • FEB 13

## UJUMBE MUHIMU # 2

Dalili za mshtuko wa moyo **hazitambuliki** katika zaidi ya **50%** ya wanawake.

**3+**

Mbali na maumivu ya kifua, kuna uwezekano mkubwa zaidi ya wanawake kuwasilisha dalili **3 au zaidi**, mbali na maumivu ya kifua.



Ukidhani kuwa mtu anapatwa na mshtuko wa moyo za mshtuko wa moyo mara moja.



### **DALILI ZA MSHTUKO WA MOYO ZINAZORIPOTIWA MARA NYINGI MIONGONI MWA WANAWAKE**

- Maumivu au usumbufu kwenye kifua (mfano shinikizo, kubanwa, au mchomo)
- Maumivu kwenye taya, shingo, mkono, au mgongo
- Kutokwa na jasho kupita kiasi
- Kupumua kwa shida
- Maumivu au usumbufu tumboni, au hisia za kichefuchefu au tatizo la umeng'enyajji wa chakula

### **DALILI ZINGINE ZINAZOAMBATANA AU ZINAZOHUSIANA NA MSHTUKO WA MOYO**

- Udhaifu au uchovu usio wa kawaida
- Maumivu ya mgongo, bega au mkono wa kulia
- Kukosa usingizi
- Kizunguzungu au kisunzi
- Mpigo wa moyo ulio wa kasi au usio wa kawaida



**HER HEART MATTERS**

WEAR RED CANADA • FEB 13

## UJUMBE MUHIMU #3

Aina ya  
maradhi ya  
moyo  
**yanaweza**  
**kuwa tofauti**  
**kati ya**  
**wanawake**  
**na wanaume.**



### **Aina ya maradhi ya moyo yanayopatikana zaidi**

- Maradhi ya ateri za moyo
- Maradhi ya valvu za moyo
- Arrhythmia (mpigo wa moyo usio wa kawaida)

### **Kuna uwezekano mkubwa zaidi kwa wanawake kuliko wanaume kuwa na hali zifuatazo:**

- Kupasuka kwa ateri ya moyo (SCAD)
- Ateri za moyo kuwa nyembamba
- Kutofanya kazi kwa mishipa midogo (ugonjwa wa mishipa midogo)
- Cardiomyopathy (ugonjwa wa misuli ya moyo) ya aina ya takotsubo (inayosababishwa na mfidhaiko)
- Peripartum cardiomyopathy (moyo kudhoofika wakati wa au baada ya ujauzito)

Baadhi ya wahudumu wa afya wanaweza kuwa hawajui tofauti ya aina za maradhi kati ya wanawake na wanaume.

**Maswali? Tembelea [WearRedCanada.ca](https://www.WearRedCanada.ca).**



**HER HEART MATTERS**

WEAR RED CANADA • FEB 13

## UJUMBE MUHIMU # 4



Wanawake  
wanaweza  
kuwa katika  
**hatari**  
**kubwa**  
**zaidi** ya  
maradhi ya  
moyo kuliko  
wanaume.

### Hali zifuatazo husababisha hatari kubwa zaidi ya maradhi ya moyo:



#### Matatizo fulani ya ujauzito

(mf. Kujifungua kabla ya muda, kisukari au shinikizo la damu wakati wa ujauzito, preeclampsia)



#### Kukoma hedhi mapema

(Wastani wa umri wa kukoma hedhi ni 50-52)



#### Ugonjwa wa uvimbe wa ovari



#### Magonjwa ya kimfumo ya uvimbe na kinga nafsia

(mfano. Rheumatoid arthritis, lupus)



#### Uvutaji sigara

(Wanawake wana hatari mara 3 zaidi ya wanaume kupata mshtuko wa moyo kutokana na uvutaji sigara)



#### Ugonjwa wa kisukari

(Kuna uwezekano mara 3 zaidi wanawake wanaoishi na kisukari kufa kutokana na ugonjwa wa moyo ikilinganishawa na wanaume)

**Maswali? Tembelea [WearRedCanada.ca](http://WearRedCanada.ca) au mtoa huduma wako wa afya.**

Garcia, M. na wenzake (2016). *Circ Res*, 118(8), 1273-1293.

Yusuf, S. na wenzake (2004). *Lancet*, 364(9438): 937-52.



**HER HEART MATTERS**

WEAR RED CANADA • FEB 13

**UJUMBE MUHIMU# 5**

Kuna mengi ambayo **sote** tunaweza kufanya ili kusaidia **kupunguza hatari**. Maradhi ya moyo yanaweza **kuzuilika kwa kiasi kikubwa**.



Fanya mazoezi ili kudumisha afya bora.



Kula vyakula mbalimbali vyenye afya



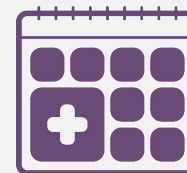
Dhibiti mfadhaiko



Ishi bila tumbaku ya dukani na uvutaji wa mvuke



Punguza pombe



Pima afya mara kwa mara (Pimwa kiwango cha sukari kwenye damu, shinikizo la damu na kolesteroli)

***Ili uwatunze wengine, ni lazima kwanza ujitunze wewe mwenyewe  
Tembelea [WearRedCanada.ca](http://WearRedCanada.ca) au mtoa huduma wako wa afya.***