



HER  
HEART  
MATTERS

WEAR RED CANADA • FEB 13

# 女性心臟疾病：主要關鍵性資訊

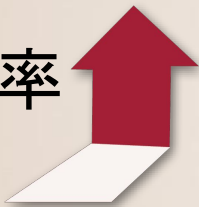


CANADIAN WOMEN'S  
HEART HEALTH CENTRE

NATIONAL  
ALLIANCE



心臟疾病罹病率  
呈**上升**趨勢



成為導致全球女性  
死亡的主要原因



有 50% 以上女性**未認識**心臟病發作的癥狀。



女性心臟疾病的**種類**可能與男性不同。



女性比男性**較容易患**心臟疾病。



我們能做得更多來幫助**降低風險**。  
在很大程度上我們可以**預防心臟**疾病。



照顧他人前，首先要照顧好自己。  
請立即開始與你身邊的女性談論  
心臟疾病。

欲知詳情，瀏覽 [WearRedCanada.ca](http://WearRedCanada.ca) 或向您的醫療保健提供者查詢。

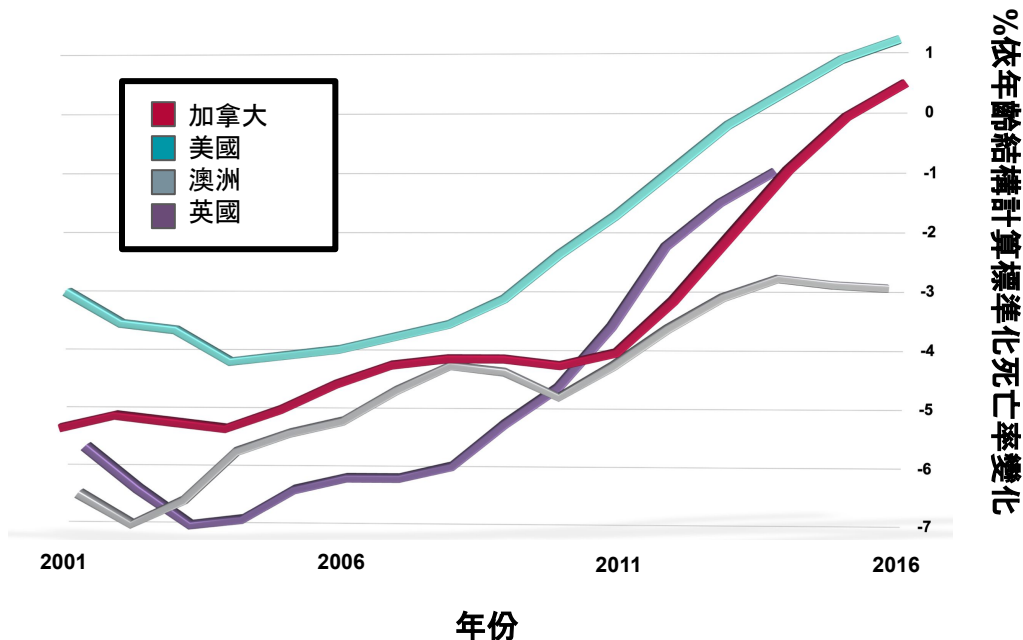


# 心臟疾病罹病率 呈上升趨勢， 成為導致全球女性 死亡的主要原因。

欲知詳情，瀏覽

[WearRedCanada.ca](http://WearRedCanada.ca) 或向您的醫療保健提供者查詢。

世界衛生組織死亡率數據中的生命統計數據





HER HEART MATTERS

WEAR RED CANADA • FEB 13

## 關鍵資訊# 2

有 **50%** 以上女性  
**未認識**心臟病發作的  
癥狀。

3+

女性除胸痛外，還可能出現  
超過3種症狀。



如果您察覺他人心臟病發作，  
請立即就醫求救。



### 女性最常見 心臟病發作症狀

- 胸痛或不適(如壓迫、胸悶或燒心)
- 下顎、頸部、手臂或背部疼痛
- 異常出汗
- 呼吸急促
- 胃痛或不適、噁心或消化不良

### 其他伴隨或相關症狀

- 異常虛弱或疲勞
- 背部、肩部或右臂疼痛
- 睡眠障礙
- 頭暈或頭昏
- 心跳過快或心律不整



**HER HEART MATTERS**

WEAR RED CANADA • FEB 13

## 關鍵資訊# 3

# 女性心臟疾病的種類可能與男性不同。



### 常見的心臟疾病種類：

- 冠狀動脈疾病
- 瓣膜性心臟病
- 心律不整(不規則心跳)

### 女性比男性更容易患：

- 自發性冠狀動脈剝離(SCAD)
- 冠狀動脈痙攣
- 微血管功能障礙(小血管疾病)
- Takotsubo(壓力型)心肌病變(心肌疾病)
- 周產期心肌病變(懷孕期間或孕後心臟衰弱)

有些醫療保健提供者可能不太瞭解男女之間心臟疾病的差異。

欲知詳情，瀏覽 [WearRedCanada.ca](http://WearRedCanada.ca)。





HER HEART MATTERS

WEAR RED CANADA • FEB 13

## 關鍵資訊# 4

女性比男性較容易患心臟疾病。



以下情況會增加心臟疾病風險：



某些妊娠併發症

(如：早產、妊娠期糖尿病或高血壓、子癇前症)



更年期提早

(更年期的平均年齡是50-52)



多囊性卵巢症候群



全身性發炎和自體免疫疾病

(類風濕性關節炎、狼瘡)



吸煙

(女性因吸煙罹患心臟病的風險是男性的3倍)



糖尿病

(患有糖尿病的女性死於心臟疾病的風險是男性的3倍)

欲知詳情，瀏覽 [WearRedCanada.ca](http://WearRedCanada.ca) 或向您的醫療保健提供者查詢。





我們能做得更多來幫助**降低風險**。在很大程度上我們可以**預防心臟疾病**。



保持積極心態、  
保持運動



多吃不同種類的  
健康食品



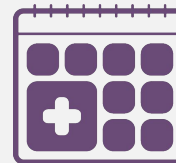
舒緩壓力



遠離菸品和電子煙



限制飲酒



定期檢查  
(檢查血糖、血壓和膽固醇)

照顧他人前，首先要照顧好自己

瀏覽 [WearRedCanada.ca](http://WearRedCanada.ca) 或向您的醫療保健提供者查詢。