



**心脏疾病发病率
呈上升趋势
成为全球女性死亡
的主要原因**



**超过 50% 的
女性心脏病症状没
有被医务工作者意识到**

女性最常感受到的心脏病发作症状：

- 胸痛、胸闷、压迫感或灼热感
- 下颌、颈部、右臂或背部疼痛
- 大量出汗
- 呼吸急促
- 胃痛、恶心或消化不良

女性可能感受到的其他症状：

- 筋疲力尽
- 睡眠问题
- 头晕或眩晕
- 心跳加速或心律不齐

女性更有可能出现胸痛以外的 3 种或以上症状。



如果您发觉自己心脏病发作，请立即求助。如可以，请拨打911。切勿独自驾车。

**女性和男性
可能患有不同类型的
的心脏疾病**

常见心脏疾病类型：

- 胆固醇堆积在心血管所致（冠状动脉疾病）
- 心脏瓣膜渗漏或僵硬影响血液流动所致（瓣膜性心脏病）
- 心跳加速或心律不齐（心律失常）

女性更有可能患有：

- 心脏大血管撕裂（自发性冠状动脉夹层 (SCAD))
- 心脏大血管收缩，限制血液流动（冠状动脉痉挛）
- 小血管疾病（微血管功能障碍）
- 应激事件导致心脏衰弱（章鱼壶心肌症）
- 孕期或产后心脏衰弱（围产期心肌病）



一些医疗机构可能对男女心脏病类型的差异了解有限。



心脏疾病在很大程度上是可以预防的

哪些措施可以降低风险？

- 保持活力，经常运动
- 健康饮食
- 妥善处理压力
- 远离商业烟草和电子烟
- 节制饮酒
- 定期体检（检测血糖、血压和胆固醇）

女性罹患心脏疾病的风险更高

以下情形会增加罹患心脏疾病的风险：

- 某些妊娠并发症
- 提前绝经（45岁之前）
- 卵巢囊肿和激素失衡（多囊卵巢综合征）
- 炎症和自身免疫性疾病（如类风湿关节炎、狼疮）
- 吸烟
- 糖尿病



要照顾他人，
首先要照顾好自己

开始咨询对话

欲支持和了解更多关于女性心脏健康、症状、病因、风险以及应对措施，请登录 WearRedCanada.ca 或者咨询您的医务人员。



女性 心脏疾病

您知道吗？



WEARREDCANADA.CA | @CWHHALLIANCE
#HERHEARTMATTERS



CANADIAN WOMEN'S
HEART HEALTH CENTRE

NATIONAL
ALLIANCE



HER HEART MATTERS
WEAR RED CANADA • FEB 13