


**心臟疾病發作率  
呈上升趨勢  
成為全球女性主要  
死因**



**超過 50% 的  
女性心臟病症狀  
沒有被醫護人員意識到**

**女性常見的心臟病發作症狀：**

- 胸痛、胸悶、壓迫感或灼熱感
- 下巴、頸部、右臂或背部疼痛
- 大量出汗
- 呼吸急促
- 胃痛、噁心或消化不良

**女性可能出現的其他症狀：**

- 筋疲力盡
- 睡眠問題
- 頭暈或眩暈
- 心跳加速或心律不整

除了胸痛外，女性有  
更高機會出現  
三種或以上其他症狀。



若自覺心臟病發作，  
請立即求助。  
如可以，請撥打911。  
切勿獨自駕車。

**女性和男性  
可以罹患不同  
類型的心臟疾病**

**常見的心臟疾病類型：**

- 膽固醇堆積在心血管（冠狀動脈疾病）
- 心臟瓣膜閉鎖不全或僵硬，影響血液流動暢順所致（瓣膜性心臟病）
- 心跳加速或心律不整

**女性更容易罹患：**

- 心臟主動脈血管壁裂開（自發性冠狀動脈剝離，SCAD）
- 心臟主動脈血管收縮變窄，限制血液流動（冠狀動脈痙攣）
- 微血管疾病（微血管功能不全）
- 壓力引起之心肌病變（心碎症候群）
- 懷孕期間或產後出現心臟衰竭（周產期心肌病變）



有些醫療提供者可能  
不太了解男女心臟疾病  
類型的差異。



## 心臟疾病在很大程度上是可以預防的

哪些措施可以降低風險？

- 保持活力，持續運動
- 健康飲食
- 妥善處理壓力
- 遠離菸草產品和電子菸
- 適度飲酒
- 定期體檢（檢測血糖、血壓和膽固醇）

## 女性罹患心臟疾病的風險更高

以下情況會增加心臟疾病的風險：

- 某些妊娠併發症
- 過早停經（45 歲以前）
- 卵巢囊腫和荷爾蒙失調（多囊性卵巢症候群）
- 發炎與自體免疫性疾病（如類風濕性關節炎、紅斑性狼瘡）
- 吸菸
- 糖尿病



要照顧他人，  
首先要照顧好自己

請開始尋求諮詢

如欲支持並深入了解女性心臟健康、  
症狀、病因、風險以及  
應對措施、請瀏覽

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

並聯絡您的醫療提供者。



# 女性 心臟疾病

您了解嗎？



[WEARREDCANADA.CA](http://WEARREDCANADA.CA) | [@CWHHALLIANCE](https://twitter.com/CWHHALLIANCE)

#HERHEARTMATTERS



CANADIAN WOMEN'S  
HEART HEALTH CENTRE

NATIONAL  
ALLIANCE



HER HEART MATTERS  
WEAR RED CANADA • FEB 13