



**HER  
HEART  
MATTERS**

WEAR RED CANADA • FEB 13

# СЕРДЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ У ЖЕНЩИН: КЛЮЧЕВЫЕ ТЕЗИСЫ



CANADIAN WOMEN'S  
HEART HEALTH CENTRE

NATIONAL  
ALLIANCE

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

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

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



CANADIAN WOMEN'S  
HEART HEALTH CENTRE

NATIONAL  
ALLIANCE

КОЛИЧЕСТВО  
СЕРДЕЧНЫХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ РАСТЕТ



И ОНИ ЯВЛЯЮТСЯ  
ОСНОВНОЙ  
ПРИЧИНОЙ СМЕРТИ  
СРЕДИ ЖЕНЩИН ВО  
ВСЕМ МИРЕ



Симптомы сердечного приступа **не распознаются** более чем у 50% женщин.



Виды сердечных заболеваний у женщин **могут быть иными**, чем у мужчин.



Женщины могут быть **подвержены большему риску** сердечных заболеваний, чем мужчины.



Вы можете **понизить свой риск**. Сердечные заболевания в значительной степени можно **предотвратить**.



Чтобы заботиться о других, нужно сначала позаботиться о себе. **Говорите об этом с женщинами из вашего окружения.**

**Вопросы?** Посетите веб-сайт [WearRedCanada.ca](http://WearRedCanada.ca) или обратитесь к своему лечащему врачу.

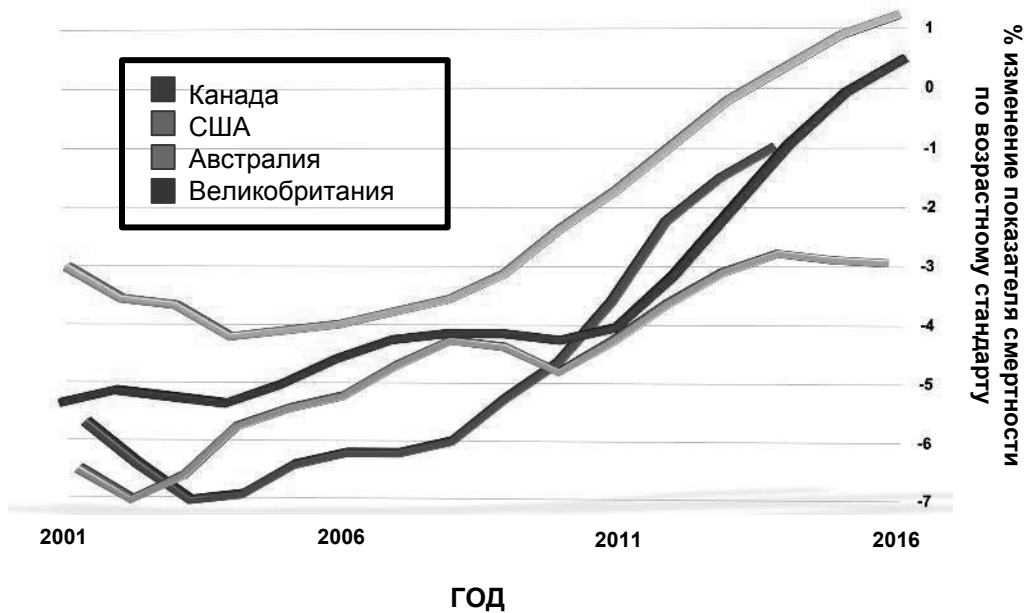


Количество сердечных заболеваний растет, и они являются **основной причиной смерти среди женщин во всем мире**

**ВОПРОСЫ?**

Посетите веб-сайт [WearRedCanada.ca](http://WearRedCanada.ca) или обратитесь к своему лечащему врачу.

**ДЕМОГРАФИЧЕСКАЯ СТАТИСТИКА  
НА ОСНОВЕ ДАННЫХ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ О СМЕРТНОСТИ**





## Симптомы сердечного приступа не распознаются более чем у 50% женщин.

3+

У женщины часто бывает **3 или более** симптомов в дополнение к боли в груди.



Если вы подозреваете, что у кого-то случился сердечный приступ, **немедленно обратитесь за медицинской помощью.**



### СИМПТОМЫ СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА, О КОТОРЫХ ЧАЩЕ ВСЕГО СООБЩАЮТ ЖЕНЩИНЫ

- Боль или дискомфорт в груди (например, давление, стеснение или жжение)
- Боль в челюсти, шее, руке или спине
- Патологическое чрезмерное потоотделение
- Одышка
- Боль или дискомфорт в желудке, чувство тошноты или расстройство желудка

### ДРУГИЕ СОПУТСТВУЮЩИЕ ИЛИ СВЯЗАННЫЕ СИМПТОМЫ

- Несвойственная слабость или утомляемость
- Боль в спине, плече или правой руке
- Нарушение сна
- Головокружение
- Быстрое или нерегулярное сердцебиение



**Виды  
сердечных  
заболеваний  
у женщин  
могут быть  
иными,  
чем у  
мужчин**



### **Распространенные виды сердечных заболеваний.**

- Ишемическая болезнь сердца
- Клапанная болезнь сердца
- Аритмия (нерегулярное сердцебиение)

### **У женщин чаще, чем у мужчин, могут возникать следующие проблемы:**

- Спонтанная диссекция коронарных артерий (СДКА)
- Коронарный вазоспазм
- Микроваскулярная дисфункция (заболевание мелких сосудов)
- Кардиомиопатия Такоцубо (стрессовая кардиомиопатия) (заболевание сердечной мышцы)
- Перипартальная кардиомиопатия (ослабление сердца во время или после беременности)

Некоторые медицинские специалисты могут быть менее осведомлены о различиях между женщинами и мужчинами.

**Вопросы? Посетите веб-сайт [WearRedCanada.ca](http://WearRedCanada.ca).**



Женщины  
могут быть  
подвержены  
большему  
рisku  
сердечных  
заболеваний,  
чем мужчины.

**Факторы связанные с повышенным риском сердечных заболеваний:**



**Некоторые осложнения при беременности**

(например, преждевременные роды, диабет или гипертония во время беременности, преэклампсия)



**Ранняя менопауза**

(средний возраст наступления менопаузы 50-52 года)



**Синдром поликистозных яичников**



**Системные воспалительные и аутоиммунные заболевания**

(например, ревматоидный артрит, волчанка)



**Курение сигарет**

(риск сердечного приступа из-за курения сигарет у женщин в 3 раза выше по сравнению с мужчинами)



**Сахарный диабет**

(женщины с диабетом в 3 раза чаще умирают от сердечных заболеваний по сравнению с мужчинами)

**Вопросы? Посетите веб-сайт [WearRedCanada.ca](http://WearRedCanada.ca) или обратитесь к своему лечащему врачу.**



# Вы можете понизить свой риск. Сердечные заболевания в значительной степени можно предотвратить.



**Ведите активный образ жизни, двигайтесь**



**Ешьте разнообразную здоровую пищу**



**Учитесь справляться со стрессом**



**Откажитесь от табачных изделий и вейпинга**



**Ограничьте употребление алкоголя**



**Регулярно проходите профилактические осмотры**  
(анализ на сахар в крови, измерение кровяного давления и уровня холестерина)

**Чтобы заботиться о других, нужно сначала позаботиться о себе**  
Посетите веб-сайт [WearRedCanada.ca](http://WearRedCanada.ca) или обратитесь к своему лечащему врачу.