



HER  
HEART  
MATTERS

WEAR RED CANADA • FEB 13

# BỆNH TIM Ở PHỤ NỮ: NHỮNG THÔNG ĐIỆP QUAN TRỌNG



CANADIAN WOMEN'S  
HEART HEALTH CENTRE

NATIONAL  
ALLIANCE



CANADIAN WOMEN'S  
HEART HEALTH CENTRE

NATIONAL  
ALLIANCE

**BỆNH TIM ĐANG  
NGÀY CÀNG TĂNG**



**NGUYÊN NHÂN GÂY  
TỬ VONG HÀNG ĐẦU  
ĐỐI VỚI PHỤ NỮ  
TRÊN THẾ GIỚI.**



Hơn 50% phụ nữ **không nhận thức triệu chứng** bệnh đau tim.



Các loại bệnh tim ở phụ nữ **có thể khác** với nam giới.



Phụ nữ có **nguy cơ mắc bệnh tim cao hơn** so với nam giới.



Có nhiều việc chúng ta có thể làm để **giảm nguy cơ** này. Phần lớn bệnh tim **có thể phòng ngừa** được.



Để chăm sóc người khác, bạn phải chú ý đến sức khỏe của mình trước. **Hãy bắt đầu trao đổi thông tin với những người phụ nữ trong cuộc đời bạn.**

**Có câu hỏi?** Truy cập [WearRedCanada.ca](http://WearRedCanada.ca) hoặc thăm khám nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của quý vị.



HER HEART MATTERS  
WEAR RED CANADA • FEB 13

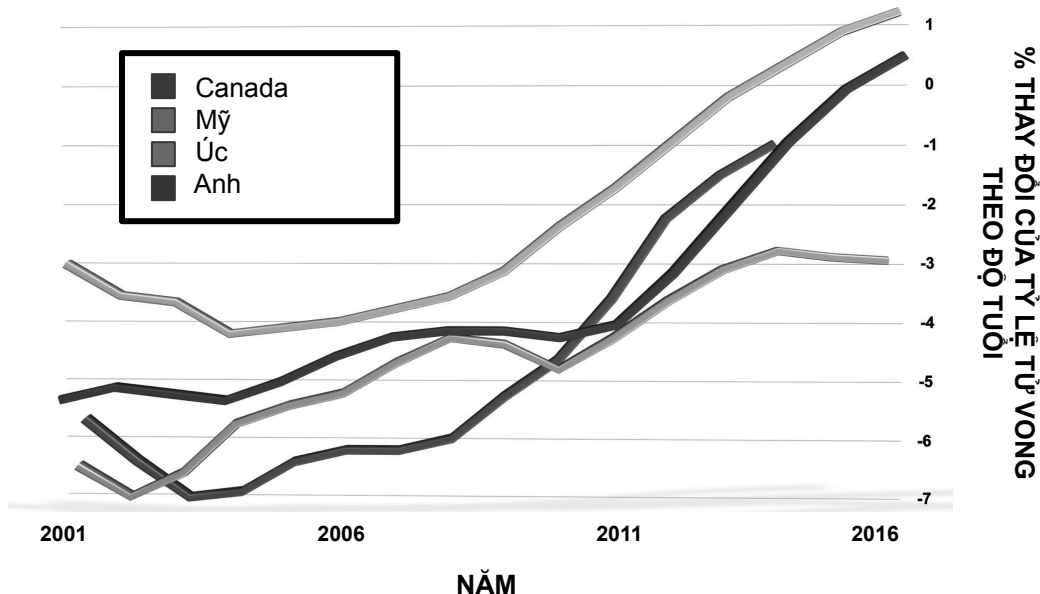
Bệnh tim đang ngày càng tăng và là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu đối với phụ nữ trên thế giới.

### CÓ CÂU HỎI?

Truy cập [WearRedCanada.ca](http://WearRedCanada.ca) hoặc thăm khám nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của quý vị

## THÔNG ĐIỆP QUAN TRỌNG # 1

THỐNG KÊ DÂN SỐ TỪ  
DỮ LIỆU TỬ VONG CỦA TỔ CHỨC Y TẾ THẾ GIỚI





Hơn **50%** phụ nữ không nhận thức triệu chứng bệnh đau tim.

**3+**

Ngoài đau ngực, phụ nữ thường xuất hiện **3 triệu chứng trở lên**.



Nếu bạn cho rằng ai đó đang bị đau tim, **hãy gọi nhân viên y tế ngay lập tức**.



## NHỮNG TRIỆU CHỨNG ĐAU TIM THƯỜNG GẶP Ở PHỤ NỮ

- Đau ngực hay khó chịu (như tức ngực, thất ngực, hay nóng trong người)
- Đau quai hàm, cổ, cánh tay, hoặc lưng
- Ra mồ hôi quá nhiều
- Khó thở
- Đau bụng, khó chịu, cảm giác mắc ói hoặc khó tiêu

## NHỮNG TRIỆU CHỨNG KHÁC

- Yếu người hoặc mệt mỏi bất thường
- Đau lưng, vai hoặc cánh tay phải
- Ngủ không ngon giấc
- Chóng mặt hoặc mê sảng
- Tim đập nhanh hoặc bất thường



Các loại bệnh tim ở phụ nữ có thể khác với nam giới.



## Những loại bệnh tim phổ biến:

- Bệnh động mạch vành
- Bệnh van tim
- Rối loạn nhịp tim (nhịp tim bất thường)

## Phụ nữ thường gặp hơn nam giới và có thể bị:

- Rách thành mạch vành thứ phát (SCAD)
- Co thắt mạch vành
- Rối loạn chức năng vi mạch (các mạch máu nhỏ)
- Bệnh cơ tim Takotsubo (gây căng thẳng)
- Bệnh cơ tim chu sản (yếu tim trong lúc hay là sau khi mang thai)

Một số chuyên gia y tế có thể ít biết về sự khác biệt giữa phụ nữ và nam giới.

Có câu hỏi? Xin truy cập [WearRedCanada.ca](http://WearRedCanada.ca).



Phụ nữ  
có nguy  
cơ mắc  
bệnh tim  
cao hơn  
so với  
nam giới.

Những tình trạng sau khiến nguy cơ mắc bệnh tim cao hơn:



### Những biến chứng mang thai nhất định

(Như sinh non, tiểu đường hoặc tăng huyết áp  
trong khi mang thai hoặc tiền sản giật)



### Mãn kinh sớm (Tuổi trung bình 50-52)



### Hội chứng buồng trứng đa nang



### Viêm toàn thân và rối loạn tự miễn

(Như viêm khớp dạng thấp, lupus)



### Hút thuốc lá

(Phụ nữ hút thuốc lá có nguy  
cơ đau tim cao gấp 3 lần so với  
nam giới)



### Bệnh Tiểu Đường

(Phụ nữ bị tiểu đường có nguy  
cơ tử vong do bệnh tim cao gấp  
3 lần so với nam giới)

Có câu hỏi? Truy cập [WearRedCanada.ca](http://WearRedCanada.ca) hoặc thăm khám nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của quý vị.



Có nhiều việc chúng ta có thể làm để giảm nguy cơ này.  
Phần lớn bệnh tim có thể phòng ngừa được.



**Tập vận động**



**Ăn đa dạng nhiều  
loại thực phẩm**



**Quản lý  
căng thẳng**



**Không sử dụng các  
sản phẩm thuốc lá**



**Hạn chế  
uống rượu**



**Thường xuyên kiểm  
tra sức khỏe**  
(xét nghiệm tiểu đường, huyết  
áp và hàm lượng cholesterol)

***Để chăm sóc người khác, bạn phải chú ý đến sức khỏe của mình trước.***

Truy cập [WearRedCanada.ca](http://WearRedCanada.ca) hoặc thăm khám nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của bạn.