Dumarami ang nagkakasakit sa puso. Ito ang pangunahing sanhi ng pagkamatay ng mga kababaihan sa buong mundo.

Ang proyektong ito ay sinusuportahan ng Patient Alumni Association ng University of Ottawa Heart Institute.

Hindi napapansin ang mga sintomas ng atake sa puso sa mahigit 50% ng mga kababaihan.

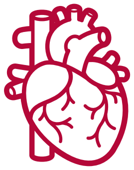
Mga sintomas ng atake sa puso na madalas na maramdaman ng mga kababaihan:

- Pananakit, paninikip o pamimigat ng dibdib
- Pananakit ng panga, leeg, kanang braso, o likod
- Labis na pagpapawis
- Kakapusan ng hininga
- Pananakit ng tiyan, pagduduwal, pagsusuka, o impatso

Iba pang mga sintomas na maaaring maramdaman ng mga kababaihan:

- Matinding pagkapagod
- Hirap sa pagtulog
- Pagkahilo o pagkalula
- Mabilis o iregular na tibok ng puso

Ang mga babae ay mas malamang na magkaroon ng 3 o higit pang mga sintomas bilang karagdagan sa pananakit ng dibdib.



Kung sa iyong palagay ay inaatake ka sa puso, humingi kaagad ng tulong. **Kung posible, tumawag sa 911. Huwag ipagmaneho ang sarili.**

Maaaring iba ang mga tipo ng sakit sa puso sa mga babae kaysa sa mga lalaki.

Mga karaniwang tipo ng sakit sa puso:

- Pagbuo ng kolesterol sa mga daluyan ng dugo ng puso (sakit sa coronary artery)
- Tumatagas o naninigas ang mga valve ng puso na nakakaapekto sa pagdaloy ng dugo (sakit sa valve ng puso)
- Iregular o mabilis na pagtibok ng puso (arrhythmia)

Ang mga babae ay mas malamang na magkaroon ng:

- Punit sa malalaking daluyan ng dugo ng puso (spontaneous coronary artery dissection, SCAD)
- Pagsikip ng malalaking daluyan ng dugo ng puso, na nalilimitahan ang pagdaloy ng dugo (coronary vasospasm)
- Sakit sa maliliit na daluyan ng dugo (microvascular dysfunction)
- Mahinang puso dahil sa isang nakaka-stress na pangyayari (Takotsubo cardiomyopathy)
- Mahinang puso sa panahon o pagkatapos ng pagbubuntis (peripartum cardiomyopathy)

Maaring hindi gaanong pamilyar ang mga ilang health providers sa mga pagkakaiba sa pagitan ng mga kababaihan at kalalakihan.

Maaaring nasa mas malaking panganib ang mga babae na magkaroon ng sakit sa puso.

Ang mga sumusunod na kondisyon ay dumadagdag sa panganib na magkaroon ng sakit sa puso:

- Ilang mga komplikasyon ng pagbubuntis
- Maagang menopause (bago ang edad na 45)
- Mga cyst sa mga obaryo at hormonal imbalance (polycystic ovarian syndrome)
- Inflammatory at autoimmune disorders (hal. rheumatoid arthritis, lupus)
- Paninigarilyo
- Diabetes

Lahat tayo ay may magagawa upang mabawasan ang panganib ng sakit sa puso.

Ito ang maaari mong gawin:

- Maging aktibo, patuloy na gumalaw
- Kumain ng iba't ibang masustansyang pagkain
- I-manage ang stress
- Iwasan ang sigarilyo at vape
- Limitahan ang pag-inom ng alak
- Regular na magpatingin sa doktor (pagsusuri para sa asukal sa dugo, presyon ng dugo, at kolesterol)

UPANG MAALAGAN NINYO ANG IBA, KAILANGAN NINYONG ALAGAAN ANG INYONG SARILI MUNA.

SIMULAN ANG PAG-UUSAP.

Para suportahan at matuto pa tungkol sa kalusugan ng puso ng kababaihan, mga sintomas, sanhi, panganib, at kung ano ang maaari mong gawin, bumisita sa WearRedCanada.ca o makipag-usap sa iyong healthcare provider.

SAKIT SA PUSO NG KABABAIHAN

ALAM MO BA?

WEAR**RED**CANADA.CA | @CWHH**ALLIANCE**

#HER**HEART**MATTERS

CANADIAN WOMEN'S HEART HEALTH CENTRE | NATIONAL ALLIANCE

HER HEART MATTERS
WEAR RED CANADA • FEB 13