



HER  
HEART  
MATTERS

WEAR RED CANADA • FEB 13

# أمراض القلب لدى النساء: الرسائل الرئيسية



CANADIAN WOMEN'S  
HEART HEALTH CENTRE

NATIONAL  
ALLIANCE



CANADIAN WOMEN'S  
HEART HEALTH CENTRE

NATIONAL  
ALLIANCE

لا يتم التعرف على أعراض النوبة القلبية لدى أكثر من 50% من النساء.



قد تختلف أسباب أمراض القلب عند النساء بالمقارنة مع الرجال.



قد تكون النساء أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب بالمقارنة مع الرجال.



يمكننا جميعاً المساعدة في تقليل المخاطر، فالوقاية من أمراض القلب ممكنة إلى حد كبير.



تحديث/ي مع النساء في حياتك. للاعتناء بالآخرين، عليك أولاً أن تعتني بنفسك. المعرفة قوة والوقاية هي المفتاح



لا تزال إصابة بأمراض  
القلب في **ازدياد**

وهي السبب الرئيسي  
لوفاة النساء على الصعيد  
العالمي.

هل لديك أي أسئلة؟ قم بزيارة [WearRedCanada.ca](http://WearRedCanada.ca) أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

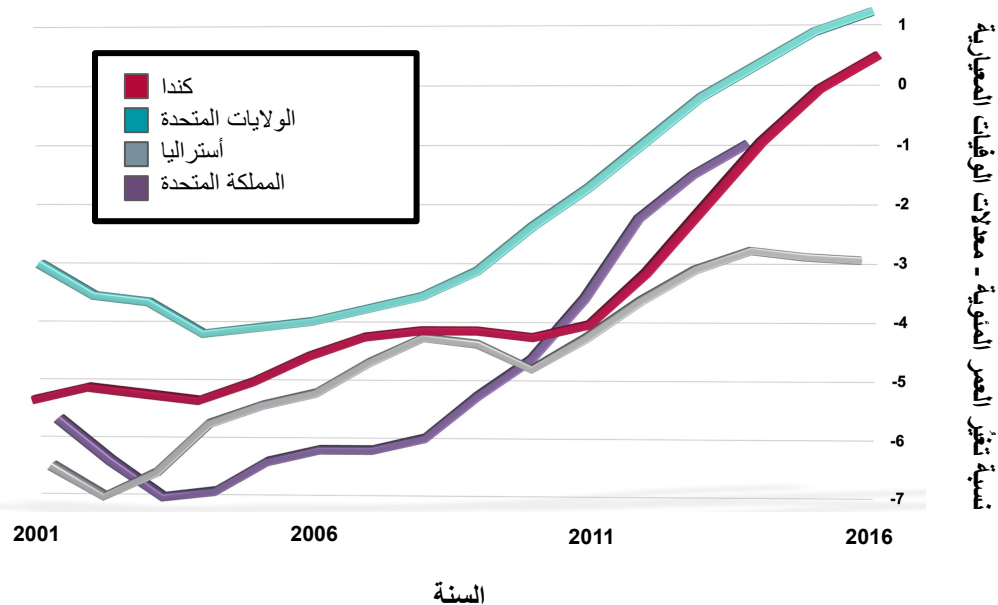


HER HEART MATTERS

WEAR RED CANADA • FEB 13

الرسالة الرئيسية رقم 1

الإحصاءات الحيوية من  
بيانات الوفيات الخاصة بمنظمة الصحة العالمية



لا تزال إصابات بأمراض  
القلب في ازدياد وهي **السبب**  
**الرئيسي لوفاة النساء على**  
**الصعيد العالمي.**

هل لديك أي أسئلة؟ قم بزيارة  
WearRedCanada.ca أو مقدم  
الرعاية الصحية الخاص بك.



CANADIAN WOMEN'S  
HEART HEALTH CENTRE

NATIONAL  
ALLIANCE



**HER HEART MATTERS**

WEAR RED CANADA • FEB 13

الرسالة الرئيسية رقم 2

**أعراض النوبات القلبية التي غالبا ما يتم الإبلاغ عنها من قبل النساء هي**

- ألم أو انزعاج في الصدر (مثل الضغط أو الضيق أو الحرقه)
- ألم في الفك أو الرقبة أو الذراع أو الظهر
- التعرق المفرط غير الطبيعي
- ضيق في التنفس
- آلام في المعدة أو عدم الراحة، أو الشعور بالغثيان أو عسر الهضم

**الأعراض الأخرى المصاحبة أو المرافقة**

- ضعف أو تعب غير عادي
- آلام الظهر أو الكتف أو الذراع الأيمن
- اضطرابات النوم
- الدوخة أو الدوار
- ضربات قلب سريعة أو غير منتظمة



**لا يتم التعرف على أعراض النوبة القلبية لدى أكثر من 50% من النساء.**

تعاني النساء ثلاثة أعراض أخرى أو أكثر بالإضافة إلى ألم الصدر

**3+**

إذا كنت تعتقد أن شخصاً ما يعاني من نوبة قلبية، فاطلب العناية الطبية على الفور.



CANADIAN WOMEN'S  
HEART HEALTH CENTRE

NATIONAL  
ALLIANCE



قد يكون بعض مقدمي الخدمات الصحية أقل وعياً بالاختلافات بين النساء والرجال.

### الأسباب الشائعة لأمراض القلب:

- أمراض القلب التاجية
- أمراض صمامات القلب
- أمراض عدم انتظام ضربات القلب (ضربات القلب غير منتظمة)

### النساء أكثر عرضة من الرجال للإصابة بما يلي:

- التسلخ التلقائي للشريان التاجي
- تشنج الأوعية التاجية
- ضعف الأوعية الدموية الدقيقة (مرض الأوعية الدموية الدقيقة)
- اعتلال عضلة القلب بسبب الإجهاد (مرض عضلة القلب) (تاكوتسوبو)
- اعتلال عضلة القلب في الفترة المحيطة بالولادة (ضعف القلب أثناء الحمل أو بعده)



قد تختلف أسباب  
أمراض القلب  
عند النساء  
بالمقارنة مع  
الرجال

هل لديك أي أسئلة؟ قم بزيارة [WearRedCanada.ca](http://WearRedCanada.ca)





**HER HEART MATTERS**

WEAR RED CANADA • FEB 13

الرسالة الرئيسية رقم 4

تؤدي الحالات التالية إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب:



متلازمة تكيس المبيض



انقطاع الطمث المبكر  
(متوسط عمر سن اليأس 50-52)



بعض مضاعفات الحمل  
(على سبيل المثال، الولادة المبكرة، أو مرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل، أو تسمم الحمل)



داء السكري

(النساء المصابات بداء السكري أكثر عرضة للوفاة بأمراض القلب 3 مرات مقارنة بالرجال)



تدخين السجائر

(النساء أكثر عرضة للإصابة بالنوبات القلبية 3 مرات بسبب تدخين السجائر مقارنة بالرجال)



الاضطرابات الجهازية الالتهابية  
والمناعة الذاتية  
(مثل التهاب المفاصل الروماتويدي والذئبة)

قد تكون النساء  
أكثر عرضة  
للإصابة  
بأمراض القلب  
بالمقارنة مع  
الرجال.



هل لديك أي أسئلة؟ قم بزيارة [WearRedCanada.ca](http://WearRedCanada.ca) أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.



CANADIAN WOMEN'S  
HEART HEALTH CENTRE

NATIONAL  
ALLIANCE

Garcia, M. et al. (2016). *Circ Res*, 118(8), 1273-1293.  
Yusuf, S. et al. (2004). *Lancet*, 364(9438): 937-52.

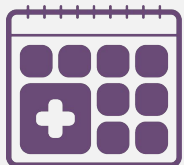


HER HEART MATTERS

WEAR RED CANADA • FEB 13

الرسالة الرئيسية رقم 5

## يمكننا جميعاً المساعدة في تقليل المخاطر، فالوقاية من أمراض القلب ممكنة إلى حد كبير.



احصلي على فحوصات منتظمة  
(اختبار سكر الدم وضغط الدم  
والكوليسترول)



قللي من تناول الكحول



ابقي بعيدة عن استخدام التبغ  
التجاري والسجائر الإلكترونية



عالجي التوتر



تناولي مجموعة متنوعة  
من الأطعمة الصحية



كوني نشيطة، استمري  
في الحركة

للاعتناء بالآخرين، عليك أولاً أن تعتني بنفسك  
قم بزيارة [WearRedCanada.ca](http://WearRedCanada.ca) أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.