



HER  
HEART  
MATTERS

WEAR RED CANADA • FEB 13

# महिलाओं में दिल की बीमारी: चुने हुए मुख्य संदेश



CANADIAN WOMEN'S  
HEART HEALTH CENTRE

NATIONAL  
ALLIANCE



CANADIAN WOMEN'S  
HEART HEALTH CENTRE

NATIONAL  
ALLIANCE

दिल की बीमारी  
बढ़ रही है



यह दुनिया भर में  
महिलाओं की मृत्यु का  
प्रमुख कारण है



50% से अधिक महिलाओं में दिल के दौरे के लक्षणों की पहचान नहीं हो पाती है।



महिलाओं में दिल की बीमारी के कारण पुरुषों से अलग हो सकते हैं।



महिलाओं में पुरुषों की तुलना में दिल की बीमारी का अधिक खतरा हो सकता है।



खतरा कम करने के लिए हम सब बहुत कुछ कर सकते हैं। दिल की बीमारी काफी हद तक रोकी जा सकती है।



दूसरों की देखभाल करने से पहले आपको खुद का ख्याल करना होगा। आपके जीवन में जो महिलाएँ हैं, उनसे बातचीत करना शुरू करें।

प्रश्न है? [WearRedCanada.ca](http://WearRedCanada.ca) पर जाए या अपने स्वास्थ्य सेवाओं के प्रदाता से मिलें।

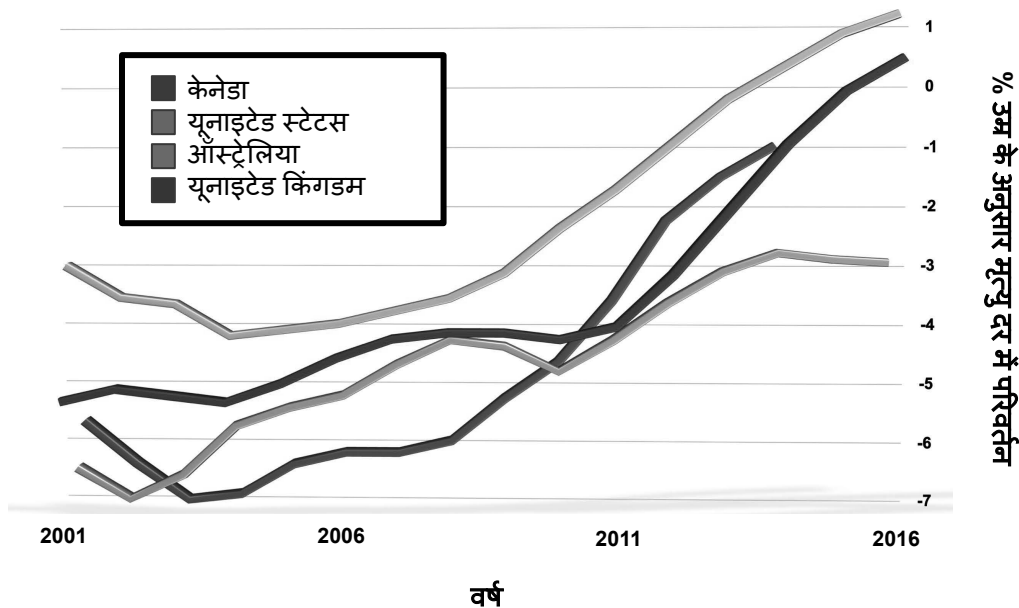


HER HEART MATTERS  
WEAR RED CANADA • FEB 13

मुख्य संदेश # 1

दिल की बीमारी बढ़ रही है और यह दुनिया भर में महिलाओं की मृत्यु का प्रमुख कारण है।

विश्व स्वास्थ्य संस्था मृत्यु दर की जानकारी से महत्वपूर्ण आँकड़े



प्रश्न है? [WearRedCanada.ca](http://WearRedCanada.ca) पर जाए या अपने स्वास्थ्य सेवाओं के प्रदाता से मिले।



## 50% से अधिक महिलाओं में दिल के दौरों के लक्षणों की पहचान नहीं हो पाती है।



3+

महिलाओं को सीने में दर्द के अलावा 3 या इससे अधिक लक्षण हो सकते हैं।



अगर आपको लगता है कि किसी को दिल का दौरा पड़ रहा है, तो तुरंत चिकित्सा सहायता लें।

महिलाओं द्वारा अक्सर अनुभव किए जाने वाले दिल के दौरों के लक्षण

- सीने में दर्द या बेचैनी (जैसे दबाव, जकड़न या जलन)
- जबड़े, गर्दन, बाजू या पीठ में दर्द
- असामान्य रूप से अत्यधिक पसीना आना
- सांस लेने में तकलीफ
- पेट दर्द या बेचैनी या उलटी या अपच होना

साथ में होने वाले या संबंधित अन्य लक्षण

- असामान्य कमजोरी या थकान
- पीठ, कंधे या दाहिने बाजू में दर्द
- नाँद की मुश्किलें
- चक्कर आना या सिर हल्का महसूस करना
- दिल की धड़कन तेज़ या अनियमित होना



महिलाओं में  
दिल की  
बीमारी के  
कारण पुरुषों  
से अलग हो  
सकते हैं।



दिल की बीमारी के सामान्य कारण:

- दिल की धमनी का रोग
- दिल के वाल्व की बीमारी
- अरिधमिया (अनियमित दिल की धड़कन)

महिलाओं में, पुरुषों की तुलना में निम्नलिखित होने की संभावना अधिक होती है:

- कोरोनरी धमनी का सहज रूप से विच्छेदन (SCAD)
- कोरोनरी धमनी मरोड़
- माइक्रोवैस्कुलर डिसफंक्शन (लघु-वाहिका रोग)
- ताकोत्सुबो (तनाव से प्रेरित) कार्डियोमायोपैथी (हृदय की मांसपेशियों की बीमारी)
- पेरिपार्टम कार्डियोमायोपैथी (गर्भावस्था के दौरान या बाद में कमजोर दिल)

कुछ स्वास्थ्य सेवाओं के प्रदाता को महिलाओं और पुरुषों के बीच के फर्क के बारे में कम जानकारी हो सकती है।

प्रश्न है? [WearRedCanada.ca](http://WearRedCanada.ca) पर जाए



HER HEART MATTERS  
WEAR RED CANADA • FEB 13

मुख्य संदेश # 4

महिलाओं में  
पुरुषों की  
तुलना में  
दिल की  
बीमारी का  
अधिक  
खतरा हो  
सकता है।



निम्नलिखित स्थितियों से दिल की बीमारी का अधिक खतरा होता है:



**गर्भावस्था में कुछ समस्याएँ**

(जैसे समय से पहले जन्म देना, गर्भावस्था के दौरान मधुमेह या उच्च रक्तचाप, प्रीक्लेम्पसिया)



**समय से पहले मासिक धर्म  
का बन्द होना**

(औसत उम्र 50-52 साल)



**पॉलीसिस्टिक अंडाशय  
का रोग**



**प्रणालीगत सूजन और  
स्व-प्रतिरक्षित का रोग**

(जैसे रुमेटाइड गठिया, ल्यूपस)



**सिगरेट पीना**

(महिलाओं को सिगरेट पीने से दिल का दौरा होने का खतरा 3 गुना अधिक होता है)



**मधुमेह**

(मधुमेह के साथ जीवन बिता रही महिलाओं में पुरुषों की तुलना में दिल की बीमारी से मृत्यु होने की संभावना 3 गुना अधिक होती है)

प्रश्न है? [WearRedCanada.ca](http://WearRedCanada.ca) पर जाए या अपने स्वास्थ्य सेवाओं के प्रदाता से मिले।



खतरा कम करने के लिए हम सब बहुत कुछ कर सकते हैं।  
दिल की बीमारी काफी हद तक रोकी जा सकती है।



क्रियाशील रहे, चलते-  
फिरते रहे



तरह-तरह के सेहतमंद  
आहार खाएं।



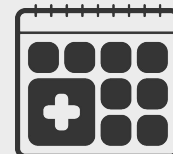
तनाव पर काबू रखें।



तंबाकू और वापिंग से मुक्त  
रहे



शराब पीना कम करें



नियमित रूप से शारीरिक  
जांच करवाएं  
(खून में शक्कर की जांच, उच्च  
खून चाप और कोलेस्ट्रॉल की जांच)

दूसरों की देखभाल करने से पहले आपको खुद का खयाल करना होगा।  
प्रश्न हैं? [WearRedCanada.ca](http://WearRedCanada.ca) पर जाए या अपने स्वास्थ्य सेवाओं के प्रदाता से मिलें।