



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.



Nguyên nhân gây bệnh tim ở phụ nữ **có thể khác** với ở 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 hoặc thăm khám nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của quý vị.



HER HEART MATTERS
WEAR RED CANADA • FEB 13

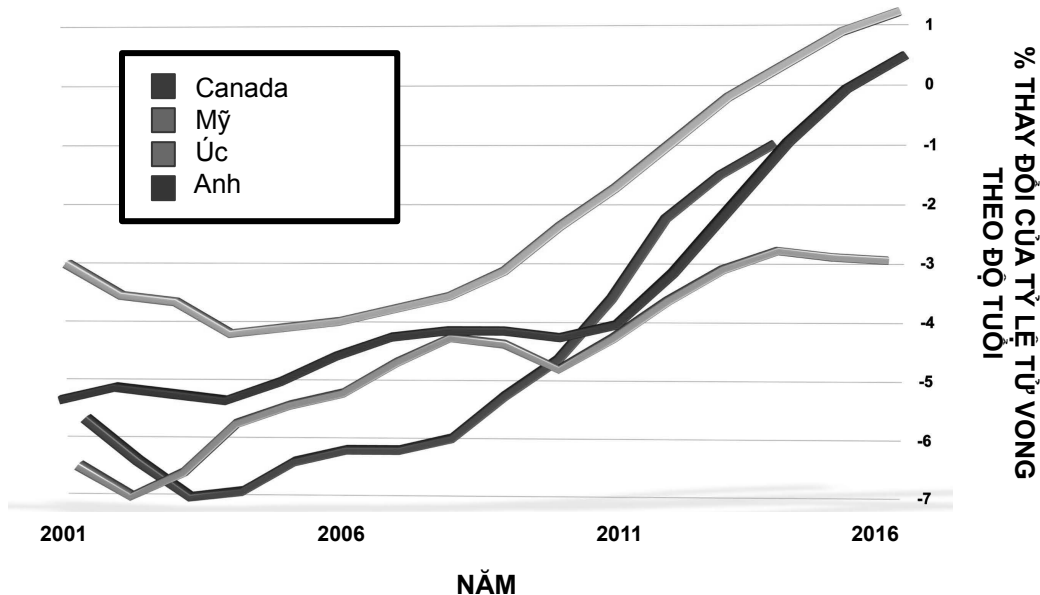
Bệnh tim đang ngày càng tăng và là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu đối với phụ nữ trên thế giới.

CÓ CÂU HỎI?

Truy cập WearRedCanada.ca 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



Nguyên nhân gây bệnh tim ở phụ nữ có thể khác với nam giới.



Những nguyên nhân phổ biến của bệnh tim:

- 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 thai 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.



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 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



Kiểm soát 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 hoặc thăm khám nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của bạn.