

با تمام وجود از سلامت قلب مراقبت کنید .

بیماری قلبی عروقی اولین عامل کشته ای است که بالغ بر ۸/۶ میلیون نفر مرگ در زنان را شامل می شود که حدود یک مرگ در هر دقیقه است. این تعداد بیش از جمع مرگ های ناشی از سرطان ها، سل، ایدز/آلودگی به ویروس ایدز و مالاریا است. با این حال بیشتر بیماری های قلبی عروقی و سکتة های مغزی قابل پیشگیری هستند.

در زنان همانند مردان، مشترک ترین علامت حمله قلبی درد قفسه سینه یا احساس ناراحتی در قفسه سینه است. اما زنان نسبت به مردان علائم همچون " تنگی نفس، تهوع و درد پشت یا فک را بیشتر تجربه می کنند.

فشار خون بالا اولین عامل خطر بیماری قلبی عروقی است. زنانی که به سن یائسگی رسیده اند، خطر بیشتری برای ابتلاء به فشار خون بالا دارند، در نتیجه بسیار مهم است که فشار خون بطور منظم اندازه گیری شود.

خطر بروز سکتة مغزی در زنانی که سیگار مصرف می کنند، دو برابر بیشتر است. هرچه سیگار بیشتری مصرف شود، میزان خطر نیز افزایش می یابد. مواجهه با دود دست دوم سیگار خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی را تا ۱۵٪ افزایش می دهد.

زنان مبتلا به دیابت در معرض خطر بیشتری برای مرگ ناشی از بیماری قلبی عروقی نسبت به افراد غیر مبتلا هستند و از آنجا که قند خون بالا معمولاً بدون علامت است باید قند خون را به طور دوره ای اندازه گیری کنید تا اگر قند خون بالا بود هر چه سریعتر آن درمان و کنترل کنید.

در دوران بارداری سلامت قلب خود را حفظ کنید تا از بروز خطر در آینده در زندگی کودک خود حفاظت کنید.

مطمئن باشید از سلامت قلب خود مراقبت می کنید و فقط روی سلامت قلب خانواده تمرکز نمی کنید.

این یک افسانه است که بیماری های قلبی عروقی اغلب بر روی افراد ثروتمند، مردان و افراد سالمند اثر میگذارد- این بیماری بر روی همه سنین و گروه های جمعیتی، از جمله زنان و کودکان تاثیر دارد.

(MY Heart, Your Heart, 29/Sep/2020)

« با تدبیر، اثرگذاری و همدلی از سلامت قلب خود، خانواده و جامعه مراقبت کنید »

