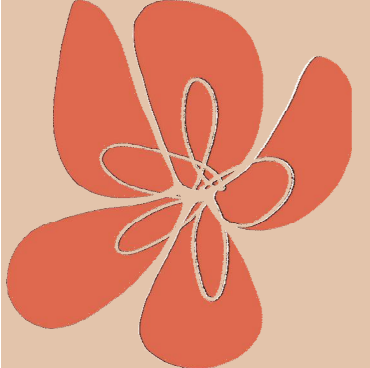
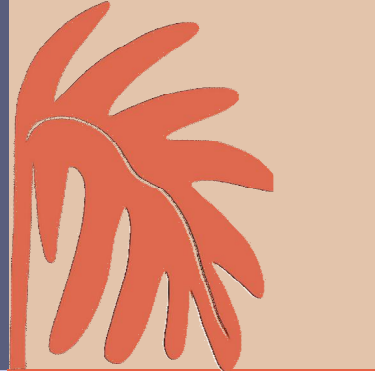


World Menopause Day

2023

International IMS
Menopause Society



بیماری های قلبی عروقی:

آنچه زنان باید بدانند

اغلب تصور می شود سرطان سینه اولین علت مرگ و ناتوانی در زنان است. اما در واقع، بیماری های قلبی عروقی اولین علت مرگ و میر در زنان هستند. تعداد موارد بیماری قلبی عروقی بسیار زیاد بوده و همچنان رو به افزایش است. اما با درک بیشتر در مورد علل و اثرات بیماری های قلبی عروقی، می توان اقداماتی را برای کاهش خطر انجام داد.

آنچه همه زنان باید بدانند.....

بیماری قلبی عروقی چیست؟

اصطلاح "بیماری قلبی عروقی" در واقع طیف گسترده ای از اختلالات را شامل می شود، از جمله بیماری عروق کرونر که انسداد یا اسپاسم شریان هایی است که خون را به قلب می رساند. این کار از تغذیه مناسب قلب جلوگیری می کند و ممکن است علائمی مانند درد، سنگینی قفسه سینه یا تنگی نفس را تجربه کنید. به این وضعیت آنژین می گوئیم. اگر این بیماری کنترل نشود، می تواند باعث حمله قلبی شود.

انواع دیگری از بیماری های قلبی عروقی نیز وجود دارد. نارسایی احتقانی قلب به طور فزاینده ای در زنان شایع است. در این وضعیت، قلب نمی تواند به اندازه کافی خون را پمپاژ کند، بنابراین مایعات در ریه ها و پاها به جمع می شود. نارسایی احتقانی قلب اغلب ناشی از بیماری عروق کرونر، فشار خون بالا یا دیابت کمتر شایع است. در نارسایی احتقانی قلب، ممکن است فرد دچار خستگی، تنگی نفس (به ویژه هنگام ورزش) و تورم پاها شود.

حملات ایسکمیک گذرا و سکته ها نیز از اشکال بیماری قلبی عروقی هستند. این اتفاق های ناگهانی می توانند منجر به طیف وسیعی از علائم از جمله تغییر در بینایی یا گفتار، احساس ضعف در بازو و پا و یا احساس گیجی شوند.

چرا بیماری های قلبی عروقی در زنان رو به افزایش است؟

اغلب زنان، مبتلا به فشار خون بالا، چاقی یا دیابت هستند. این مشکلات منجر به افزایش بیماری های قلبی عروقی می شود. با شناخت عوامل خطر مختلف، می توان اقداماتی را برای کاهش شانس ابتلا به بیماری های قلبی عروقی انجام داد. اقدامات هر چه زودتر انجام شوند، موثرتر هستند.

ارتباط بین عوامل تناسلی و بیماری های قلبی عروقی:

بخش مهم دیگری وجود دارد که زنان باید از آن آگاه باشند. محققان اخیراً کشف کرده‌اند که تجربیات یک زن در طول زندگی اش (از جمله قاعدگی، بارداری، هرگونه درمان سرطان سینه و یائسگی) می‌تواند بر شانس ابتلای او به بیماری‌های قلبی عروقی در مراحل بعدی زندگی تأثیر بگذارد. آگاهی از این امر می‌تواند به تعیین فاکتورهای خطر فردی کمک کند.

تأثیر قاعدگی: در خانم هایی که قاعدگی آنها در سنین پایین شروع شده یا سابقه قاعدگی نامنظم داشته باشند (مثل سندرم تخمدان پلی کیستیک) خطر بیماری های قلبی عروقی در آینده بیشتر است.

تأثیر عوارض بارداری: عوارض دوران بارداری یا بلافاصله پس از زایمان، از جمله فشار خون بالا می‌تواند شانس ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهد.

تأثیر درمان سرطان سینه:

خانمی که تحت درمان سرطان سینه قرار گرفته است ممکن است به دلیل شیمی درمانی، پرتودرمانی و داروهای کاهنده استروژن، دچار مشکلات قلبی شده و در معرض خطر ابتلای بیشتری به نارسایی قلبی و انسداد عروق کرونر قرار داشته باشد.

تأثیر یائسگی (منوپوز):

اگر یائسگی در سنین پایین به خصوص زیر 45 سال یا در سنی که زودرس در نظر گرفته می‌شود (زیر 40 سال) اتفاق بیافتد، می‌تواند پیشرفت احتمالی بیماری قلبی عروقی را تسریع کند. با این حال، یائسگی در سن متوسط 51 سالگی هم ممکن است منجر به ابتلا به این بیماری ها شود. استفاده از هورمون درمانی در یائسگی، به ویژه برای زنان مبتلا به یائسگی زودرس، برای کاهش خطرات بیماری های قلبی عروقی توصیه می‌شود، مگر اینکه دلیل موجهی وجود داشته باشد.

کاهش ریسک ابتلا به بیماری های قلبی عروقی

گام های مثبتی وجود دارد که می توانید در جهت پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی مانند حملات قلبی، نارسایی قلبی و سکته بردارید. در اکثر موارد اگر بتوانید عوامل خطر را زود تشخیص دهید و اقدامات پیشگیرانه انجام دهید، می توانید از ابتلا به بیماری قلبی عروقی جلوگیری کنید.

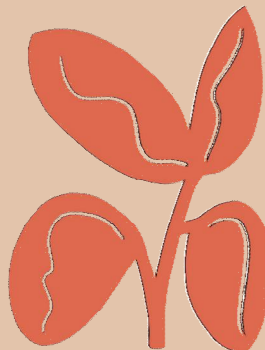
برای حفظ سلامت قلب و عروق، انتخاب سبک زندگی مثبت اهمیت دارد. پنج عامل مهم سبک زندگی عبارتند از:

- سیگار نکشیدن
- انجام فعالیت بدنی منظم
- تغذیه سالم
- حفظ وزن سالم
- خواب کافی

اگر این را در زندگی روزمره خود بگنجانید، فواید بالقوه آن بسیار زیاد است.

یک مطالعه تحقیقاتی نشان داد که می توان امید به زندگی را تا 14 سال افزایش داد. علاوه بر بهبود سلامت قلبی عروقی، فشار خون، قند خون و کلسترول خون نیز در محدوده سلامت قرار خواهند داشت و از آنجایی که هر یک از این عوامل احتمال ایجاد مشکلات قلبی عروقی در آینده را افزایش می دهند، برای سلامت قلب نیز مفید خواهد بود. در برخی موارد، ممکن است نیاز به دارو وجود داشته باشد تا به دستیابی نتایج مطلوب کمک کند.

در این مورد با پزشک خود صحبت کنید.



یک رویکرد گام به گام برای سلامت قلب و عروق بهتر برای زنان

اولین قدم این است که سلامت قلب و عروق به عنوان اولویت اصلی زنان در نظر گرفته شود. با پزشک خود صحبت کنید و از او بخواهید که میزان خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی را محاسبه کند. پزشک خود را در مورد تاریخچه دوره های قاعدگی، بارداری و یائسگی خود مطلع کنید تا بتوانند تصویر دقیقی ایجاد کنند.

در مرحله بعد، اقدامات پیشگیرانه را برای کاهش خطر انجام دهید. ما به شما این موارد را توصیه می کنیم:

1. انتخاب سبک زندگی مثبت

سیگار را ترک کنید.

تحرک خود را بیشتر کنید.

غذا خوردن آگاهانه را تمرین کنید.

وزن سالم را حفظ کنید.

2. با کمک پزشک، اقداماتی را برای بهبود

موارد زیر انجام دهید:

فشار خون

قند خون

کلسترول خون

3. در مورد سابقه خود به پزشک خود بگویید.

اطلاع رسانی در مورد موارد زیر به پزشک کمک می کند شناسایی کند که آیا شما در معرض خطر بالای بیماری قلبی عروقی هستید یا خیر:

سیکل های ماهانه نامنظم

عوارض بارداری

درمان سرطان سینه

یائسگی

آیا می دانید...؟

بر اساس گزارش فدراسیون جهانی قلب، بیش از یک سوم (35 درصد) مرگ و میر در زنان سالانه به دلیل بیماری های قلبی عروقی است. این بیش از 13 برابر بیشتر از مرگ و میر ناشی از سرطان سینه است. برداشتن گام های مثبت امروز می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را کاهش دهد و زندگی شما را بهبود بخشد.

"خطرات قلبی عروقی نشان دهنده انتخاب ها و تجربیات یک عمر است، اما یائسگی فرصتی را فراهم می کند تا به عقب برگردید، ارزیابی کنید و تمام تلاش خود را برای ارتقای سلامت قلب و عروق خود تا پایان عمر انجام دهید."

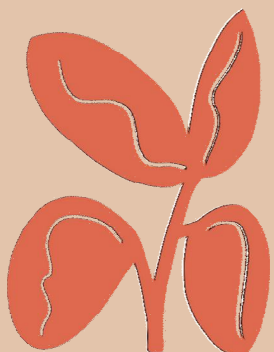
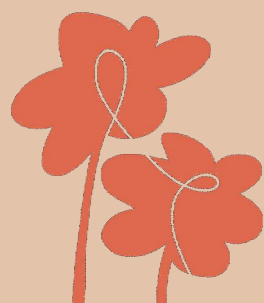
اطلاعات ارائه شده در این بروشور ممکن است برای شرایط هر فردی مرتبط نباشد. توصیه می شود همیشه با افراد متخصص مراقبت های بهداشتی مشورت کنید.

World Menopause Day

2023



International **IMS**
Menopause Society



International Menopause
Society 2023



www.imsociety.org