

Bệnh tim ở phụ nữ- Heart Disease in Women

Nhiều người nghĩ rằng phụ nữ không bị bệnh tim. Phụ nữ chết vì bệnh tim còn nhiều hơn bất kỳ căn bệnh nào khác. Mọi phụ nữ đều có thể mắc bệnh tim.

Khi nghĩ về bệnh tim, bạn hẳn sẽ nghĩ đến đau ngực. Phụ nữ có thể không đau ngực. Nếu có, họ có thể gọi nó là một cảm giác đau nhức, tức hoặc “nặng” thay vì đau ngực. Cơn đau thậm chí còn có thể gặp ở lưng giữa bả vai thay vì ở ngực.

Phụ nữ có thể cho rằng các dấu hiệu này không có gì là nghiêm trọng vì chúng không “có vẻ” giống một cơn đau tim. Đừng coi thường các dấu hiệu này. Hãy đi khám bác sĩ hoặc đến bệnh viện ngay lập tức.

Các dấu hiệu của bệnh tim ở phụ nữ?

Dấu hiệu nghiêm trọng nhất là cảm thấy rất mệt mỏi-ngay cả khi đã ngủ đủ giấc. Các dấu hiệu khác của bệnh tim ở phụ nữ là:

- Khó thở
- Khó ngủ
- Cảm thấy khó chịu ở dạ dày
- Cảm thấy sợ hãi hoặc lo lắng
- Nhức đầu hoặc nhức đầu dữ dội
- Đau nhức ở ngực
- Cảm thấy “nặng” hoặc “tức” ngực

- Cảm giác nóng rát ở ngực
- Đau lưng ở giữa bả vai
- Đau hoặc tức ngực lan đến hàm, cổ, vai, tai hoặc bên trong cánh tay
- Đau bụng phía trên rốn

Có tin tốt: Bạn có thể thực hiện các bước để giúp tim bạn khỏe mạnh.

Giảm nguy cơ mắc bệnh tim

- Tìm hiểu xem gia đình bạn có bị mắc bệnh tim hay không.
- Thường xuyên đi khám bác sĩ hoặc bệnh viện. Tìm hiểu xem bạn có nguy cơ mắc bệnh tim hay không.
- Không hút thuốc. Tránh xa những người hút thuốc.
- Thường xuyên kiểm tra huyết áp. Bạn có thể cần dùng thuốc để giữ huyết áp ở mức phù hợp.
- Kiểm soát bệnh đái đường.
- Thường xuyên kiểm tra cholesterol.
- Luôn hoạt động. Đi bộ mỗi ngày có thể giảm nguy cơ đau tim.
- Ăn uống điều độ và duy trì mức cân nặng khỏe mạnh.
- Ăn ít muối.
- Không hút thuốc nếu bạn dùng thuốc ngừa thai.
- Không nên sử dụng hoóc môn mãn kinh để ngăn ngừa bị đau tim.
- Căng thẳng, giận dữ hoặc buồn



Bệnh tim ở phụ nữ- Heart Disease in Women



- rầu quá mức có thể tăng nguy cơ bị đau tim.
- Nếu bạn đã từng bị đau tim, hãy thảo luận với bác sĩ về việc dùng thuốc. Một số loại thuốc có thể giúp bạn giảm nguy cơ mắc thêm các chứng đau tim khác.

Cao huyết áp

- Huyết áp cao có thể tăng nguy cơ mắc bệnh tim.
- Cao huyết áp được gọi là “sát thủ thầm lặng”. Phần lớn mọi người bị cao huyết áp không cảm thấy bệnh và không biết rằng họ mắc bệnh.
- Kiểm tra huyết áp mỗi khi bạn khám bác sĩ hoặc đến bệnh viện.

Văn phòng FDA về sức khỏe phụ nữ <http://www.fda.gov/womens>

Để biết thêm thông tin:

Viện Thần Kinh Quốc Gia
Văn phòng Thông tin Rối loạn & Đột quy
ĐT: 301-496-5751
<http://www.ninds.nih.gov>

Chương trình Giáo dục Cao huyết áp Toàn quốc
c/o Trung tâm Thông tin Sức khỏe
Viện Tim, Phổi & Máu Quốc Gia
ĐT: 301-592-8573