

Women's Health & Heart Disease 婦女與心臟病



許多人認為心臟病通常只是會發生在男性身上，但現在心臟病發生在女性身上也很常見。實際上，你可知道，心臟疾病是美國婦女的頭號殺手？

患有糖尿病的婦女比男性罹患心臟病的機會高出數倍。如患有糖尿病的女性，更可能有第二次發作心臟病的機會，而且機會比男性高。

心臟病可以發生在未停經的婦女身上，而停經後的婦女得病的機會風險，更是急劇增加。最常見的心臟疾病是心臟血管阻塞，這是因血液不能流到心臟，

這種情況慢慢便形成冠心病。冠心病是會首引起心臟病發作。其他不尋常的原因还包括有冠狀動脈痙攣和冠狀動脈損壞。

婦女心臟病的症狀和病徵：

心臟病發作的最常見的症狀是：

主要症狀：

- 在胸部中心有輕微或強烈的疼痛或不適，這痛可能會很快消失，然後又再突發，這可能會持續幾分鐘。

其他症狀：

- 呼吸短促
- 心胸作悶和想要嘔吐
- 感覺虛弱和頭昏眼花
- 突然冒出了一身汗

女性特別的症狀：

- 不明原因的疲勞
- 食慾不振
- 心慌意亂
- 背上部，肩膀，下巴感覺疼痛



婦女與心臟疾病

這你可以看到，女性心臟病的症狀非常輕微和沒有具體症狀。因此，女性可能不會想到，他們已得到心臟病也可能不知自己心臟出了問題，因而不看醫生。所以女性得到心臟病正確診斷的並不多。隨著年齡增加，女性得到心臟病的機會越來越大。無論如何，所有的婦女不論年齡多大，都應採取積極行動，來預防心臟病。我們一定要開始改掉生活的壞習慣，並實行健康的生活方式。

怎麼做才可以減小心臟病的風險？

隨著年齡的增長, 患有心臟病的機會便增加, 尤其是對男性超過45歲或55歲以上的婦女。家族有心臟病史也會增加你的風險。

幸運的是, 以下有很多重點你可以做, 以便減小你得到心臟病的機會。你應該:

- 多做運動
- 戒吸煙
- 糖尿病檢驗, 如果您有糖尿病, 要把它控制住
- 要保持正常血壓
- 保持正常的膽固醇和甘油三酯水平
- 多吃水果和蔬菜
- 保持正常體重
- 減輕情緒壓力
- 定期的身體檢查
- 如果你覺得身體有任何不適, 不要猶豫, 應當盡早治療!!!

如何診斷心臟病:

心電圖 - 是檢查和記錄心臟的活動。

心臟血管應力運動 - 這可以顯示有沒有冠心病的可能性。

影像心臟血管應力測試, 顯示血液在心臟血管的流動和跳動。

超聲血管心動圖 - 是應用超聲波回声, 探查心臟和大血管 的無創性檢查方法。

抽血化驗 - 檢查脂肪, 膽固醇, 糖和蛋白質水平。

如果指數 不正常, 這可能有冠心病的危險的一個可能性。

心導管檢查 - 這測驗使用特殊的X光射線看看血管裡面 的冠狀動脈, 有沒有堵塞。

