

「我鼓勵所有女性立即戒煙，關注心臟健康」

—Maya Angelou

女女性容易處處為別人設想，卻忽略自己的需求 — 甚至是自己的健康需求。但是，花點時間瞭解心臟病的症狀，並學習如何降低風險就能拯救您的生命。

您是否知道美國每年死於心臟病的女性，比死於任何癌症、愛滋病 (AIDS)、家庭暴力和中風的女性更多？即使在美國每年因心臟病死亡的女性多於男性，但大多數女性與許多醫生可能都無法辨識心臟病的早期徵兆。

心臟病是很嚴重的疾病，千萬不要冒險。不要讓自己或您認識的人成為另一個統計數字。瞭解事實、症狀和風險因素。請勿延誤。照顧您自己和您的心臟！

心臟病是美國女性的第 1 大死因 — 但只有不到半數的美國女性知道這點。

- 死於心臟病的女性人數是死於乳癌女性的五倍。
- 女性占了所有中風死亡病例的 60%。
- 死於冠狀動脈心臟病的女性中，有 63% 的人事前毫無症狀。
- 非裔美籍女性罹患心臟病的風險高於其他族裔的女性。
- 許多女性及其醫生無法辨識心臟病發作的早期徵兆。
- 女性在某些診斷檢驗和程序（包括運動壓力測試或壓力心電圖）的結果可能不及男性準確。

如果您有以下情況，則您罹患心臟病的風險較高：

- 吸煙
- 患有糖尿病
- 沒有定期運動的習慣
- 有高膽固醇
- 有高血壓
- 父母或兄弟姐妹患有心臟病或曾心臟病發作
- 體重過重或
- 已停經

風險因素還不只這些。如果您沒有定期看醫生、只注意別人的健康而忽視自己的醫療需要，或仍然視心臟病為「男性疾病」，您罹患心臟病的風險也會增加。

如果您有上述一個或多個風險因素，您就有可能罹患心臟病，並應注意心臟病發作的警訊徵兆。

瞭解徵兆

女性因疑似心臟病發作而尋求協助的時間通常較男性晚。這可能是因為女性通常不會出現胸痛或手臂疼痛等心臟病發作的常見症狀。潛在心臟病發作的一些警訊徵兆如下：

- 胸部中央產生令人不適的壓力感、飽脹感、擠壓或疼痛，持續超過數分鐘之久
- 疼痛蔓延至肩膀、頸部或手臂
- 胸部不適伴隨頭昏眼花、昏厥、出汗、噁心或呼吸急促

女性可能出現的較不常見的警訊徵兆包括：

- 胸部、胃部或腹部異常疼痛
- 原因不明的焦慮、虛弱或疲勞
- 類似流感的突發性虛脫
- 心悸、出冷汗或臉色蒼白

- 噁心或頭暈
- 呼吸急促和呼吸困難

出現上述心臟病症狀的女性與男性曾報告，他們會感覺非常不舒服，而這種不適感是從未有過的。**如果您認為您心臟病發作，請撥打 911。**如果您有任何疑慮，不要心存僥倖。如果您懷疑您過去曾出現過這些症狀，請致電您的醫生。

如何降低風險？

雖然有些事情是您無法改變的，但也有許多事情是可以靠人為努力扭轉的。

戒煙！

50 歲以上女性心臟病發作一半以上是吸煙導致的。戒煙是您能為健康做的最重要的一件事情。與您的醫生討論藥物治療和其他計畫來協助您戒煙。

增加運動量。

經常運動的人罹患心臟病的風險會減少一半。試著在大多數的日子裡，每天運動 30 至 60 分鐘。每天多走一些路，是增加運動量的絕佳方法。如果您體重過重，請考慮以健康飲食和增加運動量的方法來逐漸減輕體重。請記住：您不必一次做完所有運動。每次 10 至 15 分鐘的運動也能夠積少成多。

健康飲食。

多吃蔬菜、水果、完整穀類和魚類。透過選擇瘦肉、無

皮家禽肉和脫脂或低脂乳製品的方式來降低飽和脂肪。限制攝取或不攝取反式脂肪（存在於包裝食品、加工食品和速食中）。減少飲用含糖飲料（如碳酸飲料），並將每日鈉攝取量目標設定在 1,500 毫克以下。健康飲食配合減重和運動有助於同時降低膽固醇和血壓。

降低高膽固醇。

膽固醇偏高容易讓膽固醇堆積在您的動脈壁上，這會造成心臟病發作或中風。健康飲食、減重和運動可以協助降低膽固醇。如果您的醫生建議您服藥，請遵照指示服藥。

降低高血壓。

高血壓會使心臟負荷過大，損害心臟與血管。懷孕與停經後的女性應特別注意監測和控制血壓。

多為自己留些時間。

試著透過各種方式放鬆心情，減輕生活壓力。散散步、洗個澡、看看書、聽聽音樂。向別人傾訴您的感受。朋友是最好的心靈良藥。

強化您的親情關係。

健康的關係是帶有安全感、互相尊重和關懷的。雖然親密關係的支持能降低您罹患心臟病的風險，但長期的親情壓力實際上卻會增加您的風險。考慮參加伴侶溝通

課程，或與心理健康醫生討論（如果需要）。如果您遭受配偶或伴侶毆打、傷害或威脅，這可能導致嚴重的健康問題，請與您的醫生討論，或致電「全國家庭暴力熱線」(National Domestic Violence Hotline) 1-800-799-7233，或瀏覽 ndvh.org。

其他資源

網站

- Kaiser Permanente : kp.org
- WomenHeart: The National Coalition for Women with Heart Disease (國家女性心臟病聯盟) : womenheart.org.
- American Heart Association (美國心臟協會) : heart.org
- National Heart, Lung, and Blood Institute (國家心臟、肺和血液研究所，簡稱 NHLBI) : nhlbi.nih.gov

參考書籍

- *Kaiser Permanente Menopause Guidebook*
- *The American Heart Association Cookbook, 25th Anniversary Edition*
- *The 90-Day Fitness Walking Program*, 作者 Mark Fenton 和 Seth Bauer
- *The No-Nag, No-Guilt, No Hassle Guide to Quitting Smoking*, 作者 Tom Ferguson, 醫學博士
- *The Harvard Guide to Women's Health*, 作者 K.J. Carlson、T. Ziporyn 和 S.A. Eisenstat

請聯絡您機構的健康教育部門，索取書籍、影片、課程資訊和其他資源。