

# עובדות נוגעות ללב

- מחלות לב גורמות ל-1 מתוך 3 מקרי מוות בקרב נשים בשנה, והורגות אישה אחת בכל דקה.
- בכל שנה 8.6 מיליון נשים נפטרות ממחלות לב ושבץ מוחי.
- מחלות לב תוקפות יותר נשים מגברים, וקטלניות יותר מכל סוגי הסרטן יחד.
- ל-90% מהנשים יש לפחות גורם סיכון אחד לפתח מחלות לב.
- הסימפטום הנפוץ ביותר להתקף לב בנשים הינו כאב כלשהו, לחץ, או חוסר נוחות בחזה. סימפטומים נוספים שיכולים להעיד על התקף לב כוללים קוצר נשימה, בחילה, הקאות, עייפות חריגה, הזעה וחולשה, או כאב בצוואר, כתף, גב, או בטן.
- הסימפטומים להתקף לב שונים בנשים לעומת גברים, ולעיתים אינם מאובחנים כראוי.
- נשים נוטות לפתח מחלות לב כעשור מאוחר יותר מגברים, אך נשים צעירות יותר, במיוחד מעשנות וסוכרתיות, הינן עדיין בסיכון. אם את מעשנת את לא מוגנת.
- אימוץ אורח חיים בריא וביצוע החלטות נבונות לגבי תזונה, פעילות גופנית, המנעות מעישון ושליטה בלחץ הדם והכולסטרול שלך, יכולים להוריד את הסיכון להתקף לב ביותר מ-80%
- גם אם הינך רזה ועוסקת בפעילות גופנית, את עדיין בסיכון לפתח מחלת לב. הקפדי לבדוק את לחץ הדם ורמת הכולסטרול שלך, והמנעי מעישון
- בקרב 64% מהנשים שנפטרו בפתאומיות ממחלות לב כלליות לא הופיעו סימפטומים מקדימים
- גם אם קיימת במשפחתך היסטוריה של מחלות לב, ישנם צעדים רבים בהם את יכולה לנקוט על מנת להוריד את סיכון האישי.
- שילוב של גוללות למניעת הריון עם עישון הינו מסוכן ביותר. שילוב זה מעלה את הסיכון לפתח מחלות לב בכ-20% בקרב נשים צעירות.
- סיבוכי הריון כגון רעלת הריון או סוכרת הריון יכולים להוות גורם סיכון למחלות לב בעתיד.

**הצטרפו אלינו למלחמה נגד מחלות לב בקרב נשים!**

המרכז הרפואי האוניברסיטאי הדסה המרכז לבריאות לב האישה על שם לינדה ג'וי פולין  
HADASSAH UNIVERSITY MEDICAL CENTER LINDA JOY POLLIN CARDIOVASCULAR WELLNESS CENTER FOR WOMEN



# حقيقه!

عاده بخطر. اذا كنت مدخنه فانت غير محميه!

حقيقه: ان الالتزام بنظام حياتي صحي وأخذ قرارات جيده من ناحيه التغذية, الرياضه, وعدم التدخين و المحافظه على ضغط الدم و معدل الكولسترول , يمكنهم خفض خطر الاصابة بنوبه قلبيه بأكثر من 80%

حقيقه: اذا كنت ضعيفه و تقومين بالرياضه , أنت كذلك معرضه للاصابة بأمراض القلب . افحصي الضغط و الكولسترول باستمرار و امتنعي عن التدخين.

حقيقه: 64% من النساء اللواتي توفين بشكل فجائي من أمراض القلب لم يعانين من عوارض مسبقه.

حقيقه: اذا كان في أفراد عائلتك أشخاص مصابون بأمراض قلب , هنالك خطوات كثيره يمكنك القيام بها للحد من الخطر الشخصي لديك.

حقيقه: ان أخذ حبوب منع الحمل و التدخين سويًا شيء خطير جدا. ان تواجد الاثنين معا يزيد من خطر التعرض للنوبات القلبيه بما يقارب 20% عند النساء الصغيرات في السن.

حقيقه: ان مشاكل الحمل مثل سكري الحمل أو تسمم الحمل يمكنهما أن يكونا مخاطر مسبيه لأمراض القلب في المستقبل .

حقيقه: أمراض القلب هي سبب ل 1-3 من حالات وفاه بين النساء كل عام, وسبب لوفاه امرأه في كل دقيقه.

حقيقه: في كل عام 8.6 مليون امراه تموت من أمراض القلب و الجلطات الدماغيه.

حقيقه: أمراض القلب تصيب النساء أكثر من الرجال, وهي قاتله أكثر من كل أنواع السرطان مجتمعه معا.

حقيقه: 90% من النساء لديهن على الأقل مسبب واحد او اكثر لأمراض القلب .

حقيقه: العارض الأكثر انتشارا لحدوث نوبه قلبيه عند النساء هو الوجع, الضغط أو عدم الشعور بالراحه بمنطقة الصدر. عوارض أخرى من الممكن أن تدل على نوبه قلبيه , الاحساس بضيق نفس, حزاز, مراجعه, تعب غير معتاد, التعرق و الهزلان أو وجع بالرقبه , الكتف, الظهر أو البطن.

حقيقه: العوارض لحدوث نوبه قلبيه عند النساء مختلفه عن تلك الظاهره عند الرجال , و أحيانا لا تشخص بشكل صحيح.

حقيقه: ان النساء عادة تميل الى الاصابة بأمراض القلب بشكل متاخر عن الرجال بعشره أعوام تقريبا. ولكن النساء الأصغر سنا , وبالأخص المدخنات و مريضات السكري, هن

**انضموا اليانا لمحاربة أمراض القلب عند النساء!**

المركز הרפואי האוניברסיטאי הדסה המרכז לבריאות לב האישה על שם לינדה ג'וי פולין  
HADASSAH UNIVERSITY MEDICAL CENTER LINDA JOY POLLIN CARDIOVASCULAR WELLNESS CENTER FOR WOMEN



# Это факты!

- Факт: среди женщин, сердечно-сосудистые заболевания являются причиной одного из трех случаев смерти. Во всем мире, они убивают одну женщину каждую минуту.
- Факт: каждый год 8,6 миллиона женщин умирают от сердечно-сосудистых заболеваний и инсультов.
- Факт: сердечно-сосудистые заболевания чаще поражают женщин, чем мужчин, и являются более смертоносными, чем все раковые заболевания, вместе взятые.
- Факт: у 90% женщин имеется по крайней мере один фактор риска для развития сердечно-сосудистых заболеваний.
- Факт: наиболее распространенным симптомом сердечного приступа у женщин являются любые болезненные ощущения, а также давление или дискомфорт в области груди. Другие симптомы, которые могут указывать на сердечный приступ, включают затрудненное дыхание, тошнота, рвота, необычная усталость, потливость и слабость, или же боли в шее, плече, спине или в области желудка.
- Факт: симптомы сердечного приступа у женщин иные, чем у мужчин, что часто приводит к неправильной диагностике.
- Факт: у женщин, как правило, тенденция к развитию сердечных заболеваний появляется на десять лет позже, чем у мужчин, но молодые женщины, особенно курящие или больные диабетом, находятся в группе риска. Если вы курите, вы не защищены от инфаркта.
- Факт: здоровый образ жизни, сбалансированная и разумная диета, занятие спортом, отказ от курения, а также стабилизация артериального давления и уровня холестерина, могут снизить риск сердечного приступа более чем на 80%.
- Факт: даже если вы не имеете лишнего веса и занимаетесь спортом, вы все еще подвержены риску развития сердечно-сосудистых заболеваний. Не забывайте проверять давление и уровень холестерина в крови, и избегайте курения.
- Факт: 64% женщин, внезапно скончавшихся от ишемической болезни сердца, не страдали от каких-либо предварительных симптомов
- Факт: даже если в вашей семье существует предрасположенность к сердечным заболеваниям, есть множество шагов, которые можно предпринять, чтобы снизить уровень риска лично для вас.
- Факт: сочетание оральных контрацептивов с курением крайне опасно. Это сочетание увеличивает риск развития сердечных заболеваний у молодых женщин на 20%.
- Факт: осложнения беременности, такие, как преэклампсия или гестационный сахарный диабет могут стать фактором риска для развития сердечно-сосудистых заболеваний в будущем.

**ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ В БОРЬБЕ ПРОТИВ  
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ЖЕНЩИН!**

המרכז הרפואי האוניברסיטאי **הדסה** המרכז לבריאות לב האישה על שם לינדה ג'וי פולין  
HADASSAH UNIVERSITY MEDICAL CENTER LINDA JOY POLLIN CARDIOVASCULAR WELLNESS CENTER FOR WOMEN



# HEART FACTS!

- FACT: Heart disease causes 1 in 3 women's deaths each year, killing approximately one woman every minute.
- FACT: Heart disease is a killer that strikes more women than men, and is more deadly than all forms of cancer combined.
- FACT: 90 percent of women have one or more risk factors for developing heart disease.
- FACT: Since 1984, more women than men have died each year from heart disease and the gap between men and women's survival continues to widen.
- FACT: The symptoms of heart disease can be different in women vs. men, and are often misunderstood.
- FACT: Even if you're a yoga-loving, marathon-running workout fiend, your risk for heart disease isn't completely eliminated. Factors like cholesterol, eating habits and smoking can counterbalance your other healthy habits.
- FACT: Sixty-four percent of women who die suddenly of coronary heart disease had no previous symptoms.
- FACT: Although women with a family history of heart disease are at higher risk, there's plenty you can do to dramatically reduce it.
- FACT: Due to healthy choices and knowing the signs, more than 627,000 of women have been saved from heart disease, and 330 fewer are dying per day.
- FACT: A combination of birth control pills and smoking can be very dangerous to women and is not recommended. Especially in younger women, the combination of birth control pills and smoking increases the risk of heart disease by 20 percent.
- FACT: Each year over 8.6 million women globally die of heart disease and stroke.
- FACT: Heart disease patients with positive attitudes were more likely to exercise and live longer.

PUBLIC SERVICE MESSAGE BROUGHT TO YOU BY THE LINDA JOY POLLIN  
CARDIOVASCULAR WELLNESS CENTER OF HADASSAH MEDICAL CENTER

המרכז הרפואי האוניברסיטאי **הדסה** המרכז לבריאות לב האישה על שם לינדה ג'וי פולין  
HADASSAH UNIVERSITY MEDICAL CENTER LINDA JOY POLLIN CARDIOVASCULAR WELLNESS CENTER FOR WOMEN

