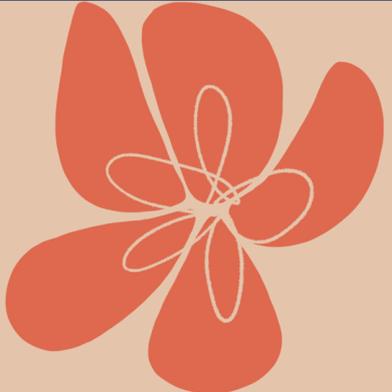


World Menopause Day

18th October 2023

International **IMS**
Menopause Society

menopause
Info



心血管疾病：

女性需要瞭解的資訊



通常人們認為乳癌是導致婦女死亡和殘疾的頭號原因。然而實際上，是心血管疾病。心血管疾病的病例數目很多，而且仍在持續增加當中。

但通過更深入瞭解心血管疾病的原因和影響，您可以採取措施來降低風險。以下是每位女性都需要瞭解的內容... 什麼是心血管疾病？



什麼是心血管疾病？

“心血管疾病”這個術語實際上涵蓋了一系列廣泛的疾病，

包括冠狀動脈疾病，它是指提供血液到您心臟的血管被堵塞或痙攣了，

從而阻止心臟得到足夠的供血。這將導致心臟無法得到適當的營養，

您可能會出現胸痛、胸部有沉重感或呼吸急促等症狀。我們稱之為心絞痛。

如果不加以控制，它可能導致心臟病發作。



還有其他類型的心血管疾病。**鬱血性心衰竭在女性中越來越常見**。這是因為你的心臟無法有效地把血打出，因此血液和體液開始在肺部、腿部和其他身體中積聚。鬱血性心衰竭通常是由冠狀動脈疾病、高血壓或糖尿病，還有一些較不常見的因素所引起。如果你患有鬱血性心衰竭，你可能會出現疲勞、呼吸急促-尤其是在運動或到處走時-會有腳部和腿部的腫脹。

短暫性腦缺血發作 (TIA) 和中風也是心血管疾病的一種形式。這些都是突發事件，可能導致一系列症狀，包括視力或言語變化、面部、手臂或腿部無力，或呈現混亂感。

為什麼女性心血管疾病會增加？

越來越多的女性，尤其是年輕女性，患有高血壓、肥胖或糖尿病。這導致了心血管疾病的增加，我們不僅在年長的女性中看到這一趨勢，也在年輕女性身上發現。這一趨勢預計會持續下去。通過瞭解不同的風險因素，您可以採取措施來降低罹患心血管疾病的風險。而且，您採取行動的越早，效果就會越好。



生殖因素與心血管疾病之間的關聯性

還有一項對女性來說很重要的資訊。研究人員最近發現，女性一生中的生殖經歷（包括月經、懷孕、乳癌治療和停經等）可能會影響她未來患心血管疾病的機會。瞭解這一點有助於確定您的個人風險。

月經的影響：如果一個女性的初經很早，或者她有無月經或不規則月經週期的歷史（例如，若她患有多囊卵巢症候群），那麼這可能會增加她未來罹患心血管疾病的風險。

懷孕併發症的影響：懷孕期間或分娩後不久出現併發症，包括高血壓，可能會增加患心臟病的機會。

乳癌治療的影響：

接受乳癌治療的女性可能會因接受某些化學療法、放射療法和降雌激素藥物而對心臟造成損害。這可能會增加罹患心衰竭和冠狀動脈阻塞的風險。

停經的影響：

如果停經發生在特別早的年齡（即45歲以下）或根本就是早發性停經的年齡（即40歲以下），這可能會加速心血管疾病的發展。即使在平均51歲的時候停經也可能會提高罹患該疾病的風險。因此除非有充分的理由不建議使用停經後荷爾蒙療法，建議使用以降低患心臟病的風險，特別是對於太早停經和早發性停經的女性。



降低心血管疾病風險

您可以採取積極措施來預防大多數心血管事件，包括心臟病發作、心衰竭和中風。儘管確實存在一些例外情況，但在大多數情況下，如果您能早期識別風險因素並採取主動措施，就可以避免罹患心血管疾病。

這包括積極的生活型態選擇來維護良好的心血管健康。五個最重要的生活型態因素包括：

- 不吸煙
- 進行規律的身體活動
- 健康飲食
- 維持健康體重
- 獲得足夠的睡眠

如果您將這些因素融入日常生活中，潛在的好處是無窮的。一項研究顯示，您可以藉此延長壽命多達14年。而且不僅僅是心血管健康會改善，血壓、血糖和血膽固醇都會得到積極的影響。而且，由於這些因素中的每一個也與將來比較可能發生心血管問題相關，所以您的心臟健康將會受益。

在某些情況下，您可能需要藥物來幫您達到預期的結果。請諮詢您的醫生。



逐步提升女性心血管健康的方法

第一步是要體認心血管健康對女性來說是當務之急。與您的醫生交談，要求他們計算您罹患心血管疾病的個人風險。務必告訴他們有關您的月經週期、懷孕和停經歷史，以便他們能夠建立一個準確的圖像。

接下來，採取積極措施來降低風險。我們建議：

1. 做出積極的生活方式選擇

放棄吸煙

多運動

實踐正念飲食

保持或達到健康的體重

養成良好的睡眠習慣

2. 辨識和治療已知的醫療風險

與您的醫生一起採取措施來改善：

血壓

血糖

血膽固醇

3. 向醫生提供您的生殖歷史

告訴醫生以下資訊將有助於他們確定您是否處於特別高的心血管疾病風險之中：

月經週期不規律

懷孕併發症

乳癌治療

停經年齡

您知道嗎...?

根據世界心臟聯盟的資料，每年有超過三分之一（35%）的女性死亡是因為心血管疾病，這比由乳癌導致的死亡率高出13倍以上。今天採取積極的措施可以降低您罹患心血管疾病的風險並提高您的生活品質。

“心血管風險代表一生的選擇和經歷，但停經提供了一個時機，可以退後一步，整體評估，並盡一切努力促進餘生的心血管健康。”

[辛西婭·斯坦凱爾教授]

PROFESSOR CYNTHIA STUENKEL

免責聲明

本傳單所提供的訊息不與特定個人的情況相關，
個人需與自己的醫療專業人員討論。本出版物僅提供資訊。

國際停經學會對任何人因根據本出版物中的任何
材料或資訊採取行動或不採取行動所造成的任何損失概不負責，
無論原因為何。

World Menopause Day

2023



International **IMS**
Menopause Society

menopause
Info



成為會員!



Copyright

International Menopause
Society
2023