

與AIMGA一齊健康的生活

第二卷 – 讓我們用心來聆聽



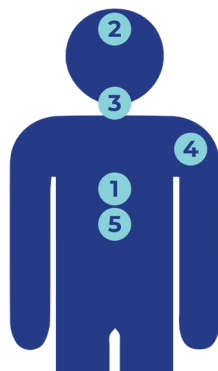
心臟病，也稱為缺血性心臟病或冠心病，由于粥樣斑塊在冠狀動脈中的積累引起，可導致以下情況中之一：心臟病發作、心力衰竭或死亡。在加拿大，心臟病很常見，因為它是第二大死因（加拿大衛生部，2022年）。本月是心臟月，為我們提供一個強調心血管健康重要性以及教育自己和他人降低心血管疾病風險的機會。二月的時事通訊將重點專注這種教育和意識，為您提供保護心血管健康的基本信息和提示。

參與其中！

- 到心臟和中風基金會做志願者，通過訪問 www.heartandstroke.ca。
- 到聖約翰救護車中心做志願者。聖約翰救護車中心有來自加拿大各地的15,000+的前線志願者 (<https://sja.ca/en>)
- 加入對話圈 - 在社交媒體上關注#HeartMonth
- 嘗試在谷歌上搜索一些資源！
 - 全力以赴為心臟月 - 渥太華大學心臟研究所
 - 2023年2月13日 | 紅色日，加拿大：請諮詢專家！一起，克服婦女心臟健康的障礙
 - 溫哥華快樂的心，艾伯塔省藍十字，心血管創新中心，加拿大婦女心臟健康聯盟

心臟病發作警告症狀

- 1 胸部疼痛或不適
- 2 頭暈，噁心或嘔吐
- 3 下頷，頸部或背部疼痛
- 4 手臂或肩膀不適或疼痛
- 5 呼吸急促



了解更多，
請訪問 Heart.org/HeartAttack。

資料來源：美國心臟協會，2021。

紅色警戒

這種不適感通常被描述為“壓榨感或胸部沉重感”，但有些人根本沒有胸痛或壓榨感。女性傾向有更模糊的症狀（例如噁心，背痛或下頷疼）

資料來源：美國心臟協會，梅奧診所，加拿大衛生局，美國心臟協會。



提示和資源

- 心臟病是由一系列事件所致，始於許多風險因素，如肥胖，糖尿病和高血壓。如果不及時治療，可能會發展為中風，心肌梗塞或冠狀動脈病（加拿大衛生局，2017年）。
- 你知道什麼是AED嗎？自動體外除顫器（AED）是在心臟停止跳動時，用於重新啟動心臟跳動的電子設備。當心臟驟停發生時，需要電擊心臟以再次其正常跳動，此過程稱為除顫。AED是小型便攜式機器，可分析患者的心律，確定是否需要電擊，並使用語音或螢幕提示引導施救者完成整個過程。自動體外除顫器（AED）可以幫助挽救生命。



健康提示！

- 你今天鍛煉了嗎？世界衛生組織建議每周至少運動150分鐘。為什麼不在你用餐時候添加均衡的飲食呢？你的心臟會感謝你。
- 定期的身體健康檢查（至少每年一次）有助於早期發現心臟病。立即與您的保健醫生預約。
- 減壓是對心臟的愛護。每天尋找放鬆的方法，如聽音樂、寫日記、冥想或瑜伽。
- 今天就挽救生命。更新您的急救和基本生命支援 (BLS) 技能，並始終注意您周圍自動體外除顫器 (AED) 的位置並確保其正常工作。
- 您是否有高血壓家族史，或者您只是擔心自己的血壓水準？如果是，請立即購買血壓監測儀和/或定期監測您的血壓水平。
- 如果您以前患有心臟病，請隨時攜帶您的個人健康信息，以便在你發生其他醫療緊急情況時，醫務人員可以治療您。始終隨身攜帶個人健康信息，並將其放在可尋的地方，因為您可能無法自己告訴急救人員這些信息。

資料來源：加拿大衛生部，2017年；世衛組織，2022年；紅十字會，2022年

大約 1/12 (或 2.6 百萬)
加拿大成年人年齡 20+ 患有診斷的心臟病

及早發現和治療高血壓、
糖尿病和高膽固醇等疾病可
以幫助您降低患心臟病的風險。

心臟病對男性和女性的影響不同

男性患心臟病的可能性是女性的 2 倍

被診斷患有心臟病的男性（55至64歲）
往往比女性（65至74歲）年輕約10歲

你知道嗎？



AIMGA專家可以就此主題與您的
組織進行交流。

請通過電子郵件預訂您的演示文稿

drew@aimga.ca

欲瞭解更多資訊，請用手機掃描下面的二維碼，查看完整版的“與AIMGA一起健康的生活”時事通訊！

