

# 与AIMGA一起生活得更好

## 第二卷 - 让我们用心来聆听



心脏病，也称为缺血性心脏病或冠心病，由于粥样斑块在冠状动脉中积聚所引起，可能导致以下情况中之一：心脏病发作、心力衰竭或死亡。在加拿大，心脏病很常见，因为它是第二大死因（加拿大卫生部，2022年）。本月是心脏健康的宣传月，这是一个强调心血管健康重要性以及教育自己和他人降低心血管疾病风险的机会。二月的时事通讯将重点专注这种教育和意识，为您提供维护心血管健康的基本信息和提示。

### 参与其中!

- 到心脏和中风基金会做志愿者，通过访问 [www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca)。
- 到圣约翰救护车做志愿者。圣约翰救护车有来自加拿大各地的15,000 + 专心的前线志愿者 (<https://sja.ca/en>)
- 加入对话圈 - 在社交媒体上关注#HeartMonth
- 尝试在谷歌上搜索一些来源!
  - 全力以赴为心脏月 - 渥太华大学心脏研究所
  - 2023年2月13日 | 红色日，加拿大：请咨询专家！团结起来，克服影响妇女心脏健康的障碍。
  - 温哥华快乐的心，艾伯特省蓝十字，心血管创新中心，加拿大妇女心脏健康联盟

### 红色警戒

这种不适感通常被描述为“压榨感或胸部沉重感”，但有些人根本没有胸痛或压榨感。女性倾向有更模糊的症状（例如恶心、背部或下颌疼痛）

资料来源：美国心脏协会、梅奥诊所、加拿大卫生部、美国心脏协会。

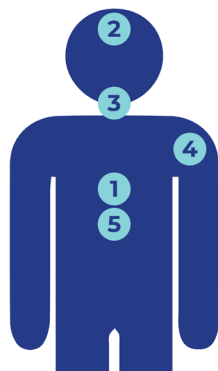


### 提示和资源

- 心脏病是由一系列事件所致，始于许多风险因素，如肥胖，糖尿病和高血压。如果不及时治疗，可能会发展为中风、心肌梗塞或冠状动脉病（加拿大卫生部，2017年）。
- **你知道什么是自动体外除颤器吗？** 自动体外除颤器（AED）是用于在心脏停止跳动时重新启动心脏跳动的电子设备。当心脏骤停发生时，心脏需要被电击以再次正常跳动；此过程称为除颤。AED是小型便携式机器，可分析患者的心律，确定是否需要电击，并使用语音或屏幕提示引导施救者完成整个过程。自动体外除颤器（AED）可以帮助挽救生命。

### 心脏病发作警告症状

- 1 胸部疼痛或不适
- 2 头晕、恶心或呕吐
- 3 下颌、颈部或背部疼痛
- 4 手臂或肩膀不适或疼痛
- 5 呼吸急促



了解更多，  
请访问 [Heart.org/](http://Heart.org/)  
[HeartAttack.com](http://HeartAttack.com)。

资料来源：美国心脏协会，2021。



## 健康提示!

- 你今天锻炼了吗? 世界卫生组织建议每周运动至少150分钟。为什么不在你用餐时添加均衡的饮食呢? 你的心脏会感谢你。
- 定期的身体健康检查(至少每年一次)有助于早期发现心脏病。请与您的家庭医生预约。
- 减压是对心脏的爱护。每天寻找放松的方法,如听音乐、写日记、冥想或做瑜伽。
- 今天就来拯救生命。更新您的急救和基本生命支持(BLS)技能,并始终注意您周围自动体外除颤器(AED)的位置并确保其功能正常。
- 您是否有高血压家族史,或者您单单担心自己的血压水平? 如果是,请立即购买血压监测仪和/或定期监测您的血压水平。
- 如果您以前患有心脏病,请随时携带您的个人健康信息,以便在你发生其他医疗紧急情况时,医务人员可以治疗您。始终随身携带个人健康信息,并将其放在可见的地方,因为您可能无法自己告诉急救人员这些信息。

资料来源:加拿大卫生部,2017年;世卫组织,2022年;红十字会,2022年

**大约 1/12 (或 2.6 百万)**

加拿大成年人年龄 20+ 患有确诊的心脏病

**及早发现和治疗如高血压、  
糖尿病和高胆固醇等疾病  
可以帮助您降低患心脏病的风险。**

## 心脏病对男性和女性的影响不同

男性患心脏病的可能性是女性的 2 倍

被诊断患有心脏病的男性 (55至64岁)  
往往比女性 (65至74岁) 年轻约10岁

## 你知道吗?



AIMGA专家可以就此主题与您的组织进行交流。

请通过电子邮件预订您的演示文稿

[drew@aimga.ca](mailto:drew@aimga.ca)

欲了解更多信息,请用手机扫描下面的二维码,查看完整版的“与AIMGA一起健康的生活”时事通讯!

