

我們為什麼要重視女人的心/血管疾病？

1. 因為心/血管疾病一直都被認為是男人的疾病。
2. 女人都很擔心會罹患婦癌，但不知心/血管疾病是女人健康主要的殺手。
3. 一般人不知道男、女在心/血管疾病的風險和臨床表現上很不同，常以看待男性病患的方式來看待女性病患，易造成女性病患的誤診或延誤就診，危害女性生命。

心/血管疾病是男人的疾病嗎？

除了癌症，心/血管疾病是女性最主要的死因。雖然女性心/血管疾病平均晚男性7-10年發生，但是女性壽命平均比男性多6-7年，因此，女性承受疾病的風險或罹病的時間其實與男性是一樣的。所以，女性也應重視心/血管疾病。

婦癌是女性健康主要的殺手？

每年女性死於心/血管疾病的人數是死於婦癌的4倍左右，以103年為例：死於婦癌（包含乳癌、卵巢癌、子宮頸癌）的女性有3,259名，死於心/血管疾病的女性是12,670名。因此，心/血管疾病其實是女性健康主要的殺手。

男女在心/血管疾病上有何不同？

女性因為其特殊的生命經驗如：更年期、懷孕，或是因為某些女性居多的疾病，如：紅斑性狼瘡等，和男性有不同的疾病風險。此外，因為生理結構的差異，男女的心/血管疾病在臨床上的表現也不一樣，例如症狀、藥物反應等。而社會文化因素造成的心理壓力也是不可忽視的風險。

更年期會讓女性承受哪些心/血管疾病風險？

進入更年期的女性由於生理、心理及生活等方面都經歷著相當大的改變，往往面臨多重的心/血管疾病風險。

1. 在生理方面，由於雌激素濃度降低，導致血管硬化、血壓上升。
2. 更年期也是女性罹患糖尿病的好發年齡，而女性糖尿病患者罹患心臟病的風險是男性患者的7倍。
3. 在心理方面，因為生活中各種變化，如離開職場、照顧年邁雙親或空巢的問題等，無形中加重了心理壓力，容易使動脈變硬而血壓上升，進一步增加心/血管疾病風險。

懷孕會讓女性面臨哪些心/血管疾病風險？

懷孕時女性可能會罹患妊娠高血壓、妊娠毒血症或妊娠糖尿病，使其未來罹患心/血管疾病的風險大幅提升。文獻指出，有妊娠高血壓的女性未來罹患高血壓及早發性心臟病的風險會增加；有妊娠毒血症的婦女罹患冠心病的風險是妊娠中血壓正常者的2倍。

女性居多的疾病會影響其心/血管疾病風險？

乳癌及自體免疫疾病（如紅斑性狼瘡、類風溼性關節炎）幾乎是以女性患者為主，而這些疾病往往與心/血管疾病有關。依據文獻，紅斑性狼瘡患者的主要死因多是心/血管疾病，類風溼性關節炎患者罹患心臟疾病與心臟衰竭的風險是一般人的2倍，乳癌患者接受放射治療，因心臟位居其照射部位之後方，也會增加心臟病風險，如：動脈硬化、心包膜疾病或心臟衰竭等。

「台灣女人健康網」 www.twh.org.tw

男女在心/血管疾病的診斷上有何不同？

因為生理及結構的性別差異，男女的心/血管疾病在症狀及檢測上會有差異。以冠狀動脈心臟病為例，一般出現的「典型」症狀為：呼吸急促、盜汗、左手臂或左下巴的痠痛、胸口悶痛等；而女性則常出現「非典型」症狀，如：噁心嘔吐、氣喘、背痛、視力改變、牙痛等。在檢測心臟病時，通常會使用「跑步機」測試，但是女性檢測結果的偽陽性(40-60%)遠高於男性(20-30%)，因此對女性來說並非很好的檢測工具。

男女在心/血管疾病的藥物上有何不同？

研究顯示，男女對於心/血管疾病藥物的反應或效果會有差異，例如：阿斯匹靈可以預防男性心臟病，不能預防女性心臟病而能預防老年女性的中風；用來降低膽固醇的斯達丁(statin)類藥物可能增加中老年女性罹患糖尿病的風險；用來治療心臟衰竭的毛地黃製劑，女性服藥後，血中濃度較男性高，因此藥物副作用也較容易發生；而治療血管阻塞的支架，因為女性的血管相較於男性較為纖細，因此手術過程的風險比男性高。

女性可以做些什麼降低心/血管疾病風險？

當然，對於有高血壓、高血脂的人應該使用藥物預防，一般而言，改變生活的方式才是根本之道。飲食注意少鹽少糖、有規律地運動、不要吸菸以及不要工作過勞。更重要的是要對心/血管疾病有所警覺。許多文獻指出，女性缺乏警覺心就是最大的風險因素，因此不要忽視來自身體的警訊，並且應主動向醫療專業人士詢問心/血管疾病的性別差異以及女性特殊的疾病風險。

如何提升社會對於女性心/血管健康意識？

越來越多的研究指出心/血管疾病的性別差異，但這些資訊尚未被廣泛地知道，不利於女性健康。因此，世界心臟聯盟推動「GO RED FOR WOMEN」的行動，每年訂定一個日子，大家身著紅色衣飾，以提醒社會重視並關心女性的心/血管健康，目前已有超過50多個國家的團體響應。我們也呼應這個行動，訂定**每年3月的第2個禮拜五為「為女著紅日」**，邀請大家穿戴紅色衣飾，藉以提升台灣對於女性心/血管疾病的認知與警覺。

要懂女人心

心/血管疾病 男女大不同

重視女性心/血管健康

每年3月第2個禮拜五

為女著紅

 台灣女人連線 製作(2016)

 台新銀行

 太平洋 SOGO 公益推廣