

# عوامل مخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية



## الخمول البدني

هناك فقط **53%** من النساء اللاتي يحصلن على ما يكفي من النشاط البدني.



## التدخين

قبل بلوغهن سن الخمسين، ترتبط أكثر من نوبة قلبية واحدة من كل اثنتين لدى السيدات بالتدخين. **3** إلى **4** سجاير يوميًا تضاعف المخاطر بمقدار **3** أضعاف.

## زيادة الوزن والسمنة

**44%** من السيدات اللواتي تتراوح أعمارهن بين **18** و**74** عامًا يعانون من زيادة الوزن أو السمنة في فرنسا.



## النساء

### فيها أكثر حساسية من الرجال.

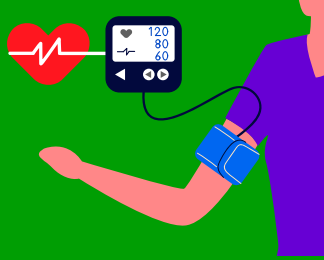
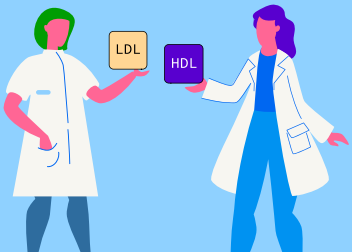
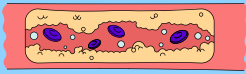


## الكحول

تكون مستويات الكحول في الدم أعلى عند النساء اللواتي يستهلكن نفس الكمية من الكحول.

## الكوليسترول

وهو مرتبط بارتفاع مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لدى النساء.



## ارتفاع ضغط الدم

إن له تعقيدات ومشكلات كثيرة لدى النساء. **50%** من الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن **65** عامًا يعانون من ارتفاع ضغط الدم في فرنسا.



## مرض السكري

يزيد مرض السكري من خطر الوفاة لدى السيدات من **3** إلى **7** مرات، مقارنة بـ **2** إلى **3** مرات لدى الرجال..



## الضغوط النفسية والاجتماعية

تعاني السيدات ضعف عدد الرجال من الاكتئاب أو الضغوط النفسية والاجتماعية.



Agir pour  
le Cœur  
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation  
مؤسسة رعاية القلب والأوعية الدموية للسيدات

[www.agirpourlecoeurdesfemmes.com](http://www.agirpourlecoeurdesfemmes.com)