

WHEN IT COMES TO MATTERS OF THE HEART **WOMEN ARE DIFFERENT.**

www.biosmedical.com

Women's **Heart-a-Facts.**

- 5 times as many women die from heart disease than breast cancer.
- Breast cancer survivors are more likely to die from cardiovascular disease¹.
- Pre-menopausal women are protected from heart disease by estrogen.
- Heart disease is the leading cause of premature death of Canadian women. (32,000 / Year).
- Depression increases a women's risk of heart attack and stroke by 50% to 70%.



¹Cardiovascular disease includes: heart disease, stroke, heart failure, and Afib.

Source: Heart & Stroke Foundation of Canada. 2018 Heart Report

Gender Makes a Difference.

- After a heart attack, women are more likely to die within 1 year than men.
- 45% more women die from a stroke than men.
- Women's symptoms of heart attack differ from men's, and frequently are misdiagnosed.
- The prevalence of hypertension is higher in women over 60 than men.



Source: Canadian Women's Heart Health Alliance Atlas. Epidemiology, Diagnosis, and Management of Cardiovascular Diseases in Women

Women are in Control.

- Hypertension is the most common risk factor in cardiovascular disease.
- High Blood Pressure can be controlled and lowered.
- Knowing YOUR numbers makes a difference.
- Less than 50% of women's hypertension is controlled.*
- Ask your pharmacist about how to monitor your blood pressure at home to determine your real average BP.



*The research and Evaluation Committee of Hypertension Canada

Source: State of the Science in Women's Cardiovascular Disease: A Canadian Perspective on the Influence of Sex and Gender. Journal of the American Heart Assoc. 2020;9:e015634

7-Day Home Blood Pressure Test

- STEP 1** Take 2 measurements in the morning, 1 minute apart, before breakfast, after going to the bathroom.
Take 2 measurements in the evening, 1 minute apart, 2 hours after dinner.
- STEP 2** Repeat these 4 measurements per day for 7 days. (28 total measurements)
- STEP 3** Average all systolic values.
Average all diastolic values.
DO NOT include data from day 1.

These averages reflect your "real average blood pressure".

Values should be $\leq 135 / 85$ mmHg.
Diabetic patients should be $\leq 130 / 80$ mmHg.
If values are higher, consult a medical professional.

www.biosmedical.com

QUAND IL S'AGIT
DU CŒUR

**LES FEMMES SE
DÉMARQUENT.**

www.biosmedical.com

Les faits en ce qui concerne le cœur et les femmes

- 5 fois plus de femmes meurent de maladies cardiaques que du cancer du sein.
- Les femmes ayant survécu au cancer du sein sont plus susceptibles de mourir d'une maladie cardiovasculaire¹.
- Les œstrogènes protègent les femmes préménopausées contre les maladies cardiaques.



- Les maladies cardiaques sont la principale cause de décès prématuré chez les Canadiennes (32 000 femmes/an).
- La dépression accroît de 50 à 70 % le risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral chez les femmes.

¹Les maladies cardiovasculaires comprennent les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, l'insuffisance cardiaque et la fibrillation auriculaire.

Source (en anglais seulement) : Bulletin du cœur 2018 de Cœur + AVC.

Le genre fait une différence

- Les femmes sont plus susceptibles que les hommes de mourir dans l'année qui suit une crise cardiaque.
- 45 % plus de femmes que d'hommes meurent d'un AVC.
- Les symptômes de crise cardiaque chez les femmes diffèrent de ceux chez les hommes et ils sont fréquemment mal diagnostiqués.
- La prévalence de l'hypertension est plus élevée chez les femmes de plus de 60 ans que chez les hommes du même âge.



Source (en anglais seulement) : Canadian Women's Heart Health Alliance Atlas on the Epidemiology, Diagnosis, and Management of Cardiovascular Diseases in Women

Les femmes maîtrisent la situation

- L'hypertension est le facteur de risque le plus fréquent des maladies cardiovasculaires.
- L'hypertension artérielle peut être contrôlée et abaissée.
- Connaître VOTRE tension artérielle fait une différence.
- Moins de 50 % des femmes souffrant d'hypertension parviennent à contrôler leur pression artérielle.*
- Renseignez-vous auprès de votre pharmacien au sujet de la surveillance de la tension artérielle à domicile et du calcul de votre tension artérielle moyenne réelle.



*The research and Evaluation Committee of Hypertension Canada

Source (en anglais seulement) : State of the Science in Women's Cardiovascular Disease: A Canadian Perspective on the Influence of Sex and Gender. Journal of the American Heart Assoc. 2020; 9: e015634

Évaluation de la tension artérielle sur une période de 7 jours

ÉTAPE 1 Prenez 2 mesures le matin à 1 minute d'intervalle, avant le petit déjeuner, après être allé aux toilettes. Prenez 2 mesures le soir à 1 minute d'intervalle, 2 heures après le souper.

ÉTAPE 2 Répétez ces 4 mesures quotidiennes pendant 7 jours (pour un total de 28 mesures).

ÉTAPE 3 Faites la moyenne de toutes les mesures de la pression systolique. Faites la moyenne de toutes les mesures de la pression diastolique. N'INCLUEZ PAS les mesures de la première journée dans le calcul de la valeur moyenne.

Ces valeurs moyennes reflètent votre tension artérielle moyenne « réelle ».

Ces valeurs moyennes doivent être $\leq 135/85$ mm de Hg.

Les valeurs moyennes pour les patients diabétiques doivent être $\leq 130/80$ mm de Hg.

Si les valeurs sont plus élevées, consultez un professionnel de la santé.

www.biosmedical.com