

Heart Attack

A heart attack is also called a myocardial infarction or MI. It occurs when a blood vessel that feeds the heart muscle becomes blocked. Blood flow stops to a part of the heart. If treatment is not done right away, this part of the heart muscle dies. A scar forms in this part of your heart.

Blockage may occur from:

- Fatty deposits called plaque
- A spasm in the blood vessel
- A blood clot

Signs of a Heart Attack

- Pain or pressure in the middle of your chest, arm, jaw, shoulders, neck or stomach. It may spread from one place to another.
 - Feeling of tightness, crushing, aching, choking, squeezing, burning or heartburn
 - Occurs both during activity and at rest
 - Lasts for more than 15 minutes
- Sweating
- Shortness of breath
- Weakness
- Nausea or vomiting
- Feeling scared
- Dizziness

النوبة القلبية

تسمى النوبة القلبية أيضاً باحتشاء عضلة القلب myocardial infarction (MI). تحدث النوبة القلبية عند انسداد الوعاء الدموي الذي يغذي عضلة القلب. فيتوقف تدفق الدم عن جزء من القلب. في حالة عدم إجراء العلاج بشكل فوري، يموت هذا الجزء من عضلة القلب مخلفاً ندبة في هذا الجزء من القلب.

يحدث انسداد الوعاء الدموي بسبب:

- الرواسب الدهنية المسماة بـ "بلاك"
- تشنج في الوعاء الدموي
- تجلط الدم

أعراض النوبة القلبية

- ألم أو ضغط في وسط الصدر أو الذراع أو الكتفين أو العنق أو المعدة. قد ينتقل الألم من مكان إلى آخر.
- الشعور بالضييق أو الاعتصار أو الألم أو الاختناق أو الضغط أو الحرق أو الحموضة
- يحدث أثناء ممارسة النشاط وفي فترة الراحة
- يستمر لأكثر من 15 دقيقة
- التعرق
- ضيق التنفس
- الضعف
- الغثيان أو القيء
- الشعور بالخوف
- الدوار

Call 911 **right away** if you have any of these signs. Sit or lie down until the emergency squad arrives. Do not drive to the hospital or delay by calling your doctor.

Discharge Instructions After a Heart Attack

The heart takes several months to heal.

- Go to your follow-up doctor's appointment.
- Ask about getting into a cardiac rehab program.
- Limit your activity for 4-6 weeks.
 - Rest each day.
 - Increase your activity over time.
 - Rest for 1 hour after eating meals and at least 30 minutes after activities such as bathing, showering, or shaving.
 - Limit stair climbing. Take the stairs slowly.
 - Avoid lifting more than 10 pounds or 4.5 kilograms.
 - Do not vacuum, mow grass, rake or shovel. You may do light housework.
 - Ask your doctor when you can drive and when you can return to work. You may ride in a car short distances.
 - Sexual activity can be resumed when you are able to walk up 20 stairs without problems.
- Follow the diet your doctor and dietitian suggest.
 - Eat foods that are low in fat.
 - Avoid salty foods

اتصل برقم 911 على الفور إذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض. اجلس أو ابسط جسمك على الأرض حتى يصل فريق الطوارئ. لا تتطلق بسيارتك إلى المستشفى أو تتأخر في الاتصال بالطبيب.

إرشادات الخروج من المستشفى بعد العلاج من النوبة القلبية

- يستغرق القلب عدة شهور إلى أن يلتئم.
- التزم بزيارات المتابعة لطبيبك بشكل منتظم.
- تعرف على كيفية الالتحاق ببرنامج إعادة التأهيل الخاص بمرضى النوبة القلبية.
- حد من نشاطك لمدة 4-6 أسابيع.
 - خذ قسطاً من الراحة كل يوم.
 - زد نشاطك مع مرور الوقت.
 - استرح لمدة ساعة بعد تناول الوجبات ولمدة 30 دقيقة على الأقل بعد ممارسة أنشطة مثل الاستحمام وأخذ دوش أو الحلاقة.
 - حد من صعود السلالم. عند صعود السلالم، لا تسرع في الصعود.
 - تجنب رفع الأثقال التي تزيد عن 10 أرطال أو 4.5 كيلوجرامات.
 - لا تستخدم المكينة الكهربائية أو تجز الحشائش أو تقلب التربة أو تستعمل المجرفة. يمكنك القيام بأعمال منزلية خفيفة.
 - استفسر من الطبيب عن الموعد الذي سيمكنك فيه قيادة السيارة ومزاولة عملك. يمكنك ركوب السيارة لمسافات قصيرة.
 - يمكنك استئناف نشاطك الجنسي عند تمكنك من الصعود 20 درجة من السلم دون أي مشاكل.
- اتبع النظام الغذائي الذي ينصحك به الطبيب وأخصائي التغذية.
 - تناول الأطعمة منخفضة الدهون.
 - تجنب تناول الأطعمة الغنية بالأملاح.

Weigh yourself each day to check for fluid build-up. Extra fluid makes your heart work harder.

- Call your doctor if you gain 2-3 pounds or 1 kilogram overnight.
- Avoid temperatures that are very hot or very cold.
 - Do not take hot or cold showers.
 - Do not use a hot tub, spa or whirlpool.
 - Stay indoors during humid weather or very hot (higher than 80° F or 27° C) or cold (lower than 30° F or 1° C) temperatures.

Your doctor may give you other instructions.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

زن نفسك كل يوم لقياس منسوب السوائل. تزيد السوائل الإضافية من صعوبة عمل القلب.
— اتصل بالطبيب إذا زاد وزنك بمقدار 2-3 أرطال أو واحد كيلوجرام بخلاف ليلة واحدة.

- تجنب التواجد في درجات الحرارة المرتفعة أو المنخفضة للغاية.
 - لا تأخذ حماماً ساخناً أو بارداً.
 - لا تستخدم بانينو أو ينبوع مياه معدنية أو حمام دوامات مائية ساخناً.
 - لا تخرج من منزلك عندما يكون الجو مشبعاً بالرطوبة أو شديد الحرارة (أكثر من 80 درجة فهرنهايت أو 27 درجة مئوية) أو البرودة (أقل من 30 درجة فهرنهايت أو 1 درجة مئوية).

قد يعطيك الطبيب أي إرشادات أخرى.

تحدث إلى الطبيب أو الممرضة إذا ساورتك أية مخاوف أو كانت لديك أية أسئلة.