

# 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

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.

# Srčani udar

Srčani udar se naziva i miokardijalni infarkt ili MI. Događa se kada krvna žila koja hrani srčani mišić postane začepljena. Krvotok se zaustavlja u dijelu srca. Ako se odmah ne poduzme liječenje, ovaj dio srčanog mišića odumre. Na ovom dijelu srca se stvori ožiljak.

Do začepljenja može doći zbog nastanka:

- masnih naslaga zvanih plak
- spazma (stezanja) krvnih žila
- krvnog ugruška

## Simptomi srčanog udara

- Bol ili pritisak na sredini prsa, ruke, vilice, ramena, vrata ili želuca. Može se širiti sa jednog mjesta na drugo.
  - Osjećanje pritiskanja, gnječenja, tupog bola, gušenja, stiskanja, pečenja ili žgaravice
  - Javlja se i za vrijeme aktivnosti i odmaranja
  - Traje duže od 15 minuta
- Znojenje
- Kratkoća daha
- Malaksalost
- Mučnina ili povraćanje
- Osjećaj straha
- Vrtoglavica

**Odmah** pozovite 911 (hitnu pomoć) ako imate bilo koji od ovih simptoma. Sjedite ili ležite dok ne stigne tim za hitnu pomoć. Nemojte voziti u ambulantu ili odgađati radi pozivanja svog doktora.

## 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.
- 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.**

## Uputstva nakon otpuštanja iz medicinske ustanove poslije pretrpljenog srčanog udara

Srcu treba nekoliko mjeseci za izlječenje.

- Otiđite na pregled kod svog doktora nakon srčanog udara.
- Tražite uključenje u kardio rehabilitacioni program.
- Ograničite svoje aktivnosti u periodu od 4-6 sedmica.
  - Odmarajte se svaki dan.
  - Tokom vremena povećavajte svoje aktivnosti.
  - Odmarajte se 1 sat nakon uzimanja obroka i najmanje 30 minuta nakon aktivnosti kao što su kupanje, tuširanje ili brijanje.
  - Ograničite uspinjanje stepenicama. Polako se penjite.
  - Izbjegavajte podizanje više od 10 funti ili 4,5 kilograma.
  - Nemojte usisavati, kositi travu, grabuljati ili kopati. Možete raditi lake kućne poslove.
  - Pitajte svog doktora kada možete voziti i kad se možete vratiti na posao. Možete se voziti u automobilu na kraćim relacijama.
  - Seksualna aktivnost se može nastaviti kad budete mogli prijeći 20 stepenica bez problema.
- Pridržavajte se dijeta koju su Vam preporučili Vaš doktor i dijetetičar.
  - Uzimajte namirnice sa malo masnoća.
  - Izbjegavajte slanu hranu.
- Važite se svakodnevno da provjerite nakupljanje tečnosti. Dodatna tečnost pridonosi otežanom radu Vašeg srca.
  - Pozovite svog doktora ako dobijete 1 kilogram preko noći.
- Izbjegavajte veoma visoke ili veoma niske temperature.
  - Ne tuširajte se vrućom ili ledenom vodom.
  - Ne koristite tople banje, mineralna vrela ili džakuzije.
  - Ostanite u zatvorenom prostoru kada je visok nivo vlage u zraku ili veoma visokih (viših od 27 °C [80° F]) ili niskih (nižih od 1 °C [30° F]) temperatura.

Vaš doktor Vam može dati druga uputstva.

**Razgovarajte sa svojim doktorom ili medicinskom sestrom ako ste zabrinuti ili imate pitanja.**

8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

Heart Attack. Bosnian