

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.

心臓発作

心臓発作は心筋梗塞(MI)とも呼ばれます。これは心臓の筋肉に血液を送る血管が詰まる病気です。それにより、心臓の一部への血液の供給が停止します。直ちに治療を受けないと、その部分の心臓の筋肉は死んでしまいます。心臓のその部分には後遺症が残ります。

閉塞は以下のような原因で起こります：

- プラークと呼ばれる脂肪性沈着物
- 血管で起こるけいれん
- 血栓

心臓発作の兆候

- 胸の中央部、腕、あご、肩、首または胃の痛みや圧迫感。他の部位に広がっていく場合もあります。
 - 圧迫感、激しい痛み、疼痛、息苦しさ、締め付けられるような痛み、焼けるような感覚、胸苦しさを感じます
 - 活動時にも安静時にも起こります
 - 15 分以上続きます
- 発汗
- 息切れ
- 脱力感
- 吐き気や嘔吐
- 恐怖を感じる
- めまい

これらのいずれかの症状が出た場合は、直ちに 911 に電話をして緊急連絡をしてください。救急隊が到着するまで座るか、横になっていてください。病院まで車を運転しないでください。医師への連絡よりも緊急連絡が優先です。

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.

6/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

心臓発作の退院後の注意事項

心臓が回復するには数カ月かかります。

- 退院後も医師の診察を受けてください。
- 心臓病患者用のリハビリプログラムについて相談してください。
- 4～6 週間は無理をしないようにします。
 - － 毎日休息をとってください。
 - － 徐々に活動量を増やします。
 - － 食事後は 1 時間、入浴、シャワー、ひげそりなどの後は 30 分間安静にします。
 - － 階段の使用は制限してください。階段はゆっくり上り下りしてください。
 - － 4.5 kg (10 lbs) を超えるものは持たないでください。
 - － 掃除機を使用した掃除や草刈り、庭仕事などはしないでください。軽い家事にとどめてください。
 - － 車の運転の可否や仕事への復帰時期については医師に相談してください。短距離なら車に乗ることは可能です。
 - － 性行為の再開は、20 段の階段を問題なく上れるようになってからにしてください。
- 食生活は医師または栄養士の指示に従ってください。
 - － 低脂肪の食生活を心がけましょう。
 - － 塩分は控えてください。
- 体重を毎日測定して増減を確認しましょう。 体重が増加すると心臓への負担が増します。
 - － 1 kg (2-3 lb) 以上の体重の増加があった場合は医師に連絡してください。
- 極端に高い温度または低い温度は避けてください。
 - － 熱いシャワーまたは冷たいシャワーは避けてください。
 - － 高温のお風呂、スパ、ジェットバスは避けてください。
 - － 湿度が高い日または非常に暑い日 (27 °C [80°F] 以上)、非常に寒い日 (1°C [30°F] 未満) の外出は避けてください。

これら以外にも医師から指示が出される場合があります。

質問や不明な事項については、医師または看護師にご相談ください。

Heart Attack. Japanese.

6/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com