

# 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.

# Сердечный приступ

Сердечный приступ называется также инфарктом миокарда или МІ. Он возникает в том случае, если блокируется кровеносный сосуд, питающий сердечную мышцу. Поток крови к части сердца прекращается. Если не оказывается немедленная медицинская помощь, эта часть сердечной мышцы отмирает. На этой части Вашего сердца образовывается рубец.

Закупорка может возникнуть из-за:

- Жировых отложений, которые называются бляшками
- Спазма кровеносного сосуда
- Кровяного сгустка

## Симптомы сердечного приступа

- Боль или ощущение давления в середине грудной клетки, в руках, челюстях, плечах, шее или животе. Эти ощущения могут распространяться от одного места к другому.
  - Ощущения скованности, сдавленности, боли, удушья, сжатия, жжения или изжога
  - Может возникнуть как в период активности, так и во время отдыха
  - Длится более 15 минут
- Потоотделение
- Затруднение дыхания
- Слабость
- Тошнота или рвота
- Чувство страха
- Головокружение

**Немедленно** позвоните по телефону 911, если у Вас какой-либо из этих симптомов. Присядьте или прилягте до приезда бригады скорой помощи. Не садитесь за руль, чтобы доехать до больницы, и не теряйте времени, звоня своему врачу.

## **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.**

## **Инструкции при выписке после сердечного приступа**

Излечение сердца занимает несколько месяцев.

- Придите на прием к врачу после выписки.
- Попросите записать Вас в программу реабилитации сердца.
- Ограничьте свою активность на 4 – 6 недель.
  - Отдыхайте каждый день.
  - Постепенно повышайте свою активность.
  - Отдыхайте примерно 1 час после приема пищи и, по крайней мере, 30 минут после приема ванны, душа или после бритья.
  - Ограничьте хождение вверх по лестнице. Передвигайтесь по ступенькам медленно.
  - Не поднимайте вес, превышающий 10 фунтов или 4,5 килограмма.
  - Не занимайтесь уборкой с пылесосом, не косите траву, не работайте с граблями или с лопатой. Вы можете выполнять легкую домашнюю работу.
  - Спросите своего врача, когда Вы снова сможете сесть за руль и вернуться к работе. Вы можете совершать короткие поездки пассажиром в автомобиле.
  - Сексуальные отношения могут быть возобновлены, когда Вы сможете подняться по лестнице на 20 ступенек без проблем.
- Следуйте диете, предписанной Вашим врачом и диетологом.
  - Принимайте пищу с низким содержанием жира.
  - Избегайте употребления соленой пищи.
- Взвешивайтесь каждый день для контроля накопления жидкости. Излишняя жидкость заставляет Ваше сердце работать с большей нагрузкой.
  - Позвоните своему врачу, если Вы за ночь набрали 2 – 3 фунта или один килограмм.
- Избегайте очень высоких или очень низких температур.
  - Не принимайте горячий или холодный душ.
  - Не принимайте горячую ванну, гидромассажную ванну или джакузи.
  - Оставайтесь дома во время влажной погоды или при слишком высоких (выше 80°F или 27°C) или низких (меньше 30°F или 1°C) температурах.

Ваш врач может дать Вам другие инструкции.

**Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к Вашему врачу или медсестре.**

Heart Attack. Russian.

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](http://www.healthinfotranslations.com).