

# 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.

## 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.

# Серцевий напад

Серцевий напад також називається інфарктом міокарду або МІ. Він відбувається, якщо кровоносна судина, яка живить серцевий м'яз, блокується. Потік крові до частини серця припиняється. Якщо не надається негайна медична допомога, ця частина серцевого м'язу відмирає. На цій частині Вашого серця утворюється рубець.

Закупорка може виникнути через:

- Жирові відкладення, які називаються бляшками
- Спазм кровоносної судини
- Кров'яний згусток

## Симптоми серцевого нападу

- Відчуття стиснення всередині Ваших грудей або біль в руках, щелепах, плечах, шиї або животу. Ці відчуття можуть розповсюджуватися від одного місця до іншого.
  - Відчуття скутості, здавленості, болю, стиснення, печіння або печія
  - Може виникнути як під час активності, так і під час відпочинку
  - Триває більше 15 хвилин
- Виділення поту
- Утруднення дихання
- Слабкість
- Нудота або блювота
- Почуття страху
- Запаморочення

**Негайно** зателефонуйте 911, якщо у Вас є будь-який з цих симптомів. Присядьте або приляжте до приїзду бригади швидкої допомоги. Не сідайте за кермо, щоб доїхати до лікарні, і не зволікайте із дзвінком своєму лікарю.

## Інструкції при виписці після серцевого нападу

Лікування серця займає кілька місяців.

- Прийдіть на прийом до лікаря після виписки.
- Попросіть записати Вас до програми реабілітації серця.

- 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.**

- Обмежте свою активність на 4 – 6 тижнів.
  - Відпочивайте щодня.
  - Згодом підвищуйте свою активність.
  - Відпочивайте приблизно 1 годину після прийому їжі і принаймні 30 хвилин після прийому ванни, душу або після гоління.
  - Обмежте ходіння по сходах. Пересувайтеся по сходах повільно.
  - Не піднімайте вагу, що перевищує 10 фунтів або 4.5 кілограма.
  - Не займайтеся прибиранням з пилососом, не косіть траву, не працюйте з граблями або з лопатою. Ви можете виконувати легку домашню роботу.
  - Запитайте свого лікаря, коли Ви знову зможете сісти за кермо й коли Ви зможете повернутися до роботи. Ви можете здійснювати прогулянки на автомобілі на короткі відстані.
  - Сексуальні стосунки можуть бути відновлені, коли Ви зможете піднятися на 20 сходів без проблем.
- Додержуйтеся дієти, запропонованої Вашим лікарем і дієтологом.
  - Вживайте їжу з низьким вмістом жиру.
  - Уникайте вживання солоної їжі.
- Зважуйтесь щодня для контролю накопичення рідини. Зайва рідина змушує Ваше серце працювати з більшим навантаженням.
  - Зателефонуйте своєму лікарю, якщо Ви за ніч набрали 2 – 3 фунта або один кілограм.
- Уникайте дуже високих або дуже низьких температур.
  - Не приймайте гарячий або холодний душ.
  - Не приймайте гарячу ванну, гідромасажну ванну або джакузі.
  - Залишайтеся дома під час вологої погоди або дуже високих (понад 80°F або 27°C) або низьких (менше 30°F або 1°C) температур.

Ваш лікар може дати Вам інші інструкції.

**Якщо у Вас є питання або сумніви, зверніться до Вашого лікаря або медичної сестри.**

Heart Attack. Ukrainian.

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).