

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.

दिल का दौरा (Heart Attack)

दिल के दौरे को हृदयपेशी रोधगलन (**myocardial infarction**) या MI भी कहा जाता है। यह तब पड़ता है, जब हृदय की मांसपेशी को पोषण देने वाली कोई रक्त वाहिका अवरुद्ध हो जाती है। हृदय के एक भाग में रक्त का प्रवाह रुक जाता है। यदि उपचार तुरन्त न करवाया जाए, तो हृदय की मांसपेशी के इस भाग की मृत्यु हो जाती है। आपके हृदय के इस भाग में एक क्षत-चिन्ह (scar) बन जाता है।

अवरोध निम्नलिखित से हो सकता है :

- वसायुक्त जमाव जिन्हें चकत्ता (plaque) कहा जाता है
- रक्त वाहिका में ऐंठन
- रक्त का थक्का

दिल के दौरे के लक्षण

- आपके सीने के बीचों-बीच, बाँह, जबड़े, कंधों, गले या पेट में दर्द या दबाव। यह एक स्थान से दूसरे स्थान में जा सकता है।
 - कड़ेपन, पीड़न, दर्द, दम घुटने, भिचने, जलन या हृददाह की अनुभूति
 - यह अनुभूति काम और आराम – दोनों समय होती है
 - यह अनुभूति 15 मिनट से अधिक समय तक होती रहती है
- पसीना आना
- सांस फूलना
- कमजोरी
- मतली या उलटी
- भय लगना
- चक्कर आना

यदि आपको इनमें से कोई भी लक्षण हो, तो 911 पर **तुरन्त** फोन करें। तब तक बैठे रहे या लेट जाएं जब तक आपातकालीन दल नहीं आ जाता। वाहन चलाते हुए अस्पताल न जाएं या अपने चिकित्सक को फोन करके देरी न करें।

दिल के दौरे के बाद अस्पताल से छुट्टी के निर्देश

हृदय को स्वस्थ होने में कई महीने लगते हैं।

- अपने अनुपरीक्षण (follow-up) चिकित्सक से भेंट करने के लिए जाएं।
- किसी हृद स्वास्थ्य कार्यक्रम (cardiac rehab program) में दाखिल होने के बारे में पूछें।

- 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.

- अपने काम 4–6 सप्ताहों तक सीमित कर दें
 - प्रतिदिन आराम करें।
 - समय बीतने के साथ अपना काम बढ़ाते रहें।
 - भोजन करने के बाद 1 घंटा और नहाने, फव्वारे से नहाने या शेव करने जैसे कामों के बाद कम से कम 30 मिनट आराम करें।
 - सीढ़ियाँ कम चढ़ें। सीढ़ियाँ धीरे–धीरे चढ़ें।
 - 10 पाउंड या 4.5 किलोग्राम से अधिक का वज़न न उठाएं।
 - वैक्यूम न करें, घास न काटें, पाँचा या फावड़ा न चलाएं। आप हल्का–फुल्का घरेलू काम कर सकते हैं।
 - अपने चिकित्सक से पूछें कि आप कब वाहन चला सकते हैं और काम पर कब वापस जा सकते हैं। आप कार में थोड़ी दूरी की यात्रा कर सकते हैं।
 - जब आप बिना किसी दिक्कत के 20 सीढ़ियाँ चढ़ लेते हैं, तब यौन–क्रिया आरम्भ की जा सकती है।
- अपने चिकित्सक और आहार–विशेषज्ञ द्वारा सुझाया गया आहार लें।
 - कम वसा वाले खाद्य पदार्थ खाएं।
 - नमकीन खाद्य पदार्थ न खाएं।
- तरल पदार्थ के इकट्ठा होने की जांच करने के लिए प्रतिदिन अपना वज़न करें। अतिरिक्त तरल पदार्थ के कारण आपके हृदय को अधिक परिश्रम करना पड़ता है।
 - अगर रातभर में आपका वज़न 2–3 पाउंड या 1 किलोग्राम बढ़ जाता है, तो अपने चिकित्सक को फोन करें।
- अधिक गर्म या अधिक ठंडे तापमानों से बचें।
 - गर्म या ठंडी फुहारों का उपयोग न करें।
 - गर्म टब, सखनिज झरने (spa) या भंवर का उपयोग न करें।
 - नमी वाले मौसम या बहुत गर्म (80° F या 27° C से अधिक) या ठंडे (30° F या 1° C से कम) तापमानों के दौरान भीतर रहें।

आपका चिकित्सक आपको अन्य निर्देश दे सकता है।

यदि आपका कोई प्रश्न या शंका है, तो अपने चिकित्सक या नर्स से बात करें।

Heart Attack. Hindi.

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.