

Heart Attack

A heart attack is also called a myocardial infarction or MI. It occurs when a blood vessel that provides the heart muscle with oxygen becomes blocked, stopping blood flow to a part of the heart. If treatment is not done right away, part of the heart muscle dies. The sooner you get help, the less damage you will have to your heart.

Blockage in the blood vessel may occur from:

- Fatty deposits called plaque
- A blood clot
- A spasm in the blood vessel

Signs of a Heart Attack

- Pain, pressure, tightness, heaviness, squeezing or burning in your chest, arm, jaw, shoulders or neck
 - ▶ Occurs both during activity and at rest
 - ▶ Lasts for more than 5 minutes or goes away then comes back
- Sweating
- Shortness of breath
- Nausea or vomiting
- Stomach pain or heartburn
- Feeling very tired, dizzy or faint
- Feeling scared or panicked

Call 911 **right away** if you have any of these signs. Sit or lie down until the emergency team arrives. **Do not drive to the hospital or delay by calling your doctor.**

النوبة القلبية

تسمى النوبة القلبية أيضاً باحتشاء عضلة القلب. تحدث النوبة القلبية عند انسداد الوعاء الدموي الذي يغذي عضلة القلب بالأكسجين، فيتوقف تدفق الدم عن جزء من القلب. وفي حالة عدم إجراء العلاج بشكل فوري، يموت هذا الجزء من عضلة القلب. وكلما حصلت على المساعدة بشكل أسرع، قلّ الضرر الذي يلحق بقلبك.

قد يحدث انسداد الوعاء الدموي بسبب:

- الرواسب الدهنية المسماة باللوحة
- تجلط الدم
- تشنج في الوعاء الدموي

أعراض النوبة القلبية

- الشعور بألم أو ضغط أو ضيق أو ثقل أو اعتصار أو حرقان في الصدر أو الذراع أو الفك أو الكتفين أو العنق
- يحدث أثناء ممارسة النشاط وفي فترة الراحة
- يستمر لأكثر من 5 دقائق أو يختفي ثم يعود
- التعرق
- ضيق التنفس
- الغثيان أو القيء
- ألم المعدة أو حرقان في القلب
- الشعور بالإرهاق الشديد أو الدوار أو الإغماء
- الشعور بالخوف أو الذعر

اتصل برقم 911 **على الفور** إذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض. اجلس أو اضطجع حتى يصل فريق الطوارئ. لا تقود سيارتك إلى المستشفى أو تتأخر في الاتصال بالطبيب.

Some people, especially women, may not have chest pain, or they may have very mild signs. The more signs you have, the more likely you are having a heart attack. If you had a heart attack before, you may have different signs with a second heart attack. **Do not ignore your signs.** Call for help quickly to limit damage to your heart.

Your Care at the Hospital

Tests will be done to see if you had a heart attack and if there was damage to your heart. You may be in the hospital for a few days. You may be started on medicines and have treatments to improve the blood flow to your heart.

Discharge Instructions after a Heart Attack

- Go to your follow-up doctor's appointment.
- Ask about getting into a cardiac rehab program.
- **Limit your activity for 4 to 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. Talk to your doctor about any limits if you plan to travel.

قد يعاني بعض الأشخاص، لا سيما النساء، من ألم في الصدر أو قد تظهر عليهم أعراض طفيفة للغاية. يرجى الانتباه إلى أنه كلما زاد عدد الأعراض، كلما زادت احتمالية كونك عرضة لنوبة قلبية. إذا كنت قد تعرضت لنوبة قلبية من قبل، فقد تظهر عليك أعراض مختلفة مع النوبة القلبية الثانية. لا تتجاهل الأعراض. اتصل طلباً للمساعدة بسرعة للحد من الضرر الذي يلحق بقلبك.

الرعاية التي تتلقاها في المستشفى

سوف تخضع لفحوصات لمعرفة ما إذا كنت قد تعرضت لنوبة قلبية وما إذا كان قد لحق بقلبك أي ضرر. وقد تمكث في المستشفى لبضعة أيام. كما قد تبدأ في تناول أدوية وعلاجات لتحسين تدفق الدم إلى القلب.

إرشادات الخروج من المستشفى بعد العلاج من النوبة القلبية

- التزم بزيارات المتابعة لطبيبك بشكل منتظم.
- تعرف على كيفية الالتحاق ببرنامج إعادة تأهيل القلب.
- حد من نشاطك لمدة 4 إلى 6 أسابيع.
 - ◀ خذ قسطاً من الراحة كل يوم.
 - ◀ زد نشاطك مع مرور الوقت.
 - ◀ استرح لمدة ساعة واحدة بعد تناول الوجبات ولمدة 30 دقيقة على الأقل بعد ممارسة أنشطة مثل الاستحمام والاعتسال أو الحلاقة.
 - ◀ حد من صعود السلالم. عند صعود السلالم، لا تسرع في الصعود.
 - ◀ تجنب رفع الأحمال التي تزيد عن 10 أرطال أو 4.5 كيلوجرامات.
 - ◀ لا تستخدم المكبسة الكهربائية أو تجز الحشائش أو تقلب التربة أو تستعمل الجاروف. يمكنك القيام بأعمال منزلية خفيفة.
 - ◀ استفسر من الطبيب عن الموعد الذي سيمكنك فيه قيادة السيارة والعودة إلى مزاولة عملك. تحدث إلى طبيبك عما إذا كان هناك أي قيود إذا كنت تخطط للسفر.

- ▶ Sexual activity can be resumed when you are able to walk up 20 stairs without any 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 to 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.
- Many people feel very sad or have changes in emotions after a heart attack. Call your doctor if this gets worse or does not go away in a few weeks.

Your doctor may give you other instructions.

Improve Your Heart Health

There are things you can do to improve your heart health.

- Do not smoke or use tobacco products and avoid other people's tobacco smoke.
- Treat high blood pressure if you have it.
- Exercise at least 30 minutes each day.

◀ يمكنك استئناف نشاطك الجنسي عند تمكنك من الصعود 20 درجة من السلم دون أي مشاكل.

- اتبع النظام الغذائي الذي ينصحك به الطبيب وأخصائي التغذية.
 - ◀ تناول الأطعمة منخفضة الدهون.
 - ◀ تجنب تناول الأطعمة الغنية بالأملاح.
- زِن نفسك كل يوم لمعرفة ما إذا كان هناك تراكم للسوائل. تزيد السوائل الإضافية من صعوبة عمل القلب. اتصل بالطبيب إذا زاد وزنك بمقدار 2 إلى 3 أرطال أو واحد كيلوجرام بين عشية وضحاها.
- تجنب التواجد في درجات الحرارة المرتفعة أو المنخفضة للغاية.
 - ◀ لا تأخذ حماماً ساخناً أو بارداً.
 - ◀ لا تستخدم حوض استحمام بالماء الساخن أو ينبوع مياه معدنية (سبا) أو حمام دوامات مائية ساخناً.
 - ◀ لا تخرج من منزلك عندما يكون الجو مشبعاً بالرطوبة أو شديد الحرارة (أكثر من 80 درجة فهرنهايت أو 27 درجة مئوية) أو البرودة (أقل من 30 درجة فهرنهايت أو 1 درجة مئوية).
- يشعر العديد من الناس بالحزن الشديد أو يشهدون تغيرات عاطفية بعد النوبة القلبية. اتصل بالطبيب إذا زاد هذا الأمر سوءاً أو إذا لم يختفي خلال أسابيع قليلة.
قد يعطيك الطبيب إرشادات أخرى.

حسِّن صحة قلبك

هناك أشياء يمكنك فعلها لتحسين صحة قلبك.

- تجنب التدخين أو استخدام منتجات التبغ وتجنب دخان التبغ الخاص بالآخرين.
- قم بعلاج ضغط الدم المرتفع إذا كنت تعاني منه.
- مارس التمرينات الرياضية لمدة 30 دقيقة على الأقل يومياً.

- Eat a healthy diet that has less fat, salt and sugars.
- Keep your weight in a normal range.
- Control your blood sugar if you have diabetes.
- See your doctor for regular check ups and take your medicines as ordered.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

2005 – 1/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

- تناول وجبات صحية تتضمن القليل من الدهون والملح والسكر.
 - حافظ على وزنك ضمن المعدل الطبيعي.
 - تحكم في سكر الدم إذا كنت تعاني من مرض السكري.
 - احرص على زيارة الطبيب لإجراء فحوصات منتظمة وتناول الأدوية حسب الإرشادات.
- تحدث إلى الطبيب أو الممرض/الممرضة إذا كانت لديك أي أسئلة أو ساورتك أي مخاوف.**

2005 – 1/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.