

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.**

Ataque cardíaco

Um ataque cardíaco também é chamado de infarto do miocárdio ou IM e ocorre quando um vaso sanguíneo que alimenta o músculo cardíaco com oxigênio é bloqueado, interrompendo o fluxo sanguíneo para uma parte do coração. Se o tratamento não for administrado imediatamente, parte do músculo cardíaco morre. Quanto antes você obtiver ajuda, menos danos o seu coração sofrerá.

O bloqueio pode ocorrer devido a:

- Depósitos de gordura chamados de placas
- Um coágulo de sangue
- Um espasmo no vaso sanguíneo

Sinais de um ataque cardíaco

- Dor, pressão, aperto, peso, compressão ou queimação no peito, braço, mandíbula, ombros ou pescoço
 - ▶ Pode ocorrer tanto durante alguma atividade quanto em repouso
 - ▶ Dura mais de 5 minutos ou vai e volta
- Sudorese
- Falta de ar
- Náuseas ou vômitos
- Dor de estômago ou azia
- Sensação de muito cansaço, tontura ou como se fosse desmaiar
- Sensação de medo ou pânico

Ligue para emergência (911) **imediatamente** se você apresentar algum desses sinais. Sente-se ou deite-se até que o resgate chegue. **Não dirija para o hospital e não demore a ligar para seu médico.**

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.

Algumas pessoas, principalmente mulheres, podem não sentir dores no peito, ou sentir sinais bem amenos. Quanto mais sinais você sentir, maior a probabilidade de que está tendo um ataque cardíaco. Se você já tiver tido um ataque cardíaco antes, pode sentir sinais diferentes durante um segundo ataque cardíaco. **Não ignore esses sinais.** Procure ajuda rapidamente para limitar os danos ao seu coração.

Seu tratamento no hospital

Serão feitos testes para verificar se você teve um ataque cardíaco e se ocorreu dano ao seu coração. Você poderá ficar hospitalizado por alguns dias. Você pode começar a tomar medicamentos e ser tratado para melhorar o fluxo sanguíneo do seu coração.

Instruções quando receber alta após um ataque cardíaco

- Compareça às consultas de acompanhamento com seu médico.
- Procure informações sobre como participar de um programa de reabilitação cardíaca.
- **Limite suas atividades durante 4 a 6 semanas.**
 - ▶ Descanse todos os dias.
 - ▶ Aumente suas atividades gradualmente.
 - ▶ Descanse por 1 hora após as refeições e por pelo menos 30 minutos após atividades como tomar banho de banheira ou de chuveiro ou fazer a barba.
 - ▶ Restrinja o uso de escadas. Suba as escadas devagar.
 - ▶ Evite levantar mais de 4,5 kg ou 10 libras de peso.
 - ▶ **Não faça** atividades como passar aspirador de pó, cortar grama, trabalhar com ancinho ou pá. Você poderá executar trabalhos domésticos leves.
 - ▶ Pergunte ao seu médico quando você poderá voltar a dirigir e voltar ao trabalho. Pergunte ao seu médico sobre qualquer limitação se você tiver planos de viagem.

- ▶ 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.

- ▶ A atividade sexual poderá ser reiniciada quando você conseguir subir 20 degraus de uma escada sem qualquer problema.
- Siga a dieta recomendada pelo médico e nutricionista.
 - ▶ Consuma alimentos com baixa quantidade de gorduras.
 - ▶ Evite consumir alimentos salgados.
- Anote seu peso todos os dias para detectar um possível acúmulo de líquidos. O acúmulo de líquido faz com que o coração se esforce mais para trabalhar. Ligue para seu médico se você ganhar 1 kg ou 2 a 3 libras de um dia para o outro.
- Evite temperaturas muito altas ou muito baixas.
 - ▶ Não tome banho quente ou frio.
 - ▶ Não use banheira de água quente, spa ou hidromassagem.
 - ▶ Permaneça em ambientes fechados quando o tempo estiver úmido ou muito quente (mais de 27 °C ou 80 °F) ou muito frio (abaixo de 1 °C ou 30 °F).
- Muitas pessoas sentem-se muito tristes ou têm mudanças emocionais após um ataque cardíaco. Contate seu médico caso estes sintomas piorem ou não desapareçam em poucas semanas.

Seu médico pode fornecer outras instruções.

Melhore a saúde de seu coração

Há coisas que você pode fazer para melhorar a saúde de seu coração.

- Não fume ou use produtos contendo tabaco e evite ficar perto de outros fumantes.
- Se tiver pressão arterial alta, faça tratamento.
- Faça pelo menos 30 minutos diários de exercícios.

- 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.

- Adote uma dieta saudável com menos gordura, sal e açúcar.
- Mantenha seu peso na faixa normal.
- Se tiver diabetes, controle sua taxa de açúcar.
- Consulte seu médico para consultas de rotina e tome os remédios conforme prescritos.

Fale com o seu médico ou enfermeiro para sanar quaisquer dúvidas ou preocupações.

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.

Heart Attack. Portuguese.