

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.**

Crise cardiaque

Une crise cardiaque est également appelée infarctus du myocarde ou IM. Elle survient lorsqu'un vaisseau sanguin approvisionnant le muscle cardiaque en oxygène est obstrué, interrompant la circulation sanguine dans une partie du cœur. Si un traitement n'est pas envisagé immédiatement, une partie du muscle cardiaque meurt. Plus vous obtenez de l'aide rapidement, moins votre cœur aura de dégâts.

L'obstruction d'un vaisseau sanguin peut avoir comme origine :

- Des dépôts graisseux appelés plaque
- Un caillot sanguin
- Un spasme dans un vaisseau sanguin

Signes d'une crise cardiaque

- Douleur, pression, gêne, lourdeur, serrement ou brûlure dans votre poitrine, votre bras, votre mâchoire, vos épaules, ou votre cou
 - ▶ Survient à la fois pendant l'activité et au repos
 - ▶ Dure plus de 5 minutes ou part, puis revient
- Sueurs
- Difficultés à respirer
- Nausée ou vomissements
- Douleurs ou brûlures d'estomac
- Sensation de grande fatigue, d'étourdissement ou d'évanouissement
- Sensation de peur ou de panique

Appelez **immédiatement** le 911 si vous présentez un de ces signes. Asseyez-vous ou allongez-vous jusqu'à l'arrivée des secours. **Ne prenez pas votre véhicule pour vous rendre à l'hôpital et ne perdez pas de temps à appeler votre médecin.**

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.

Certaines personnes, en particulier les femmes, peuvent ne pas ressentir de douleur à la poitrine ou peuvent présenter des signes très légers. Plus vous avez de signes, plus votre probabilité d'avoir une crise cardiaque augmente. Si vous avez déjà eu une crise cardiaque, vous pouvez présenter des signes différents lors de la seconde crise cardiaque. **N'ignorez pas vos signes.** Appelez à l'aide rapidement pour limiter les dommages au niveau de votre cœur.

Votre soin à l'hôpital

Des examens seront effectués pour voir si vous avez eu une crise cardiaque et si votre cœur a été endommagé. Vous serez peut-être à l'hôpital plusieurs jours. Il se peut que vous deviez prendre des médicaments et suivre des traitements pour améliorer la circulation sanguine vers votre cœur.

Instructions à suivre après une crise cardiaque

- Aller à votre rendez-vous de suivi avec votre médecin.
- Demandez à intégrer un programme de rééducation cardiaque.
- **Limitez votre activité pendant 4 à 6 semaines.**
 - ▶ Reposez-vous tous les jours.
 - ▶ Reprenez vos activités de manière progressive.
 - ▶ Reposez-vous pendant 1 heure après chaque repas et au moins 30 minutes après certaines activités comme prendre un bain, une douche ou se raser.
 - ▶ Limitez le fait de monter ou descendre des escaliers. Faites-le lentement.
 - ▶ Évitez de soulever des poids de plus de 4,5 kilogrammes (10 livres).
 - ▶ **Ne passez pas l'aspirateur, ne tondez pas la pelouse, n'utilisez pas de râteau ou de pelle.** Vous pouvez effectuer des petites tâches ménagères.

- ▶ 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.
- ▶ 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.

- ▶ Demandez à votre médecin à quel moment vous pourrez conduire et reprendre le travail. Parlez à votre médecin des éventuelles limites si vous prévoyez de voyager.
- ▶ Vous pouvez reprendre une activité sexuelle lorsque vous êtes capable de monter 20 marches d'escalier sans problèmes.
- Suivez le régime indiqué par votre médecin et votre diététicien.
 - ▶ Mangez de la nourriture pauvre en graisses.
 - ▶ Évitez la nourriture salée.
- Pesez-vous tous les jours pour contrôler la présence d'une accumulation de liquides. Un surplus de liquides augmente l'activité de votre cœur. Appelez votre médecin si vous prenez 1 kilogramme (2 à 3 livres) en une nuit.
- Évitez les températures très chaudes ou très froides.
 - ▶ Ne prenez pas de douche chaude ou froide.
 - ▶ N'utilisez pas de jacuzzi, de spa, ni de bain bouillonnant.
 - ▶ Restez à l'intérieur lorsque le temps est très humide ou très chaud (plus de 27 degrés C ou 80 degrés F) ou froid (moins de 1 degré C ou 30 degrés F).
- De nombreuses personnes sont très tristes ou ressentent des changements d'émotions après une crise cardiaque. Appelez votre médecin si cela s'aggrave ou ne s'arrête pas au bout de quelques semaines.

Votre médecin pourra vous donner d'autres instructions.

Améliorez votre santé cardiaque

Il existe des choses que vous pouvez faire afin d'améliorer votre santé cardiaque.

- Ne fumez pas, n'utilisez pas de produits du tabac et évitez la fumée du tabac des autres personnes.
- Soignez votre hypertension si vous en avez.
- Faites de l'exercice au moins 30 minutes par jour.

Heart Attack. French.

- 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.

- Mangez des repas sains contenant moins de graisses, de sel et de sucre.
- Maintenez votre poids dans une tranche normale.
- Contrôlez votre taux de sucre si vous avez du diabète.
- Consultez votre médecin pour des bilans réguliers et prenez vos médicaments selon les indications.

Parlez à votre médecin ou à votre infirmière si vous avez des questions ou des inquiétudes.

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. French.