

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.**

심장마비

심장마비는 심근경색증(MI)이라고도 합니다. 심장 근육에 산소를 공급해 주는 혈관이 막혔거나, 심장의 일부로 가는 혈액 흐름이 중단되었을 때 발생합니다. 즉시 조치를 취하지 않으면 이 부분의 심장근육은 죽어버립니다. 조치를 빨리 할수록 심장 손상은 적어집니다.

혈관이 막히는 원인:

- 플라크라고 부르는 지방 축적
- 혈액 응고
- 혈관에 경련

심장마비 증상

- 가슴, 팔, 턱 어깨 또는 목에 통증, 압박, 조임, 답답하거나, 눌리거나, 화끈거림
 - ▶ 활동 중에 또는 쉴 때도 발생한다
 - ▶ 5분 이상 지속되거나, 없어졌다가 다시 재발
- 땀이 난다
- 호흡 곤란
- 메스꺼움 또는 구토
- 복부 통증 또는 속 쓰림
- 매우 피곤하거나, 어지럽거나, 현기증
- 공포감 또는 공황

이러한 증상 중 하나라도 있으면 **즉시 911에 전화하십시오.**
구급요원이 도착할 때까지 앉아 있거나 누워 있으십시오.
병원까지 운전하거나 의사에게 연락하느라고 지체하지 마십시오.

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.

특히 여성들은 가슴에 통증을 경험하지 않거나 증상이 매우 가벼울 수 있습니다. 증상이 많으면 많을 수록 심장마비일 가능성이 더 큼니다. 과거에 심장마비 경험이 있었다면, 두 번째 닥쳤을 때는 좀 다른 증상을 경험할 수 있습니다. **이런 증상을 무시하지 마십시오.** 즉시 도움을 요청하여 심장에 손상을 줄이십시오.

병원에서 관리

과연 심장마비인지 그리고 심장에 손상이 왔는지 검사를 할 것입니다. 어쩌면 병원에 며칠 입원해야 할 필요도 있습니다. 심장으로 혈액 흐름을 원활하게 하기 위하여 약을 먹기 시작하고 치료를 받아야 할 필요가 있습니다.

심장마비 치료 후 퇴원

- 의사의 후속 진료 예약을 지키십시오.
- 심장재활 프로그램에 들어갈 수 있는지 물어보십시오.
- **퇴원 후 4~6주 간은 활동을 제한하십시오.**
 - ▶ 매일 휴식하십시오.
 - ▶ 활동을 차츰 늘리십시오.
 - ▶ 식사 후 1시간 동안 휴식하고 목욕이나 샤워, 면도 등의 활동 후에는 최소한 30분 휴식하십시오.
 - ▶ 층계를 오르내리는 것을 제한하십시오. 층계를 천천히 오르십시오.
 - ▶ 10파운드(4.5 킬로그램) 이상의 물건은 들지 마십시오.
 - ▶ 진공 청소기로 청소를 하거나, 잔디를 깎거나, 삼질을 **하지 마십시오.** 가벼운 집안 일은 해도 됩니다.
 - ▶ 언제부터 운전을 해도 되는지 그리고 언제부터 일을 시작해도 되는지 의사에게 물어보십시오. 여행을 계획 중이라면 어떠한 제한이 있는지 의사와 상담하십시오.

- ▶ 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.

- ▶ 계단을 20개쯤 문제없이 오르내릴 수 있을 때 성생활을 다시 해도 됩니다.
 - 의사와 영양사가 권장하는 식이요법을 지키십시오.
 - ▶ 지방이 적은 음식을 드십시오.
 - ▶ 짠 음식을 피하십시오.
 - 몸 안에 체액이 축적되는지 확인하기 위하여 매일 체중을 재십시오. 체액이 너무 많으면 심장에 부담이 갑니다. 체중이 하루 아침에 2~3파운드(1 킬로그램)가 늘면 의사에게 전화하십시오.
 - 너무 뜨겁거나 너무 찬 온도는 피하십시오.
 - ▶ 뜨겁거나 찬 샤워는 하지 마십시오.
 - ▶ 뜨거운 목욕이나, 스파 또는 휘플은 이용하지 마십시오.
 - ▶ 후덥지근 하거나 너무 더운 날씨(80° F 또는 27° C 이상) 또는 추운 날씨(30° F 또는 1° C 이하)에는 실내에 계십시오.
 - 많은 사람들은 심장마비 후 매우 슬프게 느끼거나 감정의 변화를 경험합니다. 이러한 증상이 악화되고 몇 주 지나도 없어지지 않으면 의사에게 전화하십시오.
- 의사가 다른 조치를 내릴 수 있습니다.

심장 건강 개선

심장 건강을 개선하기 위하여 할 수 있는 활동들이 있습니다.

- 금연하고 그 밖에 담배 제품들을 사용하지 말 것이며 담배 연기를 피하십시오.
- 혈압이 높은 사람은 관리하십시오.
- 하루에 최소 30분은 운동하십시오.

- 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.

- 지방, 소금, 설탕이 적은 건강한 음식을 드십시오.
- 체중을 정상 수치로 관리하십시오.
- 당뇨가 있는 분은 혈당을 조정하십시오.
- 의사의 정기 진단을 받고 처방한 약을 지시대로 드십시오.

질문이나 문제가 있으면 의사나 간호사와 상담하십시오.

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. Korean.