

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.**

Сердечный приступ

Сердечный приступ также называется инфарктом миокарда, или ИМ. Он возникает в том случае, если кровяной сосуд, обеспечивающий снабжение сердечной мышцы кислородом, блокируется, останавливая кровоток к определенной области сердца. При несвоевременном оказании помощи, часть сердечной мышцы отмирает. Чем раньше будет оказана помощь, тем меньший вред будет нанесен Вашему сердцу.

Закупорка кровяного сосуда может наступить вследствие наличия:

- Жировых отложений, или бляшек
- Тромба
- Спазма кровяного сосуда

Симптомы сердечного приступа

- Боль, давление, скованность, тяжесть, сдавленность или жжение в груди, руке, челюсти, плечах или шее
 - ▶ Проявляется во время деятельности и отдыха
 - ▶ Продолжается более 5 минут, либо проходит и проявляется снова
- Потоотделение
- Одышка
- Тошнота или рвота
- Боль в животе или изжога
- Ощущение крайней усталости, головокружения или обмороки
- Чувство страха или паники

В случае если у Вас наблюдается любой из этих симптомов, **немедленно** позвоните в Службу спасения 911. До прибытия бригады скорой помощи находитесь в положении сидя или лежа. **Не пытайтесь вести машину сами или звонить Вашему доктору.**

Heart Attack. Russian.

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.

У некоторых людей, особенно женщин, боли в груди может не наблюдаться, или же симптомы могут быть слабо выражены. Чем больше у Вас симптомов, тем больше вероятность сердечного приступа. Если у Вас был сердечный приступ ранее, при втором сердечном приступе симптомы могут отличаться. **Не относитесь к своим симптомам с пренебрежением.** Незамедлительно обратитесь за помощью, чтобы свести вред для сердца к минимуму.

Медицинский уход в больнице

Для того чтобы определить, был ли у Вас сердечный приступ и был ли нанесен вред Вашему сердцу, будет проведено обследование. Возможно, Вам придется на несколько дней остаться в больнице. Для улучшения кровотока к сердцу Вам могут начать давать лекарственные средства.

Указания после сердечного приступа

- После проведенных мероприятий посетите Вашего лечащего врача.
- Уточните у врача, как пройти курс реабилитации для больных с заболеваниями сердца.
- **Ограничьте свою активность на 4-6 недель.**
 - ▶ Отдыхайте каждый день.
 - ▶ С течением времени увеличивайте свою активность.
 - ▶ Уделите 1 час для отдыха после приема пищи и не ранее чем через 30 минут после такой деятельности, как прием ванны и душа, а также бритья.
 - ▶ Ограничьте передвижение по лестнице. Передвигайтесь по лестнице не торопясь.
 - ▶ Не поднимайте вес, превышающий 10 фунтов или 4,5 килограмма.
 - ▶ **Не** пользуйтесь пылесосом, граблями или лопатой, не косите траву. Вы можете заниматься легкой домашней работой.

- ▶ 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.

- ▶ Спросите Вашего лечащего врача, когда Вы сможете снова водить машину и вернуться к работе. Если Вы планируете отдых, поговорите с Вашим врачом о любых ограничениях, с ним связанных.
- ▶ Вы сможете вернуться к сексуальным отношениям, когда будете в состоянии пройти 20 ступенек без каких-либо проблем.
- Следуйте диете, которую предписал Ваш лечащий врач или диетолог.
 - ▶ Принимайте нежирную пищу.
 - ▶ Избегайте соленых блюд.
- Для контроля накопления жидкости в организме каждый день измеряйте свой вес. Излишняя жидкость оказывает чрезмерную нагрузку на сердце. Позвоните Вашему лечащему врачу в случае, если Вы набрали 2-3 фунта или 1 килограмм за ночь.
- Избегайте очень высоких и очень низких температур.
 - ▶ Не принимайте горячий или холодный душ.
 - ▶ Не пользуйтесь спа или джакузи.
 - ▶ Не покидайте дом при большой влажности, а также при очень высоких (выше 80°F или 27°C) и очень низких (ниже 30°F или 1°C) температурах.
- После перенесенного сердечного приступа многие люди испытывают грусть, либо их эмоциональное состояние подвергается изменениям. Позвоните Вашему лечащему врачу, если указанные состояния ухудшаются или не проходят в течение несколько недель.

Ваш лечащий врач может дать Вам другие указания.

Как улучшить здоровье сердца

Для улучшения здоровья сердца можно предпринять следующие шаги.

- Не курите и не используйте табачные продукты, а также избегайте ситуаций, когда другие люди курят в Вашем присутствии.

- Treat high blood pressure if you have it.
- Exercise at least 30 minutes each day.
- 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.

- Если у Вас высокое кровяное давление, Вам необходимо его понижать.
- Каждый день в течение не менее 30 минут делайте физические упражнения.
- Используйте диету, в которую входит пониженное количество жиров, соли и сахара.
- Ваш вес должен оставаться в норме.
- Если у Вас диабет, контролируйте уровень сахара в крови.
- Посещайте своего лечащего врача для периодических осмотров, а также принимайте назначенные лекарственные средства.

Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к Вашему лечащему врачу или медсестре.

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. Russian.