

# 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.**

# Atake sa Puso

Ang atake sa puso ay tinatawag ding myocardial infarction o MI. Nangyayari ito kapag ang mga daluyan ng dugo na nagbibigay ng oxygen sa mga kalamnan ng puso ay nababarahan, na pinapatigil ang daloy ng dugo sa isang bahagi ng puso. Kung hindi kaagad malalapatan ng lunas, namamatay ang isang bahagi ng puso. Kapag mas maagang makahingi ng tulong, magkakaroon ka ng mas kaunting pinsala sa inyong puso.

Ang pagbara sa daluyan ng dugo ay maaaring magmula sa:

- Mga deposito ng taba na tinatawag na plaque
- Isang namuong dugo
- Isang pulikat sa daluyan ng dugo

## Mga Palatandaan ng Atake sa Puso

- Sakit, pressure, paninikip, bigat, pagdiin o kirot sa iyong dibdib, braso, panga, mga balikat o leeg
  - ▶ Nangyayari kapwa habang may ginagawa at habang nagpapahinga
  - ▶ Nagtatagal ng higit sa 5 minuto o nawawala pagkatapos ay bumabalik
- Pagpapawis
- Paghabol sa hininga
- Pagkaduwal o pagsusuka
- Sakit sa tiyan o pangangasim ng sikmura
- Pakiramdam na masyadong pagod, nahihilo o nahihimatay
- Pakiramdam ng pagkatakot o nasindak

Tawagan **agad** ang 911 kung mayroon kayo ng alinman sa mga palantadaang ito. Umupo o mahiga hanggang dumating ang koponan ng emergency. **Huwag magmaneho patungo sa ospital o patagalin sa pamamagitan ng pagtawag sa inyong doktor.**

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.

Ang ilang mga tao, lalo na ang mga babae, ay maaaring walang pananakit sa dibdib, o maaaring mayroong ilang napakabanayad na mga palatandaan. Kapag mayroon kang higit na mga palatandaan, mas malamang na magkaroon ka ng atake sa puso. Kung nagkaroon ka ng atake sa puso sa nakaraan, maaaring magkaroon ka ng ibang mga palatandaan sa inyong pangalawang atake sa puso. **Huwag balewalain ang inyong mga palatandaan.** Mabilisang humiling ng tulong upang malimitahan ang pinsala sa inyong puso.

## **Ang Inyong Pangangalaga sa Ospital**

Isasagawa ang mga pagsusuri upang makita kung nagkaroon ka ng atake sa puso at kung nagkaroon ng pinsala sa inyong puso. Maaaring manatili ka sa ospital sa loob ng ilang araw. Maaaring simulan ka sa mga gamot at bibigyan ng mga paggamot upang mapahusay ang daloy ng dugo sa inyong puso.

## **Mga Tagubilin sa Paglabas ng Ospital Pagkatapos ng Atake sa Puso**

- Pumunta sa inyong susunod na pakikipagkita sa doktor para sa follow-up.
- Magtanong kung paano sumali sa isang programa ng pagpapanibago sa kakayahan ng puso (cardiac rehab)
- **Limitahan ang inyong mga gawain sa loob ng 4 hanggang 6 linggo.**
  - ▶ Magpahinga bawat araw.
  - ▶ Dagdagan ang inyong mga gawain sa paglipas ng panahon.
  - ▶ Magpahinga ng 1 oras pagkatapos kumain at hindi bababa sa 30 minuto pagkatapos ng mga gawaing kagaya ng paliligo, pag-shower o pag-aahit.
  - ▶ Limitahan ang pag-akyat sa hagdan. Umakyat sa hagdanan nang dahan-dahan.
  - ▶ Iwasan ang pagbubuhat ng mas mabigat sa 10 libra (pounds) o 4.5 na kilo.

- ▶ **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.
- ▶ 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.

- ▶ **Huwag gumamit ng vacuum**, magtabas ng damo, magkalaykay o magpala. Maaari kayong gumawa ng mga magagaan na gawaing bahay.
- ▶ Tanungin ang inyong doktor kung puwede na kayong magmaneho at kung kailan kayo maaaring bumalik sa trabaho. Makipag-usap sa inyong doktor tungkol sa anumang mga limitasyon kung nagpaplano kang bumiyaha.
- ▶ Maaaring gawing muli ang mga sekswal na gawain kapag puwede na kayong maglakad paakyat ng 20 hakbang sa hagdanan nang walang anumang mga problema.
- Sundin ang diyeta na iminungkahi ng inyong doktor at eksperto sa nutrisyon at diyeta.
  - ▶ Kumain ng mga pagkaing kaunti ang taba.
  - ▶ Iwasan ang maaalat na pagkain.
- Timbangin ang inyong sarili araw-araw upang makita ang pag-ipon ng likido. Ang sobrang likido ay nagiging sanhi upang mas mahihirapang magtrabaho ang inyong puso. Tawagan ang inyong doktor kung madagdagan ang inyong timbang ng 2 hanggang 3 libra o 1 kilo sa magdamag.
- Iwasan ang mga temperaturang masyadong mainit o masyadong malamig.
  - ▶ Huwag maligo ng mainit o malamig na tubig.
  - ▶ Huwag gumamit ng hot tub, spa o whirlpool.
  - ▶ Manatili sa loob ng bahay kapag mahalumigmig ang panahon o masyadong mainit (mas mataas sa 80° F o 27° C) o masyadong malamig (mas mababa sa 30° F o 1° C) ang temperatura.
- Maraming tao ang nakakaramdam ng masyadong pagkalungkot o mayroong mga pagbabago sa mga emosyon pagkatapos ng atake sa puso. Tawagan ang inyong doktor kung magiging malala ito o hindi nawawala sa loob ng ilang linggo.

Maaaring magbigay ang inyong doktor ng iba pang mga tagubilin.

## **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.
- 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.**

## **Pahusayin ang Kalusugan ng Inyong Puso**

Mayroong mga bagay na maaari mong gawin upang mapahusay ang kalusugan ng inyong puso.

- Huwag manigarilyo o gumamit ng mga produkto ng tabako at iwasan ang usok ng tabako ng ibang mga tao.
- Lunasan ang mataas na pressure ng dugo kung mayroon ka nito.
- Mag-ehersisyo nang hindi bababa sa 30 minuto bawat araw.
- Kumain ng masustansiyang diyeta na mayroong kaunting taba, asin at asukal.
- Panatilihin ang inyong bigat sa normal na saklaw.
- Kontrolin ang asukal ng inyong dugo kung mayroon kang diyabetes.
- Magpatingin sa inyong doktor para sa regular na mga pagsusuri at inumin ang inyong mga gamot ayon sa ibinilin.

**Kausapin ang inyong doktor o nars kung mayroon kayong mga katanungan o alalahanin.**

2005 – 1/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://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. Tagalog.