

# 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

# Серцевий напад

Серцевий напад також називається інфарктом міокарду. Він трапляється тоді, коли блокується кровоносна судина, яка доставляє кисень до серцевого м'язу, і припиняється потік крові до частини серця. Якщо не надається негайна медична допомога, частина серцевого м'язу відмирає. Чим скоріше Ви отримаєте допомогу, тим менше шкоди буде завдано Вашому серцю.

Блокування кровоносної судини може статися від:

- Жирових відкладень, які називаються бляшками
- Кров'яних згустків
- Спазму кровоносної судини

## Симптоми серцевого нападу

- Біль, відчуття стиснення, стискання, тяжкості, печіння у грудях, руках, щелепах, плечах або шиї
  - ▶ Може виникнути як під час активності, так і під час відпочинку
  - ▶ Може тривати більш ніж 5 хвилин, або минати і знову починатися.
- Виділення поту
- Задишка
- Нудота або блювота
- Біль в животі або печія
- Почуття сильної втоми, запаморочення або непритомність
- Почуття переляку або паніки

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.**

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.

**Негайно** зателефонуйте 911, якщо у Вас є будь-який з цих симптомів. Присядьте або приляжте до приїзду бригади швидкої допомоги. **Не сідайте за кермо, щоб доїхати до лікарні, і не зволікайте із дзвінком своєму лікарю.**

Деякі люди, особливо жінки, можуть не відчувати болю в грудях, або мати дуже помірні ознаки. Чим більше у Вас ознак, тим більше ймовірність того, що у Вас серцевий напад. Якщо у Вас траплявся серцевий напад раніше, під час другого серцевого нападу у Вас можуть бути інші ознаки. **Не ігноруйте ці ознаки.** Швидко зверніться за допомогою для обмеження шкоди для Вашого серця.

## **Медична допомога в лікарні**

Будуть проведені дослідження з метою підтвердження того, що у Вас серцевий напад, і чи була заподіяна шкода Вашому серцю. Ви можете лишитися в лікарні на декілька днів. Вам можуть почати давати ліки і застосовувати інші форми лікування з метою покращення потоку крові до Вашого серця.

## **Інструкції при виписці з лікарні після серцевого нападу**

- Прийдіть на прийом до лікаря після виписки.
- Попросіть записати Вас до програми реабілітації серця.
- **Обмежте свою активність на 4-6 тижнів.**
  - ▶ Відпочивайте щодня.
  - ▶ Згодом збільшуйте свою активність.
  - ▶ Відпочивайте приблизно 1 годину після прийому їжі і принаймні 30 хвилин після прийому ванни, душу або після гоління.
  - ▶ Обмежте ходіння по сходах. Пересувайтеся по сходах повільно.
  - ▶ Не піднімайте вагу, що перевищує 10 фунтів або 4.5 кілограма.

- ▶ **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.

- ▶ **Не** займайтеся прибиранням з пирососом, не косіть траву, не працюйте з граблями або з лопатою. Ви можете виконувати легку домашню роботу.
- ▶ Запитайте свого лікаря, коли Ви знову зможете сісти за кермо й коли Ви зможете повернутися до роботи. Поговоріть із своїм лікарем щодо будь-яких обмежень, якщо Ви плануєте кудись поїхати.
- ▶ Сексуальна активність може бути відновлена, коли Ви зможете піднятися на 20 сходів без жодних проблем.
- Додержуйтеся дієти, запропонованої Вашим лікарем і дієтологом.
  - ▶ Вживайте їжу з низьким вмістом жиру.
  - ▶ Уникайте вживання солоної їжі.
- Зважуйтеся щодня для контролю накопичення рідини. Зайва рідина змушує Ваше серце працювати з більшим навантаженням. Зателефонуйте до свого лікаря, якщо Ви за ніч набрали 2-3 фунта або один кілограм.
- Уникайте дуже високих або дуже низьких температур.
  - ▶ Не приймайте гарячий або холодний душ.
  - ▶ Не приймайте гарячу ванну, гідромасажну ванну або джакузі.
  - ▶ Залишайтеся вдома під час вологої погоди або дуже високих (понад 80°F або 27°C) або низьких (менше 30°F або 1°C) температур.
- Багато людей після серцевого нападу стають сумними або зазнають змін у своїх емоціях. Зателефонуйте своєму лікарю якщо такий стан погіршується або не минає протягом декількох тижнів.

Ваш лікар може дати Вам інші інструкції.

## **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.**

## **Зміцніть здоров'я Вашого серця**

Існують речі, які Ви можете зробити для зміцнення здоров'я Вашого серця.

- Не паліть і не вживайте тютюнових виробів, а також уникайте паління інших людей у Вашій присутності.
- Застосовуйте лікування від підвищеного кров'яного тиску, якщо він у Вас є.
- Кожного дня робіть фізичні вправи протягом принаймні 30 хвилин.
- Приймайте здорову їжу із зменшеним вмістом жирів, солі та цукру.
- Підтримуйте свою вагу в нормальних межах.
- Якщо у Вас діабет, контролюйте рівень цукру в крові.
- Відвідайте свого лікаря для проведення регулярних оглядів і приймайте всі ліки згідно з призначенням.

**Якщо у Вас виникають питання або сумніви, зверніться до Вашого лікаря або медичної сестри.**

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. Ukrainian.