

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.**

Đứng Tim

Đứng tim cũng được gọi là nhồi máu cơ tim (myocardial infarction, hay MI). Tình trạng này xảy ra khi mạch máu đưa dưỡng khí đến bắp thịt tim bị nghẹt, làm cho máu ngưng chảy đến một phần của tim. Nếu không chữa ngay, thì phần bắp thịt tim bị chết. Quý vị được giúp đỡ càng sớm, thì tim càng ít bị hư hại.

Mạch máu bị nghẹt vì:

- Chất mỡ đọng lại gọi là mảng
- Cục máu đông
- Mạch máu bị co thắt

Triệu chứng đứng tim

- Đau, bị sức ép, chẹn, nặng, nén lại hoặc nóng rát ở ngực, cánh tay, quai hàm, vai hoặc cổ
 - ▶ Xảy ra trong khi hoạt động lẫn khi nghỉ ngơi
 - ▶ Lâu hơn 5 phút hoặc tự khỏi rồi sau đó bị lại
- Ra mồ hôi
- Thở hổn hển
- Buồn nôn hoặc ói mửa
- Đau bao tử hoặc ợ nóng khó tiêu
- Cảm thấy mệt mỏi, chóng mặt hoặc ngất xỉu
- Cảm thấy sợ hãi hoặc hoảng sợ

Gọi 911 **ngay** nếu quý vị có bất cứ triệu chứng nào như vậy. Ngồi hoặc nằm xuống cho đến khi toán cấp cứu đến. **Đừng lái xe hơi đến bệnh viện hoặc để chậm trễ bằng cách gọi bác sĩ.**

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.
 - ▶ 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.

Một số người, nhất là phụ nữ, có thể không bị đau ngực, hoặc có các triệu chứng rất nhẹ. Quý vị càng có nhiều triệu chứng, thì càng dễ bị đứng tim. Nếu đã từng bị đứng tim trước đây, thì quý vị có thể các triệu chứng khác khi bị đứng tim lần hai. **Đừng bỏ qua các triệu chứng của quý vị.** Cần nhanh chóng gọi điện thoại nhờ giúp đỡ để hạn chế mức hư hại tim.

Chăm sóc quý vị tại bệnh viện

Quý vị sẽ được thực hiện các thử nghiệm để xem có bị đứng tim và hư hại tim hay không. Quý vị có thể phải nằm bệnh viện trong vài ngày. Quý vị có thể khởi sự dùng thuốc và được chữa trị để cải tiến dòng máu đến tim.

Chỉ dẫn xuất viện sau khi bị đứng tim

- Đi đến hẹn khám theo dõi với bác sĩ.
- Hỏi cách vào một chương trình phục hồi bệnh tim.
- **Hạn chế hoạt động từ 4 đến 6 tuần.**
 - ▶ Nghỉ ngơi mỗi ngày.
 - ▶ Dần dần gia tăng hoạt động.
 - ▶ Nghỉ 1 tiếng sau khi ăn và ít nhất 30 phút sau các hoạt động chẳng hạn như tắm bồn, tắm vòi sen, hoặc cạo râu.
 - ▶ Hạn chế leo cầu thang. Đi cầu thang từ từ.
 - ▶ Tránh nâng nhiều hơn 10 cân Anh hoặc 4.5 kilogram.
 - ▶ **Đừng** hút bụi, cắt cỏ, cào cỏ hoặc xúc. Quý vị có thể việc nhẹ trong nhà.
 - ▶ Hỏi bác sĩ khi nào lái xe hơi được và khi nào đi làm lại được. Bàn với bác sĩ về mọi điều hạn chế nếu quý vị dự định đi du lịch.
 - ▶ Được làm lại hoạt động tình dục khi nào quý vị có thể lên 20 bậc thang mà không có bất cứ vấn đề gì.
- Theo chế độ ăn uống mà bác sĩ và chuyên viên dinh dưỡng đề nghị.

- ▶ 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.
- 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.

- ▶ Ăn thức ăn ít mỡ.
- ▶ Tránh thức ăn mặn.
- Tự cân hàng ngày để xem người có tích lũy chất lỏng hay không. Dư chất lỏng sẽ làm tim làm việc nặng hơn. Gọi bác sĩ nếu quý vị lên 2 đến 3 cân Anh hoặc 1 kilogam qua đêm.
- Tránh nhiệt độ quá nóng hoặc quá lạnh.
 - ▶ Đừng tắm vòi sen nóng hoặc lạnh.
 - ▶ Đừng dùng bồn nước nóng, bồn ngâm thư giãn có xoáy nước (spa) hoặc whirlpool.
 - ▶ Ở trong nhà khi có khí hậu ẩm ướt hoặc nhiệt độ rất nóng (cao hơn 80°F hoặc 27°C) hoặc lạnh (thấp hơn 30°F hoặc 1°C).
- Nhiều người cảm thấy rất buồn và thay đổi cảm xúc sau khi bị đứng tim. Gọi cho bác sĩ nếu tình trạng này trở nặng hơn hoặc không tự khỏi trong vài tuần.

Bác sĩ quý vị có thể có chỉ dẫn khác.

Cải tiến sức khỏe tim mạch

Quý vị có thể làm nhiều việc để cải tiến sức khỏe tim mạch của mình.

- Không hút thuốc hoặc sử dụng sản phẩm thuốc lá và tránh hít khói thuốc lá của người khác.
- Điều trị huyết áp cao (nếu bị).
- Tập thể dục ít nhất 30 phút mỗi ngày.
- Theo chế độ ăn uống lành mạnh - ít mỡ, muối và đường.
- Giữ trọng lượng trong khoảng bình thường.
- Kiểm soát lượng đường trong máu nếu quý vị bị bệnh tiểu đường.
- Đi khám bác sĩ để kiểm tra sức khỏe định kỳ và dùng thuốc theo chỉ thị.

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.

Bàn với bác sĩ hoặc y tá nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi hay thắc mắc nào.

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. Vietnamese.