

# Heart Attack

A heart attack is also called a myocardial infarction or MI. It occurs when a blood vessel that feeds the heart muscle becomes blocked. Blood flow stops to a part of the heart. If treatment is not done right away, this part of the heart muscle dies. A scar forms in this part of your heart.

Blockage may occur from:

- Fatty deposits called plaque
- A spasm in the blood vessel
- A blood clot

## **Signs of a Heart Attack**

- Pain or pressure in the middle of your chest, arm, jaw, shoulders, neck or stomach. It may spread from one place to another.
  - Feeling of tightness, crushing, aching, choking, squeezing, burning or heartburn
  - Occurs both during activity and at rest
  - Lasts for more than 15 minutes
- Sweating
- Shortness of breath
- Weakness
- Nausea or vomiting
- Feeling scared
- Dizziness

# 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 máu đến bắp thịt tim bị ngẹt. Máu ngưng chảy đến một phần của tim. Nếu không chữa ngay, phần này của bắp thịt tim bị chết. Phần này của tim trở thành sẹo.

Mạch máu bị ngẹt vì:

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

## Triệu chứng đứng tim

- Đau hoặc bị sức ép giữa ngực, trên cánh tay, quai hàm, vai, cổ hoặc bụng. Nó có thể lan từ một chỗ này đến chỗ khác.
  - Cảm thấy bị chẹn ngực, đè ép, đau, nghẹt thở, ép, nóng rát hoặc ợ nóng khó tiêu
  - Xảy ra trong khi hoạt động lẫn khi nghỉ ngơi
  - Lâu hơn 15 phút
- Ra mồ hôi
- Thở hỗn hển
- Yếu ớt
- Buồn nôn hoặc ói mửa
- Cảm thấy sợ hãi
- Chóng mặt

Call 911 **right away** if you have any of these signs. Sit or lie down until the emergency squad arrives. Do not drive to the hospital or delay by calling your doctor.

## **Discharge Instructions After a Heart Attack**

The heart takes several months to heal.

- Go to your follow-up doctor's appointment.
- Ask about getting into a cardiac rehab program.
- Limit your activity for 4-6 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. You may ride in a car short distances.
  - Sexual activity can be resumed when you are able to walk up 20 stairs without problems.
- Follow the diet your doctor and dietitian suggest.
  - Eat foods that are low in fat.
  - Avoid salty foods.

Gọi 911 **ngay** nếu quý vị có một trong những triệu chứng này. Ngồi hoặc nằm xuống cho đến khi đội cấp cứu đến. Đừng lái xe hơi đến bệnh viện hoặc để chậm trễ bằng cách gọi bác sĩ.

## **Chỉ dẫn xuất viện sau khi bị đứng tim**

Cần vài tháng để tim lành lặn.

- Đi đến hẹn khám theo dõi với bác sĩ.
- Hỏi cách vào một chương trình phục hồi bệnh tim.
- Hạn chế hoạt động từ 4-6 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 kilogam.
  - Đừng hút bụi, cắt cỏ, cào cỏ hoặc xúc. Quý vị làm được việc nhẹ trong nhà.
  - Hỏi bác sĩ khi nào lái xe hơi được và khi nào đi làm lại được. Quý vị có thể đi trong xe một đoạn ngắn.
  - Được làm lại hoạt động tình dục khi nào quý vị có thể lên 20 bậc thang mà không có vấn đề gì.
- Theo chế độ ăn uống mà bác sĩ và chuyên viên dinh dưỡng đề nghị.
  - Ăn thức ăn ít mỡ.
  - Tránh thức ăn mặn.

Weigh yourself each day to check for fluid build-up. Extra fluid makes your heart work harder.

- Call your doctor if you gain 2-3 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.

Your doctor may give you other instructions.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

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 2-3 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).

Bác sĩ quý vị có thể có chỉ dẫn khác.

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

1/2007. Developed through a partnership of Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com)