

# 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

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.

# Atake sa Puso

Ang atake sa puso ay tinatawag ding myocardial infarction o MI. Nangyayari ito kapag ang mga daluyan ng dugo na nagdadala ng dugo sa mga kalamnan ng puso ay nababarahan. Tumitigil ang daloy ng dugo sa isang bahagi ng puso. Kung hindi kaagad malalapatan ng lunas, namamatay ang bahaging ito ng puso. May mabubuong pilat sa bahaging ito ng inyong puso.

Ang pagbara ay maaaring magmula sa:

- Mga deposito ng taba na tinatawag na plak (plaque)
- Isang pulikat sa daluyan ng dugo
- Namuong dugo

## Mga Palatandaan ng Atake sa Puso

- Sakit o bigat sa gitna ng dibdib, braso, panga, mga balikat, leeg o sikmura. Maaaring kumalat ito mula sa isang bahagi patungo sa iba pa.
  - Pakiramdam ng paninikip, pagdagan, pagkirot, pagkasakal, pag-ipit, pag-aapoy o pakiramdam na parang nag-aapoy ang dibdib o lalamunan dahil sa pag-akyat ng asido mula sa sikmura (heartburn)
  - Nangyayari kapwa habang may ginagawa at habang nagpapahinga
  - Nagtatagal ng higit sa 15 minuto
- Pagpapawis
- Paghabol sa hininga
- Panghihina
- Pagkaduwal o pagsusuka
- Pakiramdam ng pagkatakot
- Pagkahilo

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

## **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.
- 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.

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

Ang paggaling ng puso ay magtatagal ng ilang buwan.

- Pumunta sa inyong susunod na pakikipagtipan sa doktor.
- Magtanong kung paano sumali sa isang programa ng pagpapanibago sa kakayahan ng puso (cardiac rehab)
- Limitahan ang inyong mga gawain sa loob ng 4-6 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 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.
  - 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. Maaari kayong sumakay sa kotse sa mga maikli lamang na biyahe.
  - Maaaring gawin muli ang mga sekswal na gawain kapag puwede na kayong maglakad paakyat ng 20 hakbang sa hagdanan nang walang problema.
- Sundin ang diyeta na iminungkahi ng inyong doktor at eksperto sa nutrisyon at diyeta (dietitian).
  - Kumain ng mga pagkaing kaunti ang taba.
  - Iwasan ang maaalat na pagkain.
- Timbangin ang inyong sarili araw-araw upang makita ang pagkaipon ng likido (fluid build-up). Ang sobrang likido ay nagiging sanhi upang mas mahihirapang magtrabaho ang inyong puso.
  - Tawagan ang inyong doktor kung madagdagan ang inyong timbang ng 2-3 libra (pounds) o 1 kilo sa magdamag.
- Iwasan ang mga temperaturang masyadong mainit o masyadong malamig.
  - Huwag maligo ng mainit o malamig.
  - Huwag gumamit ng hot tub, spa o 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.**

7/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

- 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.

Maaaring magbigay ang inyong doktor ng iba pang mga tagubilin.

**Kausapin ang inyong doktor o nars kung mayroon kayong mga katanungan o pag-aalala.**

7/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).