

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.

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.

심장마비

심장마비는 심근경색증(MI)이라고도 합니다. 심장 근육에 혈액을 공급하는 혈관이 막혔을 때 생깁니다. 심장의 한 부분으로 들어가는 혈액이 정지된 현상입니다. 즉시 조치를 취하지 않으면 이 부분의 심장 근육은 죽어버립니다. 이 부분의 심장에 상처가 생기게 됩니다.

혈관 막힘의 원인은:

- 플라크라고 부르는 지방의 축적
- 혈관에 경련
- 혈액의 응고

심장마비 징후

- 가슴, 팔, 턱, 어깨, 목 또는 복부 가운데에 통증이나 압박감. 통증이 다른 곳으로 퍼질 수 있음.
 - 답답하거나, 눌리거나, 쭈시거나, 조르거나, 조이거나, 화끈거리거나, 쓰린 기분
 - 활동 중에 또는 쉴 때도 발생한다
 - 15 분 이상 지속된다
- 땀이 난다
- 숨이 가쁘다
- 힘이 없다
- 멀미 또는 구토
- 겁이 난다
- 어지럽다

이러한 징후 중 하나라도 있으면 **즉시** 911 에 전화하십시오. 구급요원이 도착할 때까지 앉아 있거나 누워 있으십시오. 병원까지 운전하거나 의사에게 연락하느라고 지체하지 마십시오.

심장마비 후 퇴원

심장이 치유되려면 몇 개월 걸립니다.

- 의사의 후속 진료 예약을 지키십시오.
- 심장재활 프로그램에 들어갈 수 있는 지 물어보십시오.

- 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.
 - 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.

- 퇴원 후 4-6 주 간은 활동을 절제하십시오.
 - 매일 휴식하십시오.
 - 차츰 활동을 늘리십시오.
 - 식사 후 1 시간동안 휴식하고, 목욕이나 샤워, 면도 등의 일을 한 후에는 최소한 30 분 휴식하십시오.
 - 층계를 오르내리는 것을 제한하십시오. 층계를 천천히 오르내리십시오.
 - 10 파운드(4.5 킬로) 이상의 물건은 들지 마십시오.
 - 진공 청소기로 청소를 하거나, 잔디를 깎거나, 갈퀴질이나 삽질을 하지 마십시오. 가벼운 집안 일은 해도 됩니다.
 - 언제부터 운전을 해도 되는지 그리고 언제부터 일을 시작해도 되는지 의사에게 물어보십시오. 짧은 거리는 자동차를 타도 됩니다.
 - 계단을 20 개쯤 올라가도 괜찮을 때 성생활을 다시 해도 됩니다.
- 의사와 영양사가 권장하는 식이요법을 지키십시오.
 - 지방이 적은 음식을 드십시오.
 - 짠 음식을 피하십시오.
- 몸 안에 액이 쌓이는가 확인하기 위하여 매일 체중을 재십시오. 액이 너무 많으면 심장에 부담이 갑니다.
 - 체중이 하루 아침에 2-3 파운드(1 킬로)가 늘면 의사를 부르십시오.
- 너무 뜨겁거나 너무 찬 온도는 피하십시오.
 - 뜨겁거나 찬 샤워는 하지 마십시오.
 - 뜨거운 목욕이나, 스파 또는 혈풀은 하지 마십시오.
 - 후덥지건 하거나 너무 더운 날씨(80° F 또는 27° C 이상) 또는 추운 날씨(30° F 또는 1° C 이하)에는 실내에 있으십시오.

의사가 그 밖의 지시를 할 것입니다.

의문사항이나 신경 쓰이는 문제가 있으시면 의사나 간호사에게 말하십시오.

Heart Attack. Korean.

6/2005. Developed through a partnership of The 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.