

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.

Ataque Cardíaco

Um ataque cardíaco também é chamado de infarto do miocárdio ou IM e ocorre quando um vaso sanguíneo que alimenta o músculo cardíaco é bloqueado, interrompendo o fluxo de sangue para uma parte do coração. Se o tratamento não for administrado imediatamente, essa parte do músculo cardíaco morre e uma cicatriz se forma nesse local.

O bloqueio pode ocorrer devido a:

- Depósitos de gordura chamados de placas
- Um espasmo no vaso sanguíneo
- Um coágulo de sangue

Sinais de um ataque cardíaco

- Dor ou pressão na parte do meio do peito, no braço, na mandíbula, nos ombros, no pescoço ou estômago. A dor pode irradiar de um local para outro.
 - Sensação de aperto, compressão, dor fraca e contínua, sufocamento, compressão, queimação ou azia
 - Pode ocorrer tanto durante alguma atividade quanto em repouso
 - Duração de mais de 15 minutos
- Sudorese
- Falta de ar
- Fraqueza
- Náuseas ou vômitos
- Sensação de medo
- Tontura

Ligue para 911 **imediatamente** se você apresentar algum desses sinais. Sente-se ou deite-se até que o resgate chegue. Não dirija para o hospital e não demore a ligar para seu médico.

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.
 - 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.

Instruções a serem seguidas após um ataque cardíaco

O coração leva vários meses para se recuperar.

- Compareça às consultas de acompanhamento com seu médico.
- Procure informações sobre como participar de um programa de reabilitação cardíaca.
- Limite suas atividades durante 4-6 semanas.
 - Descanse todos os dias.
 - Aumente suas atividades gradualmente.
 - Descanse por 1 hora após as refeições e por pelo menos 30 minutos após atividades como tomar banho de banheira ou de chuveiro ou fazer a barba.
 - Restrinja o uso de escadas. Suba as escadas devagar.
 - Evite levantar mais de 4,5 kg ou 10 libras de peso.
 - Não faça atividades como passar aspirador de pó, cortar grama, trabalhar com rastelo ou pá. Você poderá executar trabalhos domésticos leves.
 - Pergunte ao seu médico quando você poderá voltar a dirigir e voltar ao trabalho. Você poderá andar de carro em curtas distâncias.
 - A atividade sexual poderá ser reiniciada quando você conseguir subir 20 degraus de uma escada sem problemas.
- Siga a dieta recomendada pelo médico e nutricionista.
 - Consuma alimentos com baixa quantidade de gorduras.
 - Evite consumir alimentos salgados.
- Anote seu peso todos os dias para detectar um possível acúmulo de líquidos. O acúmulo de líquido faz com que o coração se esforce mais para trabalhar.
 - Ligue para seu médico se você ganhar 1 kg ou 2-3 libras de um dia para o outro.
- Evite temperaturas muito altas ou muito baixas.
 - Não tome banho quente ou frio.
 - Não use banheira de água quente, spa ou hidromassagem.
 - Permaneça em ambientes fechados quando o tempo estiver úmido ou quando o tempo estiver muito quente (mais de 27° C ou 80° F) ou muito frio (abaixo de 1° C ou 30° F).

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.

Seu médico pode fornecer outras instruções.

Converse com seu médico ou enfermeira em caso de dúvidas ou preocupações.

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.

Heart Attack. Brazilian Portuguese.