

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.

Crise cardiaque

Une crise cardiaque est également appelée infarctus du myocarde ou IM. Elle survient lorsqu'un vaisseau sanguin approvisionnant le muscle cardiaque est obstrué. La circulation sanguine est interrompue dans une partie du cœur. Si un traitement n'est pas envisagé immédiatement, cette partie du muscle cardiaque meurt. Une cicatrice se forme dans cette partie de votre cœur.

Une obstruction peut avoir comme origine :

- Des dépôts graisseux appelés plaque
- Un spasme dans un vaisseau sanguin
- Un caillot sanguin

Signes d'une crise cardiaque

- Douleur ou pression au milieu de votre poitrine, dans votre bras, votre mâchoire, vos épaules, votre cou ou votre estomac. Cette douleur peut se diffuser d'un endroit à un autre.
 - Sensation d'oppression, d'écrasement, d'étouffement, de constriction, douleurs, brûlure ou brûlures d'estomac
 - Survient à la fois pendant l'activité et au repos
 - Dure plus de 15 minutes
- Sueurs
- Difficultés à respirer
- Sensation de faiblesse
- Nausée ou vomissements
- Peur
- Étourdissement

Appelez **immédiatement** le 911 si vous présentez un de ces signes.

Asseyez-vous ou allongez-vous jusqu'à l'arrivée des urgences. Ne prenez pas votre véhicule pour vous rendre à l'hôpital et ne perdez pas de temps à appeler votre médecin.

Instructions à suivre après une crise cardiaque

Plusieurs mois sont nécessaires à la guérison de votre cœur.

- Allez à tous vos rendez-vous de suivi chez votre médecin.
- Demandez à intégrer un programme de rééducation cardiaque.

- 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.

- Limitez vos activités pendant 4 à 6 semaines.
 - Reposez-vous tous les jours.
 - Reprenez vos activités de manière progressive.
 - Reposez-vous pendant 1 heure après chaque repas et au moins 30 minutes après certaines activités comme prendre un bain, une douche ou se raser.
 - Limitez le fait de monter ou descendre des escaliers. Faites-le lentement.
 - Évitez de soulever des poids de plus de 4,5 kilogrammes (10 livres).
 - Ne passez pas l'aspirateur, ne tondez pas la pelouse, n'utilisez pas de râteau ou de pelle. Vous pouvez effectuer des petites tâches ménagères.
 - Demandez à votre médecin à quel moment vous pourrez conduire et reprendre le travail. Vous pouvez monter en voiture sur des petites distances.
 - Vous pouvez reprendre une activité sexuelle lorsque vous êtes capable de monter 20 marches d'escalier sans problèmes.
- Suivez le régime indiqué par votre médecin et votre diététicien.
 - Mangez de la nourriture pauvre en graisses.
 - Évitez la nourriture salée.
- Pesez-vous tous les jours pour contrôler la présence d'une accumulation de liquides. Un surplus de liquides augmente l'activité de votre cœur.
 - appelez votre médecin si vous prenez 1 kilogramme (2 à 3 livres) en une nuit.
- Évitez les températures très chaudes ou très froides.
 - Ne prenez pas de douches chaudes ou froides.
 - N'utilisez pas de jacuzzi, spa ou bain bouillonnant.
 - Restez à l'intérieur par temps humide, à des températures très chaudes (plus de 27 °C [80° F]) ou très froides (moins de 1 °C [30 °F]).

Votre médecin pourra vous donner d'autres instructions.

Parlez avec votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des inquiétudes.

Heart Attack. African French.

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.