

الأزمة القلبية

Heart Attack

A heart attack is also called a myocardial infarction or MI. It occurs when a blood vessel that provides the heart muscle with oxygen becomes blocked, stopping blood flow to a part of the heart. If treatment is not done right away, part of the heart muscle dies. The sooner you get help, the less damage you will have to your heart.

Blockage in the blood vessel may occur from:

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

Signs of a Heart Attack

- Pain, pressure, tightness, heaviness, squeezing or burning in your chest, arm, jaw, shoulders or neck
 - › Occurs both during activity and at rest
 - › Lasts for more than 5 minutes or goes away then comes back
- Sweating
- Shortness of breath
- Nausea or vomiting
- Stomach pain or heartburn
- Feeling very tired, dizzy or faint
- Feeling scared or panicked

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

Some people, especially women, may not have chest pain, or they may have very mild signs. The more signs you have, the more likely you are having a heart attack.

تسمى الأزمة القلبية أيضًا باحتشاء عضلة القلب أو MI. وتحدث عند انسداد الوعاء الدموي الذي يغذي عضلة القلب بالأكسجين، مما يوقف تدفق الدم إلى جزء من القلب. وفي حالة عدم إجراء العلاج بشكل فوري، يموت هذا الجزء من عضلة القلب. وكلما حصلت على المساعدة بشكل أسرع، يقلّ الضرر الذي يلحق بقلبك.

قد يحدث انسداد الوعاء الدموي بسبب:

- الرواسب الدهنية المسماة باللوحة
- تجلط الدم
- تشنج في الأوعية الدموية

علامات الأزمة القلبية

- الشعور بألم أو ضغط أو ضيق أو ثقل أو اعتصار أو حرقان في صدرك أو ذراعك أو فكك أو كتفيك أو رقبتك
 - ◀ يحدث أثناء ممارسة النشاط وفي فترة الراحة
 - ◀ يستمر لأكثر من 5 دقائق أو يختفي ثم يعود
- التعرق
- ضيق التنفس
- الغثيان أو التقيؤ
- ألم في المعدة أو حرقان في القلب
- الشعور بالتعب الشديد أو الدوار أو الإغماء
- الشعور بالخوف أو الذعر

يجب الاتصال بالرقم 911 على الفور إذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض. عليك الجلوس أو الاستلقاء إلى أن يصل فريق الطوارئ. لا تقد السيارة إلى المستشفى ولا تتأخر بالاتصال بطبيبك.

قد يعاني بعض الأشخاص، لا سيما النساء، من ألم في الصدر أو قد تظهر عليهم أعراض طفيفة للغاية. يرجى الانتباه إلى أنه كلما زاد عدد الأعراض، كلما زادت احتمالية كونك عرضة لأزمة قلبية.

If you had a heart attack before, you may have different signs with a second heart attack. Do not ignore your signs. Call for help quickly to limit damage to your heart.

إذا كنت قد تعرضت لأزمة قلبية من قبل، فقد تظهر عليك أعراض مختلفة مع الأزمة القلبية الثانية. لا تتجاهل الأعراض. واتصل طلبًا للمساعدة بسرعة للحد من الضرر الذي يلحق بقلبك.

Your Care at the Hospital

Tests will be done to see if you had a heart attack and if there was damage to your heart. You may be in the hospital for a few days. You may be started on medicines and have treatments to improve the blood flow to your heart.

الرعاية التي تتلقاها في المستشفى

سوف تخضع لفحوصات لمعرفة ما إذا كنت قد تعرضت لأزمة قلبية وما إذا كان قد لحق بقلبك أي ضرر. وقد تمكث في المستشفى لبضعة أيام. كما قد تبدأ في تناول أدوية وعلاجات لتحسين تدفق الدم إلى القلب.

After Leaving the Hospital

- **Go to your follow-up doctor's appointments.**
- **Ask about getting into a cardiac rehab program** to help you gain strength and get more active.
- **Limit your activity for 4 to 6 weeks.**
 - Rest each day. Rest for 1 hour after eating meals and at least 30 minutes after activities such as bathing, showering or shaving.
 - Increase your activity over time.
 - 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.
 - Talk to your doctor about any limits if you plan to travel.
 - Sexual activity can be started again when you are able to walk up 20 stairs without any problems.
- **Follow the diet your doctor and dietitian suggest.** Eat foods that are low in fat. Avoid salty foods.

بعد مغادرة المستشفى

- التزم بزيارات المتابعة لطبيبك بشكل منتظم.
- تعرّف على كيفية الالتحاق ببرنامج إعادة تأهيل القلب لمساعدتك على اكتساب القوة وزيادة نشاطك.
- حد من نشاطك لمدة 4 إلى 6 أسابيع.
 - ◀ خذ قسطاً من الراحة كل يوم. استرح لمدة ساعة واحدة بعد تناول الوجبات ولمدة 30 دقيقة على الأقل بعد ممارسة أنشطة مثل الاستحمام والاعتسال أو الحلاقة.
 - ◀ قم بزيادة نشاطك بمرور الوقت.
 - ◀ يُرجى الحد من صعود السلالم. وعند صعود السلالم، لا تسرع في الصعود.
 - ◀ تجنّب رفع الأحمال التي تزيد عن 10 أرطال أو 4.5 كيلوجرامات. لا تستخدم المكبسة الكهربائية أو تجز الحشائش أو تقلب التربة أو تستعمل الجاروف. يمكنك القيام بأعمال منزلية خفيفة.
 - ◀ يُرجى الاستفسار من الطبيب عن الموعد الذي سيمكنك فيه قيادة السيارة والعودة إلى مزاولة عملك.
 - ◀ تحدث إلى طبيبك عما إذا كان هناك أي قيود إذا كنت تخطط للسفر.
 - ◀ يمكنك استئناف نشاطك الجنسي عند تمكنك من الصعود 20 درجة من السلم دون أي مشاكل.
- اتبع النظام الغذائي الذي ينصحك به الطبيب وأخصائي التغذية. تناول الأطعمة قليلة الدهون. تجنب الأطعمة المالحة.

- **Weigh yourself each day** to check for fluid build-up. Extra fluid makes your heart work harder. Call your doctor if you gain 2 to 3 pounds or 1 kilogram overnight.
- **Avoid temperatures that are very hot or very cold.** 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.
- **Watch your emotions.** Many people feel very sad or have changes in emotions after a heart attack. Call your doctor if this gets worse or does not go away in a few weeks.

Your doctor may give you other instructions.

Improve Your Heart Health

There are things you can do to improve your heart health.

- Do not smoke or use tobacco products and avoid other people's tobacco smoke.
- Treat high blood pressure if you have it.
- Exercise at least 30 minutes each day.
- Eat a healthy diet that has less fat, salt and sugars.
- Keep your weight in a normal range.
- Control your blood sugar if you have diabetes.
- See your doctor for regular check ups and take your medicines as ordered.

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

- **زن نفسك كل يوم** لمعرفة ما إذا كان هناك تراكم للسوائل. تزيد السوائل الإضافية من صعوبة عمل القلب. الرجاء الاتصال بالطبيب إذا زاد وزنك بمقدار 2 إلى 3 أرطال أو واحد كيلوجرام بين عشية وضحاها.
 - **تجنب التواجد في درجات الحرارة المرتفعة للغاية الحرارة أو الباردة بشدة.** لا تستخدم حوض الاستحمام الساخن أو الساونا أو الساونا. لا تخرج من منزلك عندما يكون الجو مشبعاً بالرطوبة أو شديد الحرارة (أكثر من 80 درجة فهرنهايت أو 27 درجة مئوية) أو شديد البرودة (أقل من 30 درجة فهرنهايت أو 1 درجة مئوية).
 - **يُرجى الانتباه لحالتك الشعورية.** يشعر العديد من الناس بالحزن الشديد أو يشهدون تغيرات عاطفية بعد الأزمة القلبية. يجب الاتصال بطبيبك إذا ساءت الحالة أو لم تختفي في غضون أسابيع قليلة.
- فقد يعطيك الطبيب إرشادات أخرى.

حسّن صحة قلبك

هناك أشياء يمكنك القيام بها لتحسين صحة قلبك.

- تجنب التدخين أو استخدام منتجات التبغ وتجنب دخان التبغ الخاص بالآخرين.
- ينبغي علاج ضغط الدم المرتفع إذا كنت تعاني منه.
- مارس التمرينات الرياضية لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميًا.
- اتبع نظامًا غذائيًا صحيًا يحتوي على نسبة أقل من الدهون والملح والسكريات.
- حافظ على وزنك ضمن المعدل الطبيعي.
- تحكّم في سكر الدم إذا كنت تعاني من مرض السكري.
- احرص على زيارة الطبيب لإجراء فحوصات منتظمة وتناول الأدوية حسب الإرشادات.

يُرجى التحدث إلى الطبيب المعالج أو الممرضة إذا كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف.