

# Инфаркт

## 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.

Инфаркт миокарда (сердечный приступ) возникает, когда сосуд, снабжающий сердце кислородом, блокируется, останавливая кровоток к области сердца. При несвоевременной помощи часть сердечной мышцы отмирает. Чем раньше будет оказана помощь, тем меньший вред будет нанесен сердцу.

Закупорка кровяного сосуда может наступить из-за:

- Жировых отложений, или бляшек
- Тромба
- Спазма кровяного сосуда

### Симптомы инфаркта

- Боль, давление, скованность, тяжесть, сдавленность или жжение в груди, руке, челюсти, плечах или шее
  - Проявляется при работе и отдыхе
  - Продолжается более 5 минут либо проходит и проявляется снова
- Повышенное потоотделение
- Одышка
- Тошнота или рвота
- Боль в животе или изжога
- Крайняя усталость, головокружение или обмороки
- Чувство страха или паники

Если у вас любой из этих симптомов, немедленно позвоните по номеру 911. До прибытия скорой находитесь в положении сидя или лежа. Не пытайтесь сами ехать в больницу или звонить врачу.

У некоторых людей, особенно женщин, боли в груди может не наблюдаться, или же симптомы могут быть слабо выражены. Чем больше у вас симптомов, тем выше вероятность инфаркта.

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.

## 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.

## 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.

Если у вас уже был инфаркт, при втором приступе симптомы могут отличаться. Не игнорируйте симптомы. Немедленно обратитесь за помощью, чтобы свести вред для сердца к минимуму.

## Лечение в больнице

Чтобы определить, был ли у вас инфаркт и пострадало ли сердце, будет проведено обследование. Возможно, вам придется на несколько дней остаться в больнице. Для улучшения кровотока к сердцу могут назначить лекарства.

## После выписки из больницы

- **Посетите своего врача.**
- **Узнайте у него, как пройти реабилитацию**, чтобы набраться сил и стать активнее.
- **Ограничьте физическую активность на 4–6 недель.**
  - Отдыхайте каждый день: 1 час после еды и не менее 30 минут после таких действий, как бритье, прием ванны или душа.
  - Постепенно увеличивайте свою активность.
  - Осторожно поднимайтесь по лестнице: не торопитесь.
  - Не поднимайте вес, превышающий 10 фунтов (4,5 кг). Не пользуйтесь пылесосом, граблями, лопатой, не косите траву. Заниматься легкой работой по дому можно.
  - Спросите врача, когда вы сможете сесть за руль и вернуться к работе.
  - Если вы планируете поездку, поговорите с врачом о связанных с ней ограничениях.
  - Вы сможете вернуться к половой жизни, когда без проблем сможете подняться на 20 ступенек.

- **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 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.
- **Следуйте диете, которую предписал врач или диетолог.** Избегайте жирных и соленых блюд.
- Для контроля жидкости в теле каждый день **измеряйте вес.** Излишняя жидкость оказывает нагрузку на сердце. Позвоните врачу, если вы набрали 2–3 фунта (1 кг) за ночь.
- **Избегайте высоких и низких температур.** Не пользуйтесь спа и джакузи. Не выходите из дома при большой влажности и температуре выше 80 °F (27 °C) и ниже 30 °F (1 °C).
- **Научитесь справляться с эмоциями.** После инфаркта многие испытывают грусть и перепады настроения. Позвоните врачу, если указанные состояния ухудшатся или не пройдут в течение нескольких недель.

Your doctor may give you other instructions.

Врач может дать вам другие указания.

## 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.

## Как укрепить сердце

Рекомендации:

- Откажитесь от курения и табачных изделий и избегайте курящих людей.
- Принимайте препараты от давления.
- Делайте упражнения каждый день не менее 30 минут.
- Употребляйте меньше жиров, соли и сахара.
- Ваш вес должен оставаться в норме.
- Если у вас диабет, контролируйте уровень сахара в крови.
- Приходите на периодические осмотры врача и принимайте лекарства.

Если у вас есть вопросы или опасения, обратитесь к врачу или медсестре.

© 2005 - February 21, 2021, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.