

Đau Tim

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.

If you had a heart attack before, you may have different signs with a second heart

Đau tim còn được gọi là nhồi máu cơ tim (myocardial infarction, MI). Hiện tượng này xảy ra khi mạch máu cung cấp oxy cho cơ tim bị tắc nghẽn, ngăn máu lưu thông đến một phần tim. Nếu không được điều trị ngay, một phần cơ tim sẽ chết. Quý vị càng được giúp đỡ sớm, tổn thương cho tim quý vị sẽ càng nhỏ.

Mạch máu có thể bị tắc nghẽn do:

- Chất béo đọng cặn, gọi là mảng bám
- Cục máu đông
- Co cứng trong mạch máu

Dấu Hiệu Đau Tim

- Ngực, cánh tay, hàm, vai hoặc cổ bị đau, chịu sức ép, khó cử động, nặng nề, co bóp hoặc rát
 - Xảy ra cả khi đang hoạt động và khi đang nghỉ ngơi
 - Kéo dài hơn 5 phút hoặc hết rồi bị lại
- Vã mồ hôi
- Thở hổn hển
- Buồn nôn hoặc nôn
- Đau dạ dày hoặc ợ nóng
- Thấy rất mệt, chóng mặt hoặc lả đi
- Thấy sợ hãi hoặc lo sợ

Gọi 911 ngay nếu quý vị có bất kỳ dấu hiệu nào trên đây. Ngồi hoặc nằm xuống chờ đội ngũ cấp cứu đến. Không lái xe đến bệnh viện hoặc trì hoãn gọi cho bác sĩ của quý vị.

Một số người, đặc biệt là phụ nữ, có thể không bị đau tức ngực hoặc có thể có những dấu hiệu rất nhẹ. Quý vị càng có nhiều dấu hiệu thì càng có nhiều khả năng đang bị đau tim.

Nếu từng bị đau tim trước đây, quý vị có thể có những dấu hiệu khác trong lần đau tim thứ hai. Đừng bỏ qua những dấu hiệu đó.

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.
- **Follow the diet your doctor and dietitian suggest.** Eat foods that are low in fat. Avoid salty foods.

Nhanh chóng nhờ giúp đỡ để hạn chế tổn thương đối với tim của quý vị.

Chăm Sóc cho Quý Vị tại Bệnh Viện

Bệnh viện sẽ tiến hành các xét nghiệm để xem quý vị có bị đau tim hay không và tim quý vị có bị tổn thương hay không. Quý vị có thể phải nằm viện vài ngày. Quý vị có thể bắt đầu dùng thuốc và được điều trị để cải thiện khả năng lưu thông máu tới tim.

Sau Khi Xuất Viện

- **Đến các cuộc hẹn thăm khám theo dõi với bác sĩ của quý vị.**
- **Hỏi về việc tham gia chương trình hồi phục tim** để giúp quý vị lấy lại sức khỏe và năng động hơn.
- **Hạn chế hoạt động trong 4 đến 6 tuần.**
 - Nghỉ ngơi mỗi ngày. Nghỉ ngơi trong 1 giờ sau khi ăn và tối thiểu 30 phút sau mỗi hoạt động như tắm bồn, tắm vòi sen hoặc cạo râu.
 - Tăng mức độ hoạt động theo thời gian.
 - Hạn chế leo cầu thang. Lên/xuống cầu thang chậm rãi.
 - Tránh nâng vật nặng hơn 10 pound hay 4,5 kilogam. Không hút bụi, cắt, cào hoặc xúc cỏ. Quý vị có thể làm việc nhà nhẹ nhàng.
 - Hỏi bác sĩ xem khi nào quý vị có thể lái xe và khi nào quý vị có thể quay lại làm việc.
 - Trao đổi với bác sĩ xem có bất kỳ hạn chế nào không nếu quý vị dự định đi xa.
 - Có thể bắt đầu quan hệ tình dục trở lại khi quý vị có thể leo 20 bậc thang dễ dàng.
- **Ăn theo chế độ mà bác sĩ hoặc bác sĩ chuyên khoa dinh dưỡng đề xuất.** Ăn thực phẩm ít chất béo. Tránh ăn mặn.

- **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.

- **Cân mỗi ngày** để kiểm tra xem quý vị có giữ nước không. Thêm nước sẽ khiến tim quý vị hoạt động nhiều hơn. Gọi cho bác sĩ nếu quý vị tăng 2 đến 3 pound hay 1 kilogam sau một đêm.
- **Tránh nhiệt độ quá nóng hoặc quá lạnh.** Không sử dụng bồn tắm nóng, spa hoặc bồn tắm có xoáy nước. Ở trong nhà khi thời tiết ẩm hoặc rất nóng (nóng hơn 80°F hay 27°C) hoặc lạnh (dưới 30°F hay 1°C).
- **Chú ý đến cảm xúc của quý vị.** Nhiều người cảm thấy rất buồn hoặc thay đổi cảm xúc sau khi bị đau tim. Gọi cho bác sĩ của quý vị nếu tình trạng này tệ hơn hoặc không hết sau vài tuần.

Bác sĩ có thể đưa ra hướng dẫn khác cho quý vị.

Cải Thiện Sức Khỏe Tim của Quý Vị

Có những việc mà quý vị có thể làm để cải thiện sức khỏe tim của mình.

- Không hút thuốc hoặc sử dụng các sản phẩm thuốc lá và tránh hít phải khói thuốc của người khác.
- Điều trị chứng huyết áp cao, nếu có.
- Tập luyện tối thiểu 30 phút mỗi ngày.
- Dùng khẩu phần ăn lành mạnh chứa ít chất béo, muối và đường.
- Giữ cân nặng trong khoảng bình thường.
- Kiểm soát lượng đường trong máu của quý vị nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường.
- Đi khám bác sĩ để kiểm tra đều đặn và uống thuốc theo đơn.

Trao đổi với bác sĩ hoặc y tá nếu quý vị có bất cứ thắc mắc hoặc mối lo ngại nào.