

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

दिल का दौरा (Heart Attack)

दिल के दौरे को हृदयपेशी रोधगलन (**myocardial infarction**) या MI भी कहा जाता है। यह तब पड़ता है, जब हृदय की मांसपेशी को आक्सीजन पहुंचाने वाली कोई रक्त वाहिका अवरुद्ध हो जाती है, जिससे हृदय के एक भाग में रक्त का प्रवाह रुक जाता है। यदि उपचार तुरन्त न करवाया जाए, तो हृदय की मांसपेशी के इस भाग की मृत्यु हो जाती है। जितनी जल्दी आप को मदद मिलती है, आपका हृदय उतना कम क्षतिग्रस्त होता है।

रक्तवाहिका में अवरोध निम्नलिखित से हो सकता है :

- वसायुक्त जमाव जिन्हें चकता (**plaque**) कहा जाता है
- रक्त का थक्का
- रक्त वाहिका में ऐंठन

दिल के दौरे के लक्षण

- आपके सीने, बाँह, जबड़े, कंधों, अथवा गले में दर्द, दबाव, जकड़न, भारीपन, दम घुटने सा जलन की अनुभूति।
 - ▶ यह अनुभूति काम और आराम – दोनों समय होती है
 - ▶ यह अनुभूति 5 मिनट से अधिक समय तक होती रहती है या जा-जाकर लौट आती है।
- पसीना आना
- सांस फूलना
- मितली या उल्टी
- पेद दर्द या सीने में जलन
- बहुत ज्यादा थकान महसूस करना, चक्कर या बेहोशी आना
- भय लगना या घबरा जाना

Call 999 **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 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.

Discharge Instructions after a Heart Attack

- Go to your follow-up doctor's appointment.
- Ask about getting into a cardiac rehab program.
- **Limit your activity for 4 to 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.

यदि आपको इनमें से कोई भी लक्षण हो, तो 999 पर **तुरन्त** फोन करें। तब तक बैठे रहे या लेट जाएं जब तक आपातकालीन दल नहीं आ जाता। **वाहन चलाते हुए अस्पताल न जाएं या अपने चिकित्सक को फोन करके देरी न करें।**

हो सकता है कि कुछ लोगों को, विशेष से स्त्रियों को सीने की तकलीफ न हो, या उनमें बहुत मामूली लक्षण पाए जाते हों। आपमें इसके लक्षण जितने अधिक दिखाई पड़ते हैं, दिल का दौरा पड़ने की संभावना उतनी ही आप में ज्यादा होती है। यदि आपको पहले दिल का दौरा पड़ चुका हो, तो दिल के दूसरे दौरों के समय आप में अलग लक्षण दिखाई पड़ सकते हैं। **अपने लक्षणों की उपेक्षा न करें।** सहायता के लिए तुरंत कॉल करें ताकि आप के दिल को पहुंचनेवाले नुकसान को कम किया जा सके।

अस्पताल में आपकी देखभाल

यह देखने के लिए आपकी जांचों की जाएंगी कि आपको दिल का दौरा पड़ा था या नहीं अथवा आपके दिल को कोई क्षति पहुंची थी अथवा नहीं। आपको कुछ दिनों के लिए अस्पताल में रहना पड़ सकता है। आपको दवाइयां देने से शुरुआत की जा सकती है और आपके दिल की तरफ होने वाले रक्तप्रवाह में सुधार करने के लिए आपको उपचार दिया जा सकता है।

दिल के दौरों के बाद अस्पताल से छुट्टी के निर्देश

हृदय को स्वस्थ होने में कई महीने लगते हैं।

- अपने अनुपरीक्षण (follow-up) चिकित्सक से भेंट करने के लिए जाएं।
- किसी हृदय स्वास्थ्य कार्यक्रम (cardiac rehab program) में दाखिल होने के बारे में पूछें।
- अपने काम **4 से 6 सप्ताहों तक सीमित कर दें**
 - ▶ प्रतिदिन आराम करें।
 - ▶ समय बीतने के साथ अपना काम बढ़ाते रहें।
 - ▶ भोजन करने के बाद 1 घंटा और नहाने, फव्वारे से नहाने या शैव करने जैसे कामों के बाद कम से कम 30 मिनट आराम करें।
 - ▶ सीढ़ियाँ कम चढ़ें। सीढ़ियाँ धीरे-धीरे चढ़ें।
 - ▶ 10 पाउंड या 4.5 किलोग्राम से अधिक का वज़न न उठाएं।
 - ▶ वैक्यूम न करें, घास न काटें, पाँचा या फावड़ा न चलाएं। आप हल्का-फुल्का घरेलू काम कर सकते हैं।

- ▶ 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 resumed 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.
- 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 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.
- 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.

- ▶ अपने चिकित्सक से पूछें कि आप कब वाहन चला सकते हैं और काम पर कब वापस जा सकते हैं। यदि आप यात्रा पर जाने की योजना बनाते हैं तो किसी किस्म की पाबंदियों के बारे में अपने चिकित्सक से बात कर लें।
- ▶ जब आप बिना किसी दिक्कत के 20 सीढ़ियाँ चढ़ लेते हैं, तब यौन-क्रिया आरम्भ की जा सकती है।
- अपने चिकित्सक और आहार-विशेषज्ञ द्वारा सुझाया गया आहार लें।
 - ▶ कम वसा वाले खाद्य पदार्थ खाएं।
 - ▶ नमकीन खाद्य पदार्थ न खाएं।
- तरल पदार्थ के इकट्ठा होने की जांच करने के लिए प्रतिदिन अपना वजन करें। अतिरिक्त तरल पदार्थ के कारण आपके हृदय को अधिक परिश्रम करना पड़ता है। अगर रातभर में आपका वजन 2 से 3 पाउंड या 1 किलोग्राम बढ़ जाता है, तो अपने चिकित्सक को फोन करें।
- अधिक गर्म या अधिक ठंडे तापमानों से बचें।
 - ▶ गर्म या ठंडी फुहारों का उपयोग न करें।
 - ▶ गर्म टब, सखनिज झरने (spa) या भंवर का उपयोग न करें।
 - ▶ नमी वाले मौसम या बहुत गर्म (80° F या 27° C से अधिक) या ठंडे (30° F या 1° C से कम) तापमानों के दौरान भीतर रहें।
- दिल का दौरा पड़ने के बाद कई लोग बहुत उदास महसूस करते हैं या उनके मनोभाव में तब्दीली आ जाती है। यदि यह स्थिति और बुरी हो जाती है या कुछ हफ्तों में खत्म नहीं होती तो अपने चिकित्सक को कॉल करें।

आपका चिकित्सक आपको अन्य निर्देश दे सकता है।

अपने हृदय के स्वास्थ्य में सुधार करें

ऐसी कई चीजें हैं जिन्हें आप अपने हृदय का स्वास्थ्य सुधारने के लिए कर सकते हैं।

- धूमपान न करें या तंबाकू उत्पादों का सेवन न करें और दूसरे व्यक्तियों के तंबाकू के धुएं से बचे।
- यदि आपको उच्च रक्तचाप हो तो उसका उपचार कराएं।
- रोज कम से कम 30 मिनट व्यायाम करें।

- 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 questions or concerns.

2005 – 1/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from 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 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 medical treatment.

- पौष्टिक भोजन करें जिसमें वसा, नमक और चीनी की मात्रा कम हो।
- अपना वजन सामान्य स्तर पर रखें।
- अगर आप को मधुमेह हो तो अपने रक्त में मौजूद शर्करा को नियंत्रित रखें।
- नियमित जांचों के लिए अपने चिकित्सक से मुलाकात करें और निर्देशानुसार अपनी दवाइयां लें।

यदि आपका कोई प्रश्न या शंका है, तो अपने चिकित्सक या नर्स से बात करें।

2005 – 1/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from 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 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 medical treatment.

Heart Attack. Hindi.