

# 심장마비

## 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.

심장마비는 심근경색증(MI)이라고도 합니다. 이것은 심장 근육에 산소를 공급하는 혈관이 막혀, 심장 일부로의 혈류가 중단될 때 발생합니다. 즉시 조치를 취하지 않으면 심장 근육의 일부가 죽어버립니다. 도움을 더 빨리 받을수록, 심장에 미치는 피해가 더 적습니다.

혈관의 막힘은 다음으로부터 발생할 수도 있습니다:

- 플라크라고 부르는 지방 축적
- 혈액 응고
- 혈관 경련

### 심장마비 징후

- 가슴, 팔, 턱, 어깨 또는 목의 통증, 압박, 팽팽함, 무거움, 압박 또는 작열감
  - 활동 중에 또는 쉬 때도 발생합니다
  - 5분 이상 지속되거나 또는 사라졌다가 재발합니다
- 식은땀
- 호흡 곤란
- 메스꺼움 또는 구토
- 복통 또는 속쓰림
- 매우 피곤하거나, 어지럽거나, 현기증
- 겁먹거나 극심한 공포감

이러한 증상 중 하나라도 있으면 즉시 911에 전화하십시오. 구급팀이 도착할 때까지 앉아 있거나 누워 있으십시오. 병원까지 운전하거나 의사에게 연락하느라고 지체하지 마십시오.

일부 사람들, 특히 여성은 가슴 통증이 없거나, 또는 매우 경미한 징후를 가질 수 있습니다. 징후를 더 많을수록, 심장 마비가 발생할 가능성이 더 높아집니다.

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.

전에 심장 마비가 발생했었다면, 두 번째 심장 마비와는 다른 징후를 가질 수 있습니다. 자신의 징후를 무시하지 마십시오. 심장 손상을 제한하기 위해 신속하게 도움을 요청하십시오.

## 병원에서의 치료

심장 마비가 있었는지 그리고 심장에 손상이 있었는지 확인하기 위해 검사가 실시됩니다. 며칠 동안 병원에 있을 수 있습니다. 약을 복용하기 시작하고 심장으로의 혈류를 개선하기 위한 치료를 받을 수 있습니다.

## 퇴원 후

- 의사의 후속 진료 예약으로 이동.
- 힘을 얻고 더 활동적이 되도록 심장 재활 프로그램에 참여하는 것에 대해 문의하십시오.
- 퇴원 후 4 - 6주 간은 활동을 제한하십시오.
  - 매일 휴식하십시오. 식사 후 1 시간동안 휴식하고 목욕이나 샤워, 면도 등의 활동 후에는 최소한 30분 휴식하십시오.
  - 차츰 활동을 늘리십시오.
  - 층계를 오르내리는 것을 제한하십시오. 층계를 천천히 오르십시오.
  - 10파운드(4.5 킬로) 이상의 물건은 들지 마십시오. 진공 청소기로 청소를 하거나, 잔디를 깎거나, 삽질을 하지 마십시오. 가벼운 집안 일은 해도 됩니다.
  - 언제부터 운전을 해도 되는지 그리고 언제부터 일을 시작해도 되는지 의사에게 물어보십시오.
  - 여행을 계획하는 경우 제한 사항에 대해 의사와 상의하십시오.
  - 아무 문제없이 20개 계단을 올라갈 수 있을 때 성생활을 다시 시작할 수 있습니다.

- **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.
- **의사와 영양사가 권장하는 식이요법을 지키십시오.** 지방이 적은 음식을 드십시오. 짠 음식을 피하십시오.
- **몸 안에 액이 쌓이는 가 확인하기 위하여 매일 체중을 재십시오.** 액이 너무 많으면 심장에 부담이 갑니다. 체중이 하루 아침에 2 - 3 파운드 또는 1 킬로 늘면 의사를 부르십시오.
- **너무 뜨겁거나 너무 찬 온도는 피하십시오.** 뜨거운 목욕이나, 스파 또는 찜질은 하지 마십시오. 후덥지건하거나 너무 더운 날씨(80° F 또는 27° C 이상) 또는 추운 날씨(30° F 또는 1° C 이하)에는 실내에 있으십시오.
- **감정에 주의하십시오.** 많은 사람들이 심장 마비 후 매우 슬프거나 또는 감정의 변화를 겪습니다. 이것이 악화되거나 또는 몇 주 내에 사라지지 않으면 의사에게 연락하십시오.

Your doctor may give you other instructions.

담당의가 그밖의 지시를 할 것입니다.

## 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.

## 심장 건강 개선

심장 건강을 개선하기 위해 할 수 있는 일이 있습니다.

- 담배를 피우거나 담배 제품을 사용하지 말고 다른 사람의 담배 연기를 피하십시오.
- 고혈압이 있는 경우 치료하십시오.
- 적어도 매일 30분 운동하십시오.
- 지방, 소금 및 설탕이 적은 건강식을 섭취하십시오.
- 체중을 정상 범위 안에서 유지하십시오.
- 당뇨병이 있는 경우 혈당을 조절하십시오.
- 담당의에게 정기 검진을 받고 처방된대로 약을 복용하십시오.

질문이나 문제가 있으시면 담당의나 간호사에게 말하십시오.

© 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.