



Myocardial Infarction

النوبة القلبية



Patient
Education Leaflets

 961 7 723 111

 HHUMC.ORG.LB

    HHUMCLB



Myocardial Infarction

You need to know that:

A heart attack occurs when blood flow to a part of your heart is blocked long enough that part of the heart muscle is damaged or dies.

Please follow the instructions below:

- Take your medicines exactly as prescribed. This may include antiplatelet agents (like aspirin or clopidogrel).
- Do not suddenly stop taking these medicines for your heart without consulting your doctor.
- Manage other health conditions such as high blood pressure and diabetes.
- Conducting periodic laboratory tests upon the request of the attending physician (especially if you are taking a blood thinner such as warfarin (Coumadin) to make sure your dose is correct).
- Start with light activity if your doctor says it is okay. Try to stay as active as possible. Walking is a good way to start.
- Get enough rest at night
- Try to stay away from things that are stressful for you.
- Eat a heart-healthy diet that is low in saturated fat and salt, and is full of fruits, vegetables and whole grains. (Consult a dietitian about what type of diet might be best for you).
- Stay at a healthy weight or loose overweight
- Ask your doctor when you can drive, go back to work, and do other daily activities again.

Please avoid the following:

- Take any over-the-counter medicines or natural health products without talking to your doctor first.
- strenuous exercise, or activities that cause excessive strain until cleared by your physician
- Smoke or use other tobacco products.
- excessive alcohol consumption

Contact your doctor if you have:

- Pain, pressure, tightness, or heaviness in your chest, arm, neck, or jaw
- Shortness of breath
- Gas pains or indigestion
- Numbness in your arms
- Sweaty, or if you lose color
- Lightheaded

النوبة القلبية

يجب أن تعرف ما يلي:

النوبة القلبية تحدث عندما يتم حظر تدفق الدم إلى جزء من القلب لفترة طويلة بما يكفي، مما يؤدي إلى تلف أو موت جزء من عضلة القلب.

يرجى اتباع التعليمات التالية:

- تناول أدويةك تمامًا كما وصفها لك الطبيب. قد تشمل هذه الأدوية عوامل مضادة للصفائح (مثل aspirin أو clopidogrel).
- لا توقف تناول هذه الأدوية بشكل مفاجئ بدون استشارة الطبيب.
- متابعة وعلاج الحالات الصحية الأخرى مثل ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري.
- أجز الفحوصات المخبرية الدورية بناءً على طلب الطبيب المعالج (خاصة إذا كنت تتناول مميعات الدم مثل warfarin (Coumadin) للتأكد من صحة الجرعة).
- ابدأ بممارسة التمارين الخفيفة إذا سمح لك طبيبك بذلك. حاول أن تظل نشيطاً قدر الإمكان. المشي هو طريقة جيدة للبدء.
- احرص على الحصول على قسط كافٍ من الراحة ليلاً.
- حاول الابتعاد عن الأشياء التي تسبب لك التوتر.
- اتبع نظاماً غذائياً صحياً للقلب يحتوي على كمية منخفضة من الدهون المشبعة والملح، ومليء بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة. (استشر أخصائي تغذية لتحديد النظام الغذائي الأنسب لك).
- حافظ على وزن صحي أو حاول خسارة الوزن الزائد.
- اسأل طبيبك متى يمكنك القيادة، العودة إلى العمل، واستئناف الأنشطة اليومية الأخرى.

يرجى تجنب ما يلي:

- تناول أي أدوية بدون وصفة طبية أو منتجات صحية طبيعية بدون استشارة الطبيب أولاً.
- ممارسة التمارين الشاقة أو الأنشطة التي تسبب إجهاداً مفرطاً حتى يتم السماح لك بذلك من قبل الطبيب.
- التدخين أو استخدام منتجات التبغ الأخرى.
- الاستهلاك المفرط للكحول.

اتصل بطبيبك إذا كنت تشعر بـ:

- ألم أو ضغط أو شعور بالضيق أو ثقل في الصدر، الذراع، الرقبة، أو الفك.
- صعوبة في التنفس.
- آلام غازية أو عسر هضم.
- تنميل في ذراعيك.
- التعرق الشديد، أو فقدان اللون في الوجه.
- الشعور بالدوار