

## Atacul de cord

Atacul de cord este o urgență medicală și trebuie să sunați la 999 pentru ambulanță imediat. Acesta are loc atunci când are loc o lipsă de flux sangvin într-o parte a mușciului inimii. Fără sânge îndeajuns și oxigen, inima dvs. poate fi vătămată în mod serios.

### Ce găsiți pe aceasta pagină?

Simptome ale atacului de cord

Ce trebuie să fac dacă cred că am un atac de cord?

Ce cauzează atacul de cord?

Cum este diagnosticat?

Cum este tratat atacul de cord?

Recuperarea în spital după atacul de cord

Recuperarea acasă după atacul de cord

Ce tratament va trebui să iau după atacul de cord?

Cum pot reduce riscul de a avea un atac de cord în cazul meu?

### Simptome ale atacului de cord

Simptomele variază de la persoană la persoană. Ele pot include:

- durere sau disconfort în piept ce au loc brusc și nu dispar.
- durere ce se propagă în brațul dvs. stâng sau drept, către gât, maxilar, spate sau abdomen. Pentru unii oameni, durerea sau apăsarea sunt severe, în timp ce pentru alții este neconfortabil. Se poate simți ca ceva greu care apasă sau ca o arsură similară cu indigestia
- făcându-vă să vă simțiți rău, să transpirați, cu amețeală sau respirație întrerăiată.

Alte simptome mai puțin comune includ:

- un sentiment brusc de anxietate similar cu atacul de panică
- tuse persistentă ori respirație șuierătoare datorată depunerii de fluide în plămâni.

este posibil să aveți și un atac de cord fără să experimentați toate aceste simptome și este important să vă amintiți că fiecare experimentează dureri în mod diferit. Este mai probabil să aibă loc în cazul persoanelor în vârstă sau a celor cu diabet, deoarece boala poate cauza distrugerea nervilor și poate afecta modul în care simțiți durerea.

Disconfortul în piept poate fi cauzat de multe lucruri, de la atac de cord la indigestie și tensiune musculară.

## Ce trebuie să fac dacă cred că am un atac de cord?

Este important să aveți ajutor medical de urgență. Nu vă îngrijorați că ați putea irosi timpul paramedicului, un atac de cord este o urgență medicală.

Trebuie să:

- sunați pentru ambulanță la 999
- să vă așezați și să rămâneți calm(ă)
- să luați 300mg Aspirină dacă aveți și dacă nu sunteți alergic la aceasta
- să așteptați ambulanța.

## Ce cauzează atacul de cord?

Cele mai multe atacuri de cord sunt cauzate de boala coronariană a inimii (BCI).

BCI face ca arterele dvs coronariene să se îngusteze prin depunerea gradată a depozitelor de grăsime denumite aterome.

Dacă o porțiune de aterom se desprinde, se formează un cheag de sânge în jurul său pentru a încerca să repare vătămarea peretelui arterial. Acest cheag poate să blocheze artera coronariană, cauzând ca mușchiul inimii să fie lipsit de sânge și oxigen.

Alte cauze mai puțin comune pot include:

- disecția spontană a arterei coronariene (DSAC) atunci când apare o ruptură în peretele uneia din arterele coronariene
- folosirea drogurilor cum ar fi cocaina și amfetamină (drogul numit speed)
- hipoxemie (o scădere bruscă a nivelului de oxigen în sânge).

Deși simptomele pot varia de la o persoană la alta, femeile și bărbații în general experimentează aceleași simptome ale atacului de cord. Totuși, cercetările arată că femeile nu recunosc simptomele ca un semn de atac de cord la fel de repede. Aceasta este în principal deoarece se crede în mod greșit că atacul de cord a fi o „problemă a bărbaților.”

În Regatul Unit, o medie de patru femei mor din cauza bolii cardiovasculare în fiecare oră, multe din ele datorită atacului de cord.

Puteți să vă creșteți șansele de supraviețuire în mod considerabil dacă sunați imediat la 999.

## Cum este diagnosticat?

Dacă credeți că aveți un atac de cord, trebuie să sunați la 999 după ambulanță. Nu încercați să mergeți singur la spital, deoarece echipa de pe ambulanță va acorda cea mai bună îngrijire și va face teste pe drumul înspre spital.

În ambulanță, echipa va face o electro-cardiogramă (EKG) pentru măsurarea activității electrice a inimii dvs. Acesta este un test important pentru a afla dacă aveți un atac de cord. Dacă EKG-ul arată că aveți un atac de cord, veți fi dus la un centru specializat pentru a primi cel mai bun tratament.

Chiar dacă EKG-ul confirmă că aveți sau nu un atac de cord, veți avea nevoie de teste viitoare pentru a afla ce se întâmplă. Aceste teste pot include:

- evaluarea simptomelor dvs. și istoricul medical
- examinări fizice, incluzând măsurarea tensiunii arteriale și monitorizarea ritmului cardiac și a pulsului inimii
- teste de sânge pentru a se vedea dacă este vreo vătămare a mușchiului inimii dvs.
- mai multe EKG-uri
- o ecocardiogramă (scanare a inimii dvs).

## Cum este tratat?

Tratamentul rapid pentru a face sângele să curgă către mușchiul inimii este important. Aceasta poate reduce nivelul de vătămare permanentă a inimii dvs și vă poate salva viața.

Multe persoane trebuie să beneficieze de tratament de urgență pentru a se reveni la fluxul de sânge. Tratamentul de urgență poate include:

- Angioplastie coronariană prin punerea unui sau mai multor stenturi (ce sunt ca piese mici de schelărie) în artera îngustată sau blocată pentru a o ține deschisă și de a îmbunătăți fluxul de sânge către inimă.

- Tromboliza implică tratament "de distrugere a cheagului" oferit dvs. pentru a dizolva cheagul de sânge ce blochează artera coronariană.
- Operația de by-pass coronarian ajută la revenirea fluxului de sânge prin atașarea unui vas de sânge de la piciorul, brațul sau pieptul dvs. pentru a se folosi în jurul arterei blocate.

Veți discuta cu doctorul dvs. care din aceste tratamente ar putea fi cel mai bun pentru dvs.

## Recuperarea în spital după atacul de cord

În mod obișnuit, veți sta în spital între două și cinci zile după un atac de cord. Aceasta depinde de ce tratament ați avut și cât de bine vă recuperați.

- Dacă ați avut angioplastie coronariană sau stenturi, probabil veți rămâne în spital între două sau trei zile.
- Dacă ați avut operație de by-pass coronarian, probabil veți sta în spital cel puțin o săptămână.

Pe parcursul șederii dvs, veți fi monitorizat și veți avea teste pentru a se vedea cât de bine se reface inima dvs.

Când sosiți la spital prima dată, probabil veți fi internat în unitatea de îngrijire coronariană care este pentru persoane cu probleme cardiace grave ce trebuie monitorizate atent. În timpul șederii dvs., ați putea fi mutat într-o unitate de gardă.

Nu veți fi externat (trimis acasă) de la spital până când un doctor nu va fi sigur că sunteți îndeajuns de sănătos(sănătoasă) pentru a merge acasă. Pentru a decide acest lucru, ei vor discuta cu dvs. despre externare și vor face evaluări legate de aspecte ca de exemplu urcatul scărilor pentru a vedea dacă v-ați revenit îndeajuns.

## Recuperarea acasă după atacul de cord

Când ajungeți acasă, este o idee bună să creșteți treptat activitățile pe care le faceți. Chiar dacă nu simțiți acest lucru, mulți oameni cred că trezitul, dușul și îmbrăcatul sunt un prim pas pozitiv.

În timp, puteți face unele activități casnice ușoare cum ar fi prepararea unei băuturi calde sau revenirea la obiceiul de a face lucruri obișnuite cum ar fi spălatul vaselor. Mersul prin casă sau ridicatul în picioare de pe scaun și mersul pe loc pentru un minut sunt un alt mod de a vă menține activ.

Poate va fi de ajutor să stea cineva cu dvs. în primele câteva zile sau săptămâni odată ce vă întoarceți acasă. Dacă nu veți fi protejat(ă) când veți externat(ă) din spital, probabil va trebui să rămâneți mai mult acolo.

Puteți discuta cu echipa dvs despre revenirea acasă cât mai curând și ei vă pot ajuta cu obținerea unui pachet mic temporar de îngrijire sau echipament special pentru domiciliu dacă aveți nevoie de acesta.

Un atac de cord poate fi înspăimântător și poate lua timp pentru a vă obișnui cu gândul la ce s-a întâmplat. Este natural să fiți îngrijorat(ă) legat de revenirea dvs., să vă simțiți speriat(ă), frustrat(ă) și izolat(ă).

## Reabilitarea cardiacă

După un atac de cord, vi se va oferi reabilitare cardiacă. Aceasta vă oferă cea mai bună șansă de recuperare prin:

- îndrumare din partea experților
- sesiuni de exerciții
- evaluări regulate
- șansa de a întâlni persoane ce trec prin experiențe similare.

Reabilitarea cardiacă este un pas important ce vă ghidează și sprijină în drumul dvs. către recuperare. Discutați cu echipa dvs de îngrijire a sănătății despre cum să începeți programul de reabilitare cardiacă.

## Ce tratament va trebui să iau după atacul de cord?

Este esențial să luați orice tratament ce v-a fost prescris chiar dacă vă simțiți bine. Tratamentul poate include:

- Antiangregantele plachetare cum ar fi Clopidogrel sau Ticagrelor, prescrise în mod obișnuit pentru un an pentru a reduce șansa de a avea un alt atac de cord. Multor persoane li se prescrie Aspirina pe toată durata vieții.
- Inhibitori ACE ori blocante de receptori angiotensina (ARBs) cum ar fi Ramipril or Losartan pentru insuficiența cardiacă și tensiune arterială ridicată.
- Blocanții beta ca Bisoprolol ajută la controlarea bătailor inimii și la scăderea tensiunii arteriale. Aceasta reduce sarcina asupra inimii astfel încât aceasta să se poată recupera.
- Statinele ca Atorvastatin reduc nivelul de colesterol în sânge și protejează interiorul arterelor.
- Trinitratul de glicerol spray reduce durerea în piept de după un atac de cord.

Dacă aveți orice întrebări, motive de îngrijorare sau sunteți îngrijorat legat de efectele adverse ale tratamentului, nu vă opriți din a îl lua și discutați cu doctorul dvs. Dacă simptomele sunt serioase, discutați cu medicul dvs. de familie sau farmacistul imediat.

Dacă observați unele efecte adverse dar acestea nu sunt foarte rele, poate vă ajută să țineți un jurnal al simptomelor înainte de a discuta cu doctorul dvs., astfel încât să vă poată ajuta. Altă opțiune este să folosiți Noul Serviciu de Tratamente prin NHS pentru sprijin suplimentar și sfaturi dacă vi se prescrie tratament pentru a trata o boală pe termen lung.

## Cum pot reduce riscul de a avea un atac de cord în cazul meu?

Sunt multe lucruri pe care le puteți face pentru a fi mai sănătos și a reduce riscurile, cum ar fi:

- să vă mențineți activ, lucru dovedit a spori energia, pentru un somn bun și o bună calitate a vieții
- menținerea unei greutăți și diete sănătoase, ajutându-vă în privința sănătății dvs. generale și prevenirea sarcinilor în plus asupra inimii dvs.
- limitarea consumului de alcool (mai puțin decât cele 14 unități recomandate pe săptămână)
- renunțarea la fumat și folosirea altor produse din tutun
- controlul tensiunii arteriale ridicate, nivelurilor de colesterol și de zahăr în sânge (dacă aveți diabet).

Există de asemenea unii factori de risc pe care nu îi puteți controla, cum ar fi:

- istoricul familiei, dacă membrii familiei au avut boli de inimă sau circulatorii, există un risc mai mare de a avea boli ce pot duce la atac de cord ori accident vascular cerebral
- îmbătrânirea, fondul etnic și sexul la naștere, toate afectând șansele dvs. de a avea o boală de inimă
- un atac de cord anterior.

Oricare persoană cu vârsta cuprinsă între 40 și 74 de ani este eligibil la o Verificare a Sănătății NHS gratuită în Anglia. Dacă au existat persoane în familie cu boli de inimă sau circulatorii, este important să informați doctorul de familie și să aranjați un control de sănătate. Scheme similare sunt disponibile în Țara Galilor, Scoția și Irlanda de Nord. Contactați-vă medicul de familie pentru mai multe informații.

Puteți avea încredere în informațiile noastre de sănătate.

Am respectat un proces în opt etape pentru a ne asigura că acest document este fiabil, exact și de încredere.



[bhf.org.uk](http://bhf.org.uk)

© British Heart Foundation 2024, organizație caritabilă înregistrată în Anglia și Țara Galilor (225971) și în Scoția (SC039426).

Această traducere a fost susținută de Royal Mail în parteneriat cu British Heart Foundation.