

Know the Warning Signs of a Heart Attack

Biết các Dấu Hiệu Báo Trước về một CƠN ĐAU TIM

Toolkit No. 19

Bộ Dụng Cụ Số 19

What is a heart attack?

Thế nào là lên cơn đau tim?

A heart attack occurs when the blood vessels that go to your heart become partially or totally blocked by fatty deposits and the blood supply is reduced or cut off. Then oxygen and other needed materials aren't carried to the heart and heart muscle dies. Another name for a heart attack is myocardial infarction, or MI. **If you have diabetes, you're at risk for a heart attack.**

Bị lên cơn đau tim khi các mạch máu dẫn tới tim bị tắc nghẽn một phần hoặc hoàn toàn bởi các chất béo tích tụ lại và nguồn cấp máu bị giảm bớt hoặc ngưng lại. Sau đó khí oxy và các chất liệu cần thiết khác không đưa được tới tim và các cơ bắp của tim bị chết đi. Một tên gọi khác của cơn đau tim là nhồi máu cơ tim (myocardial infarction), hoặc MI. **Nếu quý vị bị bệnh tiểu đường, quý vị có cơ nguy bị lên cơn đau tim.**

What are the warning signs of a heart attack?

Các dấu hiệu báo trước về một cơn đau tim là gì?

Become familiar with these signs and call

911 right away if they occur:

Làm quen với các dấu hiệu này và gọi 911 ngay nếu chúng xảy ra:

- chest pain or discomfort
- pain or discomfort in your arms, back, jaw, neck, or stomach
- shortness of breath
- sweating or light-headedness
- indigestion or nausea
- tiredness
- đau hoặc khó chịu nơi ngực
- đau hoặc khó chịu nơi cánh tay, lưng, hàm, cổ, hoặc bụng.
- khó thở
- đổ mồ hôi hoặc đầu lảo đảo
- ăn không tiêu hoặc buồn nôn
- mệt mỏi

You may not experience all of these signs, and they may come and go. Chest pain that doesn't go away after resting a few minutes may signal a heart attack.

Quý vị có thể không bị tất cả những dấu hiệu này và chúng có lúc có lúc không. Đau ngực không biến mất đi sau khi nghỉ ngơi vài phút có thể là dấu hiệu báo cho biết sẽ có một cơn đau tim.

Why is it important to call 911 right away if I'm having warning signs of a heart attack?

Tại sao gọi 911 ngay là điều quan trọng nếu tôi có dấu hiệu báo trước về một cơn đau tim?

After a heart attack, early intervention such as getting clot-busting drugs is imperative—doing so can save your life. Health care providers can also use special procedures that open up blood vessels, preventing further damage to the heart. These steps work best within an hour of the first symptoms of a heart attack. It's wise to review the symptoms of a heart attack with family and friends and to tell them about the importance of calling 911.

Sau một cơn đau tim, bắt buộc phải can thiệp sớm như dùng thuốc giải tỏa chỗ tắc nghẽn - làm như vậy có thể bảo vệ được mạng sống của quý vị. Nhân viên chăm sóc sức khỏe cũng có thể dùng các thủ thuật đặc biệt để mở thông các mạch máu ngăn ngừa sự thiệt hại thêm cho tim. Các biện pháp này có tác dụng tốt nhất trong vòng một giờ khi có các triệu chứng đầu tiên của một cơn đau tim. Nên duyệt qua các triệu chứng của một cơn đau tim với gia đình và bạn bè và cho họ biết về tầm quan trọng của việc gọi 911.

Are the signs of a heart attack different for people with diabetes?

Các dấu hiệu về một cơn đau tim có khác đối với người bị bệnh tiểu đường hay không?

Diabetes can affect your nerves and, therefore, make heart attacks painless or

“silent.” A silent heart attack means that you may not have any warning signs, or they may be very mild. Special tests may be needed to help your doctor make a diagnosis.



Calling 911 right away if you have warning signs of a heart attack can help save your life.

Gọi 911 ngay nếu có các dấu hiệu báo trước về một cơn đau tim có thể bảo vệ được mạng sống của quý vị.

Bệnh tiểu đường có thể ảnh hưởng đến dây thần kinh của quý vị và, do đó làm cho cơn đau tim không đau đớn hoặc "thầm lặng". Cơn đau tim thầm lặng có nghĩa là quý vị có thể không có các dấu hiệu báo trước, hoặc chúng có thể rất nhẹ. Có thể phải cần các thử nghiệm đặc biệt để giúp cho bác sĩ chẩn đoán.

Real-Life Stories from People with Diabetes

When I had my heart attack, I felt sick to my stomach and had some pain in my neck and my arms—those were the only warning signs. I thought it might be a heart attack, so I called 911 right away and soon I was at the hospital. They did some tests and gave me medication that broke up the blood clot that was blocking a blood vessel to my heart.

Carol Y., age 68 • type 2 diabetes

Các mẫu chuyện về Đời Sống Thực Tế của Những Người Bị Bệnh Tiểu Đường

Khi tôi bị lên cơn đau tim, tôi cảm thấy đau bụng và đau một chút nơi cổ và cánh tay của tôi —đó chỉ là những dấu hiệu báo trước. Tôi nghĩ có thể mình sẽ bị lên cơn đau tim, vì thế tôi gọi số 911 ngay và chẳng bao lâu tôi có mặt tại bệnh viện. Họ làm một vài thử nghiệm và cho tôi thuốc để làm tan chỗ đóng cục trong máu làm nghẽn mạch máu dẫn đến tim của tôi.

Carol Y., 68 tuổi • bệnh tiểu đường loại 2



**American Diabetes Association 1-800-DIABETES
(342-2383) www.diabetes.org**

©2004 by the American Diabetes Association, Inc. 03/04