

HEART ATTACK

WHAT
IS IT?



Definition:

/haart uh-tak/

A heart attack, otherwise known as myocardial infarction, is a medical emergency that occurs when blood flow to the heart is blocked or severely reduced, usually by plaque buildup or blood clots. This blockage can cause damage or destroy part of the heart muscle potentially leading to heart failure, repeat heart attacks or death.

Risk Factors:

(include but are not limited to)

Smoking, tobacco use, obesity, physical inactivity, unhealthy diet, stress, alcohol, high blood pressure, high cholesterol, diabetes, metabolic syndrome, chronic kidney disease and chronic inflammatory conditions like rheumatoid arthritis, psoriasis, HIV, AIDS etc. are modifiable risk factors.



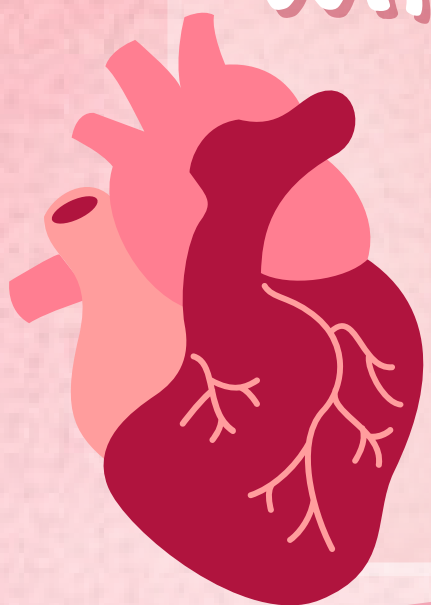
Risk factors beyond your control include:

Genetics, family history, age (most commonly men 45+ and women 55+ but you can still get a heart attack regardless of age), race/ethnicity (south asians, africans, native americans)

Call 911:

If you suspect that someone is having a heart attack, immediately call 911 for emergency services. Never wait for symptoms to go away on their own; the longer treatment is delayed, the more damage the heart undergoes. Every second counts, calling 911 is critical to reduce long term damage or death.

When to perform CPR:



CPR or cardiopulmonary resuscitation is NOT something you would perform on someone having an attack unless their heart triggers a cardiac arrest and their heart stops beating. Only perform CPR if someone is unconscious, doesn't have a pulse and isn't breathing. DO NOT perform CPR on a conscious person who is breathing, you could worsen their situation.

Symptoms:

- Chest pain/discomfort: Most commonly in the center or left side of the chest that lasts for a few minutes or leaves and comes back again. This discomfort can feel like pressure, tightness, squeezing, aching, pain or fullness.
- Discomfort in the upper body: This can include but is not limited to the arms, neck, back, jaw and stomach.
- Shortness of breath: This can happen with or without any chest pain or discomfort
- Other Warning Signs: Cold sweat, nausea/vomiting, rapid/irregular heartbeat, unexplained tiredness, feeling lightheaded/dizzy, pale skin

HOW TO PLAY?

- Read each statement in a box.
- If the statement is TRUE based on the flyer, cross it out.
- Get 5 in a row (across, down, or diagonal) to win!

B I N G O

You should always preform CPR when someone is having a heart attack	Physical inactivity isn't a risk factor	Chest pain can come and go	Respiratory conditions are risk factors	Shortness of breath without any chest pain is a warning sign for a heart attack
Feeling lightheaded or dizzy is a waning sign	Heart attack blockages can be caused by plaque build up	Heart attacks and cardiac arrest are the same thing	You can get repeat heart attacks	Cold sweat isn't a warning sign
Vomiting and nausea is a warning sign	Heart attack warning signs are only in the chest area		You should wait and see if your symptoms go away on their own	You should immediately call 911 if you suspect a heart attack
Your ethnicity can affect your risk of having a heart attack	Discomfort in the upper body is a warning sign of a heart attack	A heart attack occurs when blood flow to the heart is stopped or reduced	A heart attack can permanently damage your heart	Diabetes is a risk factor
You should only preform CPR if someone is unconscious and not breathing	Young people can still get heart attacks	Stomach pain isn't a warning sign	Heart attack blockages can be caused by bloodclots	Inflammatory conditions are a risk factor

心脏病发作

这是
什么?

定义:

/xīnzàng bìng fāzuò/

心脏病发作，也称为心肌梗塞，是一种医疗急症，当心脏供血受阻或严重减少时就会发生，通常是由于斑块积聚或血栓所致。这种阻塞会损伤或破坏部分心肌，可能导致心力衰竭、反复心脏病发作或死亡。

危险因素:

(包括但不限于)

吸烟、吸食烟草、肥胖、缺乏运动、不健康的饮食、压力、饮酒、高血压、高胆固醇、糖尿病、代谢综合征、慢性肾病以及类风湿性关节炎、银屑病、艾滋病等慢性炎症性疾病都是可改变的危险因素。



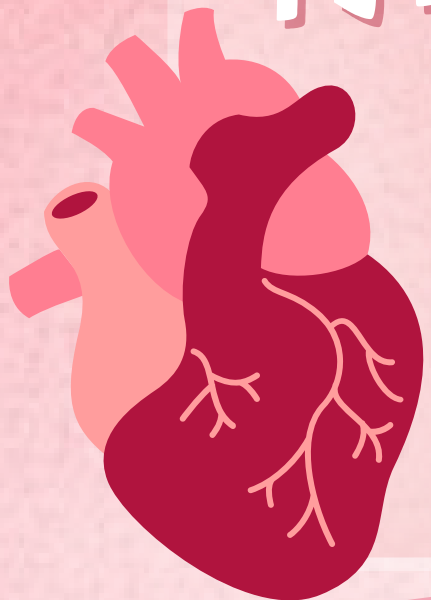
您无法控制的风险因素包括：遗传、家族史、年龄（最常见于45岁以上的男性和55岁以上的女性，但无论年龄大小，均有可能发生心脏病发作），以及种族/族裔（南亚裔、非洲裔、美洲原住民）。

拨打911:

如果您怀疑有人正在突发心脏病，请立即拨打 911 寻求紧急救援。切勿等待症状自行消退；治疗延误得越久，心脏受到的损伤就越严重。每一秒都至关重要，拨打 911 对于减轻长期损伤或避免死亡至关重要。

何时进行心肺复苏:

心肺复苏术 (CPR) 并非适用于所有发病患者。除非患者因心脏骤停导致心脏停止跳动，否则不应对其进行CPR。仅当患者处于昏迷状态、无脉搏且无呼吸时，方可实施CPR。切勿对意识清醒且有呼吸的患者实施CPR，否则可能会加重其病情。



症状:

- **胸痛/胸部不适**: 最常见于胸部中央或左侧，持续数分钟，或呈间歇性发作（消退后又复现）。这种不适感可能表现为受压感、紧绷感、挤压感、酸痛感、疼痛感或胀满感。
- **上半身不适**: 可能包括但不限于手臂、颈部、背部、下颌及胃部。
- **呼吸急促**: 可能伴随胸痛或不适感发生，也可能在无胸痛或不适感的情况下发生。
- **其他警示信号**: 冒冷汗、恶心/呕吐、心跳过快/不规律、不明原因的疲劳、头昏/眩晕感、面色苍白

怎么玩？

- 阅读方框内的每一条陈述。
- 如果该陈述根据传单内容为“真”，请将其划去。
- 凑齐横向、纵向或对角线上的连续5条，即可获胜！

B I N G O

当有人突发心脏病时，你应当始终进行心肺复苏（CPR）。	缺乏身体活动并非风险因素。	胸痛可能会时有时无。	呼吸系统疾病是风险因素。	在没有任何胸痛的情况下出现呼吸急促，是心脏病发作的一个警示信号。
感到头晕或眩晕，是病情缓解的迹象。	导致心脏病发作的阻塞可能由斑块积聚引起。	心脏病发作和心脏骤停是同一回事。	你可能会反复发作心脏病。	冒冷汗并非警示信号。
呕吐和恶心是警示信号。	心脏病发作的预警信号仅限于胸部区域。		你应该先观察一下，看看症状是否会自行消失。	如果您怀疑自己心脏病发作，应立即拨打 911。
您的种族背景可能会影响您发生心脏病的风险。	上半身不适是心脏病发作的警示信号。	当流向心脏的血液中断或减少时，就会发生心脏病发作。	心脏病发作可能会对您的心脏造成永久性损伤。	糖尿病是一个危险因素。
只有当某人失去意识且没有呼吸时，你才应当进行心肺复苏（CPR）。	年轻人仍可能发生心脏病发作。	胃痛并非警示信号。	导致心脏病发作的阻塞可能由血栓引起。	炎症性疾病是一个风险因素。

СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП

ЧТО
ЭТО?

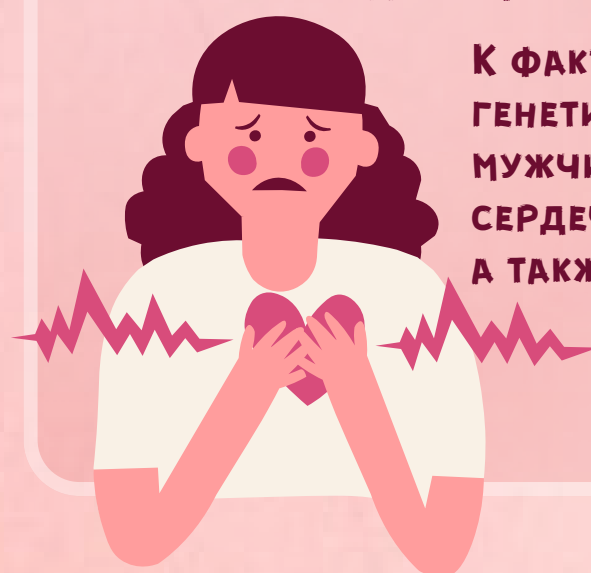
Определение:

Сердечный приступ — также известный как инфаркт миокарда — представляет собой неотложное медицинское состояние, возникающее, когда кровоток к сердцу блокируется или резко сокращается, как правило, вследствие накопления атеросклеротических бляшек или образования тромбов. Эта закупорка может привести к повреждению или разрушению части сердечной мышцы, что потенциально влечет за собой развитие сердечной недостаточности, повторные инфаркты или летальный исход.

Факторы риска:

(включая, помимо прочего)

КУРЕНИЕ, УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА, ОЖИРЕНИЕ, НЕДОСТАТОК ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, НЕЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ, СТРЕСС, УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ, ВЫСОКОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ, ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА, ДИАБЕТ, МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ, ХРОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ ПОЧЕК И ХРОНИЧЕСКИЕ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ТАКИЕ КАК РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ, ПСОРИАЗ, ВИЧ, СПИД И ДР., ЯВЛЯЮТСЯ МОДИФИЦИРУЕМЫМИ ФАКТОРАМИ РИСКА.



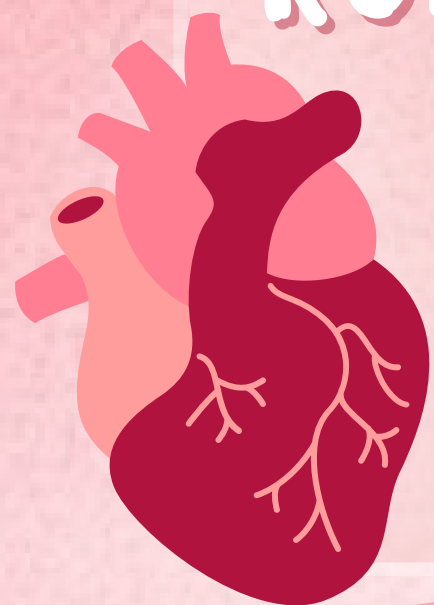
К факторам риска, не зависящим от вас, относятся: ГЕНЕТИКА, СЕМЕЙНЫЙ АНАМНЕЗ, ВОЗРАСТ (чаще всего мужчины старше 45 лет и женщины старше 55 лет, однако сердечный приступ может случиться в любом возрасте), а также расовая или этническая принадлежность (выходцы из Южной Азии, африканцы, коренные американцы).

Звоните 911:

Если вы подозреваете, что у кого-то случился сердечный приступ, немедленно позвоните в службу экстренной помощи по номеру 911. Ни в коем случае не ждите, пока симптомы исчезнут сами по себе: чем дольше откладывается лечение, тем больший вред наносится сердцу. Каждая секунда на счету: звонок в 911 имеет критическое значение для предотвращения необратимых повреждений или летального исхода.

Когда проводить СЛР:

Сердечно-легочная реанимация (СЛР) — это процедура, которую НЕ следует проводить человеку, переносящему сердечный приступ, за исключением тех случаев, когда приступ переходит в остановку сердца и сердце перестает биться. Выполняйте СЛР только в том случае, если человек находится без сознания, у него отсутствует пульс и дыхание. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ПРОВОДИТЕ СЛР ЧЕЛОВЕКУ, НАХОДЯЩЕМУСЯ В СОЗНАНИИ И СПОСОБНОМУ ДЫШАТЬ, — своими действиями вы можете лишь усугубить его состояние.



Симптомы:

- **Боль или дискомфорт в грудной клетке:** чаще всего возникают в центре или левой части груди, длятся несколько минут либо проходят и возобновляются вновь. Этот дискомфорт может ощущаться как давление, стеснение, сжатие, ноющая боль, острая боль или чувство распирания.
- **Дискомфорт в верхней части тела:** может включать (но не ограничиваться этим) руки, шею, спину, челюсть и область желудка.
- **Одышка:** может возникать как в сочетании с болью или дискомфортом в грудной клетке, так и без них.
- **Другие тревожные признаки:** холодный пот, тошнота/рвота, учащенное или нерегулярное сердцебиение, беспричинная усталость, чувство дурноты или головокружение, бледность кожных покровов.

КАК ИГРАТЬ?

- Прочитайте каждое утверждение в ячейке.
- Если утверждение ВЕРНО согласно флаеру — зачеркните его.
- Соберите 5 зачеркнутых утверждений подряд (по горизонтали, вертикали или диагонали), чтобы выиграть!

В I N G O

Всегда следует проводить сердечно-лёгочную реанимацию, когда у кого-либо случается сердечный приступ.	Физическая инактивность не является фактором риска.	Боль в груди может появляться и исчезать.	Заболевания дыхательных путей являются факторами риска.	Одышка без боли в груди является предупреждающим признаком сердечного приступа.
Ощущение лёгкого головокружения или дурноты — это признак того, что состояние идёт на спад.	Закупорки, приводящие к сердечному приступу, могут быть вызваны накоплением бляшек.	Сердечный приступ и остановка сердца — это одно и то же.	У вас могут повториться сердечные приступы.	Холодный пот — не предупреждающий знак.
Рвота и тошнота — это предупреждающий знак.	Предупреждающие признаки сердечного приступа проявляются только в области грудной клетки.		Вам следует подождать и посмотреть, пройдут ли ваши симптомы сами по себе.	Вам следует немедленно позвонить в 911, если вы подозреваете сердечный приступ.
Ваша этническая принадлежность может повлиять на риск возникновения сердечного приступа.	Дискомфорт в верхней части тела — предупреждающий признак сердечного приступа.	Сердечный приступ возникает, когда кровоток к сердцу прекращается или ослабевает.	Сердечный приступ может нанести сердцу необратимый ущерб.	Диабет является фактором риска.
Проводить сердечно-лёгочную реанимацию следует только в том случае, если человек находится без сознания и не дышит.	Молодые люди тоже могут перенести сердечный приступ.	Боль в животе — не предупреждающий знак.	Закупорки, приводящие к сердечному приступу, могут быть вызваны тромбами.	Воспалительные заболевания являются фактором риска.

INFARTO DE MIOCARDIO

¿QUÉ ES?

Definición:

Un ataque cardíaco —también conocido como infarto de miocardio— es una emergencia médica que ocurre cuando el flujo sanguíneo hacia el corazón se bloquea o se reduce severamente, generalmente debido a la acumulación de placa o a coágulos sanguíneos. Este bloqueo puede dañar o destruir parte del músculo cardíaco, lo que potencialmente puede derivar en insuficiencia cardíaca, ataques cardíacos recurrentes o la muerte.

Factores de riesgo:

(incluyen, entre otros)

El tabaquismo, el consumo de tabaco, la obesidad, la inactividad física, una dieta poco saludable, el estrés, el alcohol, la hipertensión arterial, el colesterol alto, la diabetes, el síndrome metabólico, la enfermedad renal crónica y las afecciones inflamatorias crónicas —tales como la artritis reumatoide, la psoriasis, el VIH, el SIDA, etc.— son factores de riesgo modificables.

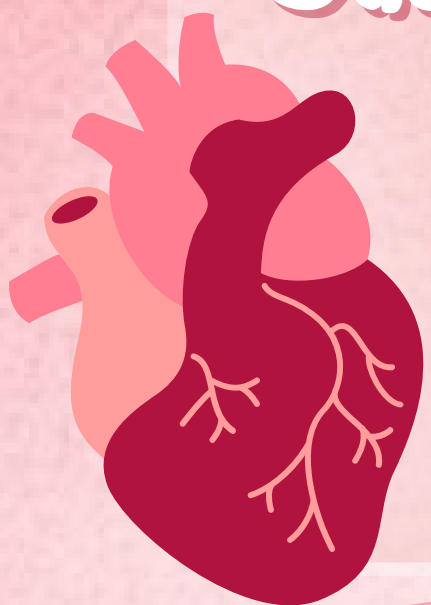


Los factores de riesgo fuera de su control incluyen: la genética, los antecedentes familiares, la edad (más comúnmente en hombres mayores de 45 años y mujeres mayores de 55, aunque se puede sufrir un ataque cardíaco independientemente de la edad), y la raza/etnia (asiáticos del sur, africanos, nativos americanos).

Llame al 911:

Si sospecha que alguien está sufriendo un ataque cardíaco, llame inmediatamente al 911 para solicitar servicios de emergencia. Nunca espere a que los síntomas desaparezcan por sí solos; cuanto más se retrase el tratamiento, mayor será el daño que sufra el corazón. Cada segundo cuenta; llamar al 911 es fundamental para reducir el daño a largo plazo o evitar la muerte.

Cuándo realizar la RCP:



La RCP, o reanimación cardiopulmonar, NO es algo que deba realizarse a una persona que está sufriendo un ataque, a menos que este desencadene un paro cardíaco y su corazón deje de latir. Realice la RCP únicamente si la persona está inconsciente, no tiene pulso y no respira. NO realice la RCP a una persona consciente que está respirando, ya que podría empeorar su situación.

Síntomas:

- Dolor o malestar en el pecho: Se presenta con mayor frecuencia en el centro o en el lado izquierdo del pecho, y dura unos pocos minutos o bien desaparece y reaparece. Este malestar puede percibirse como presión, opresión, sensación de estrujamiento, dolor sordo, dolor agudo o sensación de plenitud.
- Malestar en la parte superior del cuerpo: esto puede incluir, entre otras, las siguientes zonas: brazos, cuello, espalda, mandíbula y estómago.
- Dificultad para respirar: esto puede ocurrir con o sin dolor o malestar en el pecho.
- Otras señales de advertencia: sudor frío, náuseas/vómitos, latidos cardíacos rápidos o irregulares, cansancio inexplicable, sensación de mareo o aturdimiento, piel pálida.

CÓMO JUGAR?

- Lee cada enunciado dentro de un recuadro.
- Si el enunciado es VERDADERO según el folleto, tájalo.
- ¡Consigue 5 en línea (horizontal, vertical o diagonal) para ganar!

B I N G O

Siempre debes realizar RCP cuando alguien esté sufriendo un ataque al corazón.	La inactividad física no es un factor de riesgo.	El dolor de pecho puede ir y venir.	Las afecciones respiratorias son factores de riesgo.	La falta de aire sin ningún dolor en el pecho es una señal de advertencia de un ataque cardíaco.
Sentirse mareado o mareado es un signo menguante	Las obstrucciones que provocan un ataque cardíaco pueden ser causadas por la acumulación de placa.	Los ataques cardíacos y el paro cardíaco son lo mismo.	Puedes sufrir ataques cardíacos recurrentes.	El sudor frío no es una señal de advertencia.
El vómito y las náuseas son una señal de advertencia.	Las señales de advertencia de un ataque cardíaco se presentan únicamente en la zona del pecho.		Deberías esperar y ver si tus síntomas desaparecen por sí solos.	Debe llamar inmediatamente al 911 si sospecha de un ataque cardíaco.
Tu etnia puede afectar tu riesgo de sufrir un ataque cardíaco.	El malestar en la parte superior del cuerpo es una señal de advertencia de un ataque cardíaco.	Un ataque al corazón ocurre cuando el flujo sanguíneo hacia el corazón se detiene o se reduce.	Un ataque al corazón puede dañar permanentemente su corazón.	La diabetes es un factor de riesgo.
Solo debe realizar RCP si alguien está inconsciente y no respira.	Los jóvenes también pueden sufrir ataques cardíacos.	El dolor de estómago no es una señal de advertencia.	Las obstrucciones que provocan un ataque cardíaco pueden ser causadas por coágulos sanguíneos.	Las afecciones inflamatorias son un factor de riesgo.