

## Tupakasta vieroitus ennen toimenpidettä tai leikkausta

Olet tulossa vastaanotolle / toimenpiteeseen, jossa arvioidaan mahdollisen leikkauksen tarve. Kaikki tupakkatuotteet (tupakka, sikari, piippu, nuuska, sähkösavuke ja vesipiippu) lisäävät leikkauksiin / toimenpiteisiin liittyviä haittavaikutuksia merkittävästi. Tutkimusten mukaan tupakoinnin lopettaminen n. 2 kk ennen leikkausta / toimenpidettä edistää toipumista ja paranemista. **Tiesitkö, että tupakointi voi olla peruste siirtää leikkausta / toimenpidettä?**

### Tupakoimattomuuden hyötyjä leikkauksen kannalta

- Leikkausalueen verenkierto paranee
- Leikkaushaavojen tulehdusriski vähenee
- Hengitysongelmia leikkauksen aikana ja sen jälkeen on vähemmän
- Keuhkokuumeen riski vähenee
- Suolistoleikkauksissa leikkaussauman vuotoriski vähenee
- Veritulpan (verisuonitukoksen) riski vähenee
- Sydän- ja aivoinfarktin riski vähenee
- Luun ja murtumien paraneminen edistyy

Lopettamisen hyvinä vaikutuksina ääreisverenkierto paranee, maku- ja hajuaisti paranevat, hengittäminen helpottuu, liikkuminen on mukavampaa, sydän voi paremmin ja sairastumisriskit vähenevät. Leikkaus on hyvä alku pysyvään savuttomuuteen, siitä on hyvä jatkaa eteenpäin.

### Miten lopetat tupakoinnin?

Valmistaudu lopettamiseen hyvissä ajoin etukäteen:

- Mieti tupakoinnin lopettamisen hyviä puolia. Päätä lopettamispäivä.
- Muuta tupakointitottumuksiasi. Älä tupakoi aina kun tekee mieli.
- Tupakointi on myös tottumus. Etsi tilalle jotain muuta tekemistä kuten liikunta.

Osa tupakoinnin lopettajista saa vieroitusoireita (univaikeudet, päänsärky, ärtyisyys, kärsimättömyys, keskittymisvaikeudet).

Vieroitusoireita helpottavat nikotiinikorvausvalmisteet (laastari, purukumi, tabletti, inhalaattori, suusumute, annospussi). Niitä saat apteekista ja päivittäistavarakaupoista. Tutustu käyttöohjeisiin. Keskustele lääkärisi kanssa reseptivalmisteista.

Terveystieteiden tutkimuskeskus ja apteekkihenkilökunta osaavat neuvoa valmisteiden käytössä. Pyydä rohkeasti apua.

Halutessasi saat apua myös internetistä: [www.stumppi.fi](http://www.stumppi.fi)

**Tupakoinnin lopettaminen kannattaa aina. Pystyt siihen!**