

Tobaksavvänjning före operationen eller ingreppet

Information till dig som ska genomgå en operation eller ingrepp

Alla tobaksprodukter (cigaretter, cigarr, pipa, snus, elcigaretter och vattenpipa) ökar avsevärt komplikationsriskerna i samband med operationer/ingrepp. Undersökningar visar att ett rökstopp ca.2 månader före operationen/ingreppet befrämjar konvalescensstiden och återhämtningen. **Visste du, att rökning kan vara en anledning till att skjuta upp operationen/ingreppet?**

Positiva effekter av att sluta röka före operationen

- Operationssårets blodförsörjning förbättras
- Sårinfektionsrisken minskar
- Färre andningsproblem under och efter operationen
- Lunginflammationsrisken minskar
- Vid tarmoperationer mindre läckagerisk i operationssömmen
- Risken för blodproppar minskar
- Risken för hjärt- och hjärninfarkt minskar
- Läkning av benbrott förbättras

Operationen kan bli början till permanent rökfrihet där du kan bli kvitt ett beroende. De positiva effekter efter att du slutat rökning är att blodcirkulationen och immunförsvaret förbättras, ditt lukt- och smaksinne kommer tillbaka, andningen går lättare, konditionen blir bättre så som ditt hjärta också.

Hur slutar du röka?

Så här kan du förbereda dig i god tid:

- Tänk igenom de goda sidorna med att sluta röka och bestäm vilken dag du ska sluta
- Ändra dina rökningrutiner. Rök inte om och när suget kommer
- Rökning är också en vana, gör något aktivt, rör på dig

Förbered dig inför de första veckorna att du kan få abstinensbesvär (bli irriterad, otålig, okoncentrerad, ha sömnproblem och huvudvärk).

Nikotinersättningsmedel lindrar abstinensbesvären (plåster, tuggummi, inhalator, munaerosol). Dem får du från apotek och livsmedelsbutiker. Bekanta dig med instruktioner. Diskutera med din läkare om receptmediciner.

Vårdpersonalen samt apotekspersonalen kan hjälpa dig vid eventuella frågor gällande användandet av läkemedel. Våga begära hjälp om det behövs.

Vid behov hjälper internet: www.stumppi.fi

Att sluta röka lönar sig alltid, ta chansen att bli tobaksfri, du klarar av det!

Egentliga Finlands sjukvårdsdistrikt • www.vsshp.fi/sv • Växel 02 313 0000

Denna anvisning är ämnad för våra patienter som är i ett vårdförhållande.