

MINSKA RISKEN FÖR KOMPLIKATIONER:
**SLUTA RÖKA I SAMBAND
MED DIN OPERATION**



Rökning påverkar operationsresultatet

När du blir opererad är det många faktorer som avgör om resultatet blir bra. Rökning kan öka risken för komplikationer, oavsett var ingreppet sker eftersom rökningens skadeeffekter drabbar hela kroppen. Forskning från bland annat Södersjukhuset har visat att rökare mycket oftare får komplikationer jämfört med dem som inte röker eller slutar i samband med operation. Komplikationerna är av olika slag – oftast sårintektioner, fördröjd sårläkning och ökad ärrbildning men det kan också röra sig om allvarliga komplikationer i hjärta, blodkärl eller lungor. Alla komplikationer kan påverka längden på din sjukhusvistelse och sjukskrivning. I samband med vissa operationer är ett rökstopp absolut nödvändigt för att överhuvudtaget kunna genomföra operationen, till exempel vid viss hand- och kärlkirurgi.

Men snusning då?

Snusningens effekter på hälsan är betydligt sämre utforskade än när det gäller rökning. Det är inte visat att snus skulle öka risken för komplikationer vid operation men det är inte heller något som gynnar sårläkningen.

Du kan förbereda dig inför operation...

Om du ska opereras är det viktigt att du förbereder dig. Ju bättre din kropp mår innan operationen, desto större är chansen att resultatet blir bra. Att sluta röka fyra veckor före och efter operationen minskar komplikationsrisken. Storrökare får ofta ökade slembesvär i luftrören de första veckorna efter rökstoppet – därför lönar det sig att sluta i god tid, gärna 6-8 veckor innan.

...men det lönar sig också att inte röka efter operation

När det gäller blodkärlen har man kunnat konstatera att de positiva effekterna av rökstopp, bland annat minskad risk för blodpropp, börjar komma redan första dygnet. Och efter akuta benbrottsoperationer får de som slutar röka färre komplikationer med sårläkningen. Så även om du inte har slutat före operationen är det bra om du håller upp efteråt.

Operationen är ett bra tillfälle att sluta

Se operationen som ett bra tillfälle att sluta röka - det ökar chansen till ett friskare och längre liv. I den här foldern finner du också bra råd när du ska sluta. Behöver du stöd kan du kontakta Södersjukhusets rökavvänjnings-team och få hjälp av en tobaksavvänjare. På Sluta-Röka-Linjen, telefon 020-84 00 00, kan du dagtid få kvalificerad hjälp utan kostnad. På www.tobaksfakta.org finner du en sluta röka-skola.

Läkemedel kan hjälpa dig

Att ta hjälp av nikotinläkemedel när du slutar är bättre än att röka i samband med operation. Berätta för personalen om du använder nikotinpreparat. Utbudet av nikotinläkemedel är i dag mycket stort. Fråga efter råd hos din rökavvänjare eller på apoteket. Det är viktigt att ta tillräckligt stor dos under tillräckligt lång tid för att få bra effekt. Ibland kan man behöva kombinera olika former, till exempel plåster och sugtablett. Det finns även receptbelagda läkemedel (Champix/Zyban) som inte innehåller nikotin. Rådgör med din läkare om det kan vara något för dig. Men kom ihåg - inget läkemedel kan ersätta din motivation, ditt beslut att sluta och dina förberedelser! Lycka till!

Råd när du ska sluta röka

Förbered dig

- Tänk igenom varför du vill sluta - det ökar motivationen.
- Bestäm ett datum när du ska sluta.
- Anteckna när och var du röker. Det hjälper dig att se över vilka rutiner du kan behöva ändra på.
- Städa bort allt som har med rökning att göra.
- Mindre än tio cigaretter per dag kräver ingen nedtrappning, sluta tvärt.
- Köp gärna nikotinläkemedel.

De första veckorna efter rökstoppet

- Du kan bli trött, okoncentrerad, deppig, irriterad och yr. Dessa abstinenssymtom är vanliga och ofarliga och går snart över.
- Om och när suget kommer - gör något aktivt.

- Ät regelbundet – lågt blodsocker kan kännas som nikotinsug.
- Drick mycket vatten. Ät frukt och grönsaker.
- Rör på dig – du märker förbättring varje dag.
- Ta små steg i början, "nu ska jag klara mig fram till förmiddagsfikat".

Undvik återfall

- De flesta återfallen kommer inom de första tre månaderna. Klarar du dem är chansen stor att du förblir tobaksfri. Ändra rutinerna så att du "lurar" dig bort från de situationer som du förknippar med rökning.
- Tänk över din strategi. Hur gör du när de förrädiska tankarna dyker upp i huvudet: "Jag måste testa hur det smakar". "Jag klarar av att bara "feströka". "Nu är jag värd en cigarett!".
- Var särskilt på din vakt när du umgås med andra som röker eller snusar och inte minst om du dricker alkohol – då är det lätt att de stolta föresatserna bleknar.
- Repetera ständigt dina skäl att sluta. Det hjälper dig också att bemöta argument från kompisar som "vill ha in dig i gänget igen".

Rökavvänjningsmottagningen vid Södersjukhuset

Tel 08-616 10 00

E-post: rokavvanjningsmottagningen@sodersjukhuset.se

www.sodersjukhuset.se

