

Tobaksfri i samband med din operation, patientinformation

När du blir opererad är det många faktorer som påverkar hur resultatet av operationen blir. Använder du tobak före och efter operation påverkas resultatet av din operation negativt. Det beror på att kroppens vävnader får syrebrist som orsakas av framförallt kolmonoxid och nikotin. När man röker får man i sig kolmonoxid som blockerar de röda blodkropparnas möjligheter att ta upp syre i kroppen. Nikotin finns i alla sorters tobak och påverkar blodförsörjningen genom att blodkärlen drar ihop sig vilket ger sämre sårhäkning.

Om du slutar med tobak blir din operation säkrare!

Rökning påverkar operationsresultatet

Enligt flera studier löper du som röker sex gånger högre risk att drabbas av komplikationer jämfört med icke-rökare. Oftast gäller det sårinfektioner, som i sin tur kan leda till proteslossning, långsam sårhäkning och ökad ärrbildning. Men det kan också röra sig om allvarliga skador i hjärta, blodkärl och lungor, till exempel blodproppar och lunginflammation. Det ger sin tur ger en längre vårdtid.

Den ökade risken för komplikationer kan innebära att operationen inte kan genomföras som planerat. För den som slutar röka före sin operation minskar risken för komplikationer successivt, och är efter åtta veckors rökstopp på samma nivå som för den som inte röker eller snusar.

Så här förbereder du dig inför och efter din operation

Ju bättre din kropp mår inför operationen, desto större är förutsättningarna för ett bra resultat. Sluta därför att använda tobak så fort du får besked om operation. Det kommer att förbättra hjärtats och lungornas funktion och stärka ditt immunförsvar. Även om du genomgått en akut operation, och av förklarliga skäl inte hunnit sluta använda tobak i förväg, har du mycket att vinna på att låta bli att använda tobak efter operationen. Rökfrihet bör eftersträvas 6-8 veckor före operation och 4 veckor efter operation för att uppnå de bästa förutsättningarna för ett gott resultat.

Börja inte snusa när du slutar röka

Snusningens effekter på kroppen är inte lika väl undersökta som rökningens men tillräckligt för att avråda från användning. Man vet att nikotinet i snus försämrar blodcirkulationen, vilket kan påverka

sårläkningen negativt. Därför är det inget bra alternativ att ersätta cigaretter med snus.

Läkemedel som stöd

Att ta hjälp av nikotinläkemedel när du slutar kan öka dina chanser att lyckas sluta med tobak. Nikotinläkemedel lindrar de abstinenssymtom som uppstår i samband med tobaksstopp. Berätta för vårdpersonalen om du använder nikotinpreparat när du skrivs in för operation. Utbudet av nikotinläkemedel är stort, fråga apoteket om råd. Det är viktigt att följa ordinationen som ges på förpackningen.

Ta chansen att förbli tobaksfri!

Se operationen som ett bra tillfälle att sluta röka eller snusa helt – det ökar chansen till ett friskare och längre liv. Det finns märkbara positiva effekter av ett rökstopp redan efter ett dygn, särskilt för hjärta och blodkärl. Men ju tidigare du slutar med tobak, desto bättre.

Information och stöd

Vänd dig till hälsocentralen för kontakt med tobaksavvänjare.

Via Sluta-röka-linjen kan både rökare och snusare få hjälp tfn 020-84 00 00. Läs mer på www.slutarokalinjen.org.

Via 1177 Vårdguiden kan du få mer information om tobak samt ta del av "Rökfri" appen via dator eller mobil.

Ytterligare information om vikten av att sluta med tobak i samband med operation finns på www.enrokfrioperation.se.