

## Information och stöd

Vänd dig till din vårdcentral för information om hur du kan få hjälp och stöd.

Via Sluta-röka-linjen kan både rökare och snusare få kvalificerad hjälp under dagtid, tfn 020-84 00 00. Läs mer på [www.slutarokalinjen.org](http://www.slutarokalinjen.org).

Råd och stöd för dig som vill sluta röka eller snusa på egen hand hittar du även på [www.psykologermottobak.org](http://www.psykologermottobak.org).

Ytterligare information om vikten av att sluta med tobak i samband med operation finns på [www.enrokfrioperation.se](http://www.enrokfrioperation.se).

Bild: futureimagebank.com

# Fri från tobak i samband med operation

Patientinformation

## **Tobaksfri inför din operation**

När du blir opererad är det många faktorer som påverkar hur resultatet av operationen blir. Använder du tobak före och efter operationen kan det ge allvarliga problem. Det beror på att kroppens vävnader får syrebrist som orsakas av framförallt kolmonoxid och nikotin. Kolmonoxid får man i sig när man röker och den 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 och det gör att operationssåret läker sämre.

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. Komplikationerna är av olika slag. 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.

## **Den ökade risken för komplikationer innebär att operationen kanske inte kan genomföras som planerat.**

För den som slutar röka före sin operation minskar risken för komplikationer successivt, och är efter åtta veckor på samma nivå som för den som inte röker eller använder annan tobak.

## **Börja inte snusa när du slutar röka**

Snusningens effekt på hälsan är betydligt sämre utforskad än rökningens. Man vet dock att nikotinet i snus försämrar blodcirkulationen, vilket kan påverka sårhäkningen negativt. Man vet också att snus ökar risken för cancer i bukspottkörteln, ökad dödlighet vid insjuknande i infarkt och stroke, förhöjt blodtryck och permanenta förändringar i munslemhinnan. Därför är det inget bra alternativ att ersätta cigaretter med snus.

## **Så här förbereder du dig inför operationen**

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 operationen. Det kommer att förbättra hjärtats och lungornas funktion och stärka ditt immunförsvar. Dessutom slipper du att få abstinensbesvär före och efter operation.

## **Tobaksfri efter din operation**

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. Till exempel minskar risken betydligt för både sårkomplikationer och blodproppar.

## **Ta chansen att förbli tobaksfri!**

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. Se operationen som ett tillfälle att sluta med tobak helt, så ökar du chanserna till ett friskare och längre liv.