

Rökfri och alkoholfri

före och efter operation

Rökfri och alkoholfri
före och efter operation

Rökfri och alkoholfri operation

Information till dig som ska opereras

När du blir opererad är det många faktorer som kan påverka resultatet. Användning av tobak och alkohol kan medföra att du får allvarliga komplikationer och att det tar längre tid för dig att återhämta dig.

Rökfri 6 veckor före och efter operation

Rökning påverkar hjärta och lungor negativt. Blodcirkulationen försämras, det tar längre tid för operationssåret att läka och risken för infektioner ökar.

Region Halland rekommenderar att du är helt rökfri 6 veckor före och 6 veckor efter din operation. Att minska din rökning har inte någon effekt.

Totalt rökstopp gäller vid både planerade och akuta operationer samt vid både stora och små ingrepp.

Alkoholfri 4 veckor och en tid efter operation

Att dricka alkohol ofta eller i större mängd ökar risken för komplikationer i samband med alla slags operationer. Då den nedre gränsen för hur stor mängd som är skadlig inte är klarlagd än rekommenderas du att vara helt alkoholfri i samband med operation.

Region Halland rekommenderar att du är alkoholfri 4 veckor före din operation och en tid efter, tills dina sår har läkt och du har återhämtat dig och mår bra.

Goda levnadsvanor gör skillnad

Rökfrihet före och efter operation kan halvera risken för komplikationer. Det samma gäller om du undviker att dricka alkohol.

Ditt aktiva val att avstå från att röka och dricka alkohol före och efter din operation ger dig större möjlighet att:

- förbättra syretillförseln i kroppen
- förbättra sår läkningen
- minska risken för infektioner
- minska risken för högt blodtryck
- minska risken för hjärtsvikt
- minska risken för lungkomplikationer

Professionellt stöd och behandling

Om du upplever att det är svårt att göra ett rök- eller alkoholuppehåll på egen hand kan du få professionellt stöd. Kontakta din vårdcentral för mer information.

Mer information

Du kan söka information och stöd via webbplatser som:

- slutarokalinjen.se
- alkohollinjen.se

Du kan även ringa:

- Sluta-röka-linjen 020 840 000
- Alkohollinjen 020 844 448

Läs mer om levnadsvanor i samband med operation på 1177.se