



Alkohol- och tobaksfri före och efter operation

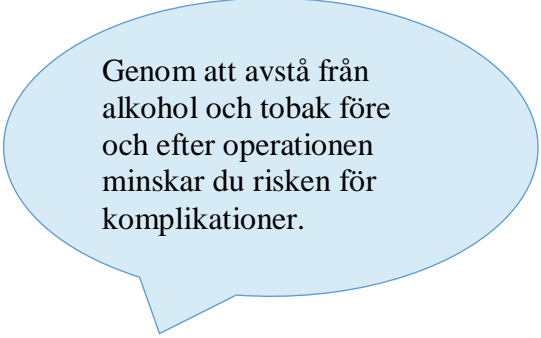
Information för dig som eventuellt ska opereras



När du ska opereras är det viktigt att du förbereder dig. Ju bättre din kropp mår innan operation desto större chans är det att resultatet blir bra. Därför rekommenderar vi att du är alkohol- och tobaksfri både före och efter din operation.



Vänd sida för att läsa mer!



Genom att avstå från alkohol och tobak före och efter operationen minskar du risken för komplikationer.

Alkohol

Alkohol kan försämra ditt operationsresultat

Risken för komplikationer under och efter en operation är högre hos personer som dricker alkohol. Bland annat ökar risken för akuta blödningar, sämre sårhäkning, infektioner, samt problem med hjärta och lungor i samband med operation. Detta kan medföra längre rehabiliteringstid. Den nedre gränsen för hur stor mängd alkohol som är skadlig i samband med operation är ännu inte klarlagd.

Därför rekommenderar vi att du avstår från alkohol minst 4, helst 8 veckor före och efter operationen.

Om du opereras akut minskar du fortfarande risken för komplikationer genom att avstå alkohol efter operationen.

Tänk på:

- Ett första steg är att bli medveten om ditt alkoholintag. Testa dina alkoholvanor på 1177.se. Sök på alkoholtest
- Läkemedel (smärtstillande) i kombination med alkohol kan ge oönskade biverkningar

Tobak

Tobak kan försämra ditt operationsresultat

Du som använder tobak har en ökad risk att drabbas av komplikationer under och efter en operation. Vanliga komplikationer är sämre sårhäkning, infektion, samt problem med hjärta, lungor och kärl. Detta kan medföra längre rehabiliteringstid. Genom att avstå från tobak före och efter operation minskar du risken för komplikationer.

Därför rekommenderar vi att du avstår från tobak, minst 4 helst 8 veckor före och efter operationen.

Tobakens ämnen är skadliga oavsett på vilket sätt du får i dig dem. Detta gäller såväl tobaksrökning, snus, tuggtobak och vattenpipa. Nikotin som finns i tobak gör att blodkärlen drar ihop sig och att kroppen läker sämre. Därför rekommenderar vi att man helt avstår från tobak före och efter operation.

Om du opereras akut, eller inte har kunnat sluta använda tobak inför operation, minskar du fortfarande risken genom att avstå från tobak efteråt.

Tänk på:

- Att använda mindre mängd tobak t ex röka färre cigaretter minskar inte risken
- Nikotin finns i alla sorters tobak, även i de flesta e-cigaretter. Se därför inte e-cigaretter som ett alternativ till rökning eller snusning. Om du ändå behöver hjälpmedel är nikotinläkemedel att föredra under tiden du vänjer dig av med tobak

Stöd för alkoholuppehåll och tobaksavvänjning

Vid ditt mottagningsbesök kommer vi att prata om alkohol och tobak i samband med operation. Vi erbjuder dig stöd.

Det är bra att du förbereder dig redan nu! Skanna QR-koden för att se utbildningsfilmerna:



Se mer information på nästa sida.

Här kan du få hjälp och stöd:

Alkohol

- Alkohollinjen, 020-84 44 48
- alkoholhjalpen.se
- www.1177.se
- Alkoholrådgivning vid din vårdcentral
- Beroendekliniken, Akademiska sjukhuset, 018-611 21 00

Tobak

- Tobaksavvänjare vid din vårdcentral
- Akademiska sjukhusets tobaksavvänjning, 018-611 40 57
- Sluta-röka-linjen, 020- 84 00 00
- www.1177.se

Har du frågor?

Du är välkommen att ställa frågor om alkohol- och tobaksfri operation när du besöker din mottagning.