



# Information om operation med guldviktsimplantat

Denna information har utformats för dig som ska genomgå en operation där en liten, tunn vikt läggs i övre ögonlocket för att göra det möjligt att sluta ögonlocket.

## Före operationen

### Tobak och nikotin

Tobak och nikotin kan försämra ditt operationsresultat.

Du som använder tobak och nikotin 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 och risk för sämre resultat av operationen. Genom att avstå från tobak och nikotin före och efter operation minskar du risken för komplikationer.

Tobak och nikotin innehåller skadliga ämnen oavsett på vilket sätt du får i dig dem. Detta gäller även snus, tuggtobak, e-cigarettor och vattenpipa samt ersättningsprodukter såsom nikotinplåster. Nikotin gör att blodkärlen drar ihop sig och att kroppen läker sämre.

**Därför ska du avstå från tobak och nikotin minst sex, men helst åtta veckor före och efter operationen.**

### Tänk på:

- Att minska intaget av tobak och nikotin minskar inte riskerna.
- Nikotin finns i alla sorters tobak, även i de flesta e-cigarettor.

### Alkohol

Alkohol kan försämra ditt operationsresultat.

Du som dricker alkohol har en ökad risk att drabbas av komplikationer under och efter en operation. 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.

**Därför rekommenderar vi att du avstår från alkohol minst sex, men helst åtta 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.

### **Här kan du få hjälp och stöd:**

#### **Alkohol**

- Alkohollinjen, 020-84 44 48.
- Alkoholhjälpen.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-, tobak- och nikotinfri operation när du besöker din mottagning.

## **Mat och näring**

Inför och efter en operation är det extra viktigt med näringsrik och hälsosam mat. Det leder till en bättre läkning och återhämtning, samt minskar risken för sårinfektion efter operationen. Speciellt om du har gått ner i vikt eller haft svårt att äta som vanligt senaste tiden.

### **Tänk på:**

- Ät regelbundna måltider. Frukost, lunch och middag samt ett till tre mellanmål är en bra fördelning. Ät frukt och grönsaker varje dag.
- Vid övervikt eller fetma bör du följa en kontrollerad viktnedgång med näringsrik mat. En snabb viktnedgång kan leda till näringsbrist och leder sällan till hållbara resultat.

- Om du har svårt att äta och riskerar, eller redan har, näringsbrist är det extra viktigt med näringsrik mat och dryck. Ät gärna mer av proteinrik mat, som mjölk, ost, ägg, fisk och kött eller vegetariska alternativ. Berika maten med extra fett, som rapsolja, olivolja, flytande margarin, nötter och frön. Ät ofta om du inte orkar äta stora portioner.
- En dietist kan ge dig råd och stöd för viktminskning och för att förebygga undernäring.

## Fysisk aktivitet och kondition

God kondition och en stark kropp underlättar återhämtning och förebygger komplikationer efter operationen.

### Tänk på:

- Bryt stillasittandet genom att stålla dig upp varje halvtimme. Då aktiverar du stora muskelgrupper i ben och rygg.
- Öka din vardagsmotion med exempelvis promenader, cykling och att gå i trappor.
- Var så fysiskt aktiv som du kan utifrån dina förutsättningar. Välj gärna aktiviteter där hjärta, lungor och stora muskelgrupper får arbeta, till exempel en rask promenad.
- Du kan få hjälp att komma i gång med fysisk aktivitet genom att få Fysisk aktivitet på recept (FaR) utskrivet. Om du behöver extra vägledning kan du få hjälp av en fysioterapeut.

## Stöd för hälsosamma levnadsvanor

Vid ditt mottagningsbesök kommer vi att prata om levnadsvanor i samband med operation. Vi erbjuder stöd. Det är bra att du förbereder dig redan nu.

## Att sluta ögat efter ansiktsförslamning

Efter ansiktsförslamning kan det hända att nervfunktionen inte kommer tillbaka som tidigare. Om det händer nerven som styr muskeln runt ögat, kan det bli svårt att stänga eller helt stänga ögat. Det kan leda till ögontrötthet, igenklistrat öga på morgonen, skav, sveda, klåda, brännande känsla, tråddragande sekret, ljuskänslighet, dimsyn och att det lättare blir ögoninflammation.

## Guldviktsimplantat

En liten, tunn vikt kan då läggas in i det övre ögonlocket så att det blir lättare att stänga ögat helt. Det sker oftast polikliniskt med lokalbedövning.

Operationen tar 1 timme.

## Efter operationen

- Du får åka hem samma dag.
- Ögondroppar tas under 1 månad efter operationen eller längre vid behov.
- Du kommer ha en viss svullnad kring ögat efter operationen. Den svullnaden kan hålla i sig flera veckor och kommer att minska gradvis.

## Sjukskrivning

Du blir sjukskriven 1 vecka efter operationen. Intyg skickas elektroniskt till Försäkringskassan. På 1177.se kan du se ditt sjukintyg under "mina intyg".

## Sårläkning

En normal läkningsprocess innebär:

- Svag rodnad och klåda i sårkanterna.
- Blåmärken som skiftar i färg.
- Knölar runt ärret.

Vid ökad rodnad, svullnad, ömhet, smärta, feber eller vätskande sår, bör du kontakta plastikkirurgmottagningen.

Undvik att sola på ärren första året efter operation för finare ärrbildning.

## Uppföljning

Återbesök till plastikkirurgmottagningen:

- Besök till sköterska 1 vecka efter operation, tiden ges i samband med utskrivning.  
Besöket kan eventuellt ske på hemorten och då behöver du boka den tiden själv.
- Besök till läkare 3–5 månader efter operation.

Observera att detta är generella rutiner och att de kan ändras utifrån individuella behov.

## Kontakt

Besöksadress: Plastikkirurgmottagningen, ingång 85, våning 3.

E-tjänster: [www.1177.se](http://www.1177.se).

Telefon: Plastikkirurgmottagningen 018-611 54 36.

Telefon: Avdelning 85 F2 (akuta besvär på kväll och helg) 018-611 54 25.