

Rök- och alkoholfri före och efter operation

Till dig som ska eller eventuellt ska genomgå en operation
och till dig som just har opererats



Tobak och alkohol påverkar operationsresultatet

När du blir opererad är det många faktorer som påverkar resultatet. Användning av tobak och alkohol kan medföra allvarliga komplikationer och längre rehabiliteringstid.

Halvera dina risker för att drabbas av komplikationer

Genom att sluta röka och dricka alkohol en tid före och en tid efter operation kan du halvera riskerna för att drabbas av komplikationer.

Att röka färre cigaretter minskar tyvärr inte risken utan det är total rökfrihet som gäller. Att dricka alkohol ofta, eller i större mängder ökar risken för komplikationer i samband med alla sorters operationer. Då den nedre gränsen för hur stor mängd som är skadlig inte är klarlagd än rekommenderar vi att du är alkoholfri inför operation.

Vid konsumtion av alkohol och rökning ökar risken för komplikationer efter en operation, såsom:

- försenad eller försämrad sårhäkning
- ärrbildning
- infektioner
- blodpropp (rökning) eller blödning (alkohol)
- försenad eller utebliven läkning av benbrott
- hjärt- och lungkomplikationer

Hur långt behöver stoppet vara?

Ett uppehåll under 4-8 veckor innan operationen och 4-8 veckor efter ger bästa effekten. För dig som opereras inom kort tid är det viktigt att göra uppehåll den tid som är kvar till operationen och efter operationen.

Kan operationen bli inställd?

Innan operationen görs en medicinsk bedömning och för dig som inte slutat röka eller dricker alkohol kan det innebära att operationen skjuts upp med hänsyn till komplikationerna ovan.

Du kan få hjälp med att förändra dina vanor

Mottagningen där du ska opereras kan hjälpa dig att komma i kontakt med tobaksavvänjare eller alkoholrådgivning. Antingen kan det bli aktuellt på din vårdcentral, på sjukhuset eller med stöd via webb eller telefon.

Du kan själv redan nu söka information och ta kontakt.

Stöd för tobaksavvänjning

Det finns flera olika sätt att göra ett rökstopp i samband med en operation. En del klarar att göra rökstoppet på egen hand, men de flesta behöver professionell hjälp. Chansen att lyckas ökar betydligt med hjälp av rådgivning och läkemedel.

Du kan av tobaksavvänjare få hjälp med

- hur du kan förbereda dig inför rök- eller snusstoppet
- vilka knep som kan vara användbara
- läkemedel mot nikotinberoende
- motiverande samtal

Snus och e-cigarett rekommenderas inte som rökavvänjningshjälp

Nikotinet påverkar cirkulationen genom att dra ihop blodkärlen, vilket försämrar sår-läkningen. Snuset innehåller mer nikotin än cigaretter och är starkt beroendeframkallande.

Att bli alkoholfri

Många klarar på egen hand av att förändra sina alkoholvanor och att vara alkoholfria i samband med operation. Om det är svårt att göra ett alkoholstopp ska du inte tveka på att ta hjälp för råd och stöd.

Ta vara på dina möjligheter att påverka resultatet av din operation - gör ett uppehåll med tobak och alkohol

Här kan du få Råd och Stöd

Din vårdcentral www.vgregion.se

Här kan du få råd och stöd av utbildade tobaksavvänjare eller med alkoholrådgivning. Du kan även vända dig direkt till din lokala beroendemottagning för råd och stöd.

Stöd via webb eller telefon

- **Sluta rökalinjen.** Ring 020-840000 eller gå in på www.slutarokalinjen.se. Där finns erfarna tobaksavvänjare som hjälper dig kostnadsfritt. De finns på plats alla vardagar och vissa kvällar.
- **Alkohollinjen** www.alkohollinjen.se Telefon 020-844448 Kostnadsfri rådgivning via telefon om dina eller någon närståendes alkoholvanor. Du kan vara anonym.
- **1177.se** under *hälsa och livsstil* kan du läsa mer och få stöd för att sluta röka eller till att bli alkoholfri
- **Alkoholhjälpen.se** <https://alkoholhjälpen.se/forum/forandrasitt-drickande>

Tobaksavvänjning vid ditt sjukhus

Angereds Närsjukhus, Lungmottagningen 031-332 67 00

Frölunda Specialistsjukhus, Medicinmottagningen 031-342 50 92

Kungälv's sjukhus, Tobakspreventiv mottagning 0303-985 26

NU-sjukvården, Rökavvänjningssjuksköterska 010- 435 04 45

Sahlgrenska Universitetssjukhuset, Kontaktpunkten 031-342 24 00

Skaraborgs sjukhus, Mottagning för rökavvänjning 0510-855 25

Södra Älvsborgs Sjukhus, Mottagning för rökavvänjning 033-616 23 06

Apoteken

På apoteken kan du få hjälp med att välja nikotinersättningsmedel.

Faktagranskad av:

Katja Stenström Bohlin, överläkare gynekologi och obstetrik, Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Okt 2018. Nätverket Hälsöfrämjande hälso- och sjukvård, Västra Götalandsregionen.