



Statens
folkhälsoinstitut

Fri från tobak i samband med operation

Information för patienter



Tobaksfri inför din operation

Att använda tobak före och efter din operation kan ge allvarliga problem.

- Kolmonoxid blockerar de röda blodkropparnas möjlighet att ta upp syre i kroppen.
- Nikotin påverkar blodförsörjningen genom att blodkärlen drar ihop sig och det gör att operationssåret läker sämre.



Tobaksbruk ökar risken för

- Att operationssåret läker sämre.
- Infektioner i såret vid långsam läkning.
- Problem med hjärtat, blodkärlen och lungorna.
- Längre sjukhusvistelse och sjukskrivning.
- Sämre läkning efter ortopediska operationer, exempelvis höftledsoperationer.
- Att hjärta, blodkärl och lungor fungerar dåligt.



Rekommendationer

Du bör avstå från alla former av tobak i samband med operationen.

- Gör ett uppehåll eller sluta 6–8 veckor före operationen.
- Även om du gör uppehåll 3–4 veckor före operationen får du ett bättre resultat.
- Fortsätt vara tobaksfri minst sex veckor efter operationen.



Goda råd inför ditt tobaksstopp

- Tänk igenom dina motiv för att sluta.
- Gör tobaksavvänjningen till ditt viktigaste projekt.
- Bestäm vilken dag du ska sluta.
- Anteckna när och var du röker och snusar.
- Be om stöd i familjen och bland andra närstående.
- Försök äta regelbundet och rör på dig så mycket du kan.
- Använd läkemedel för avvänjning.
- Se till att du inte har tobak kvar efter stoppet.
- Belöna dig själv varje dag du är tobaksfri.
- Förändra dina rutiner och hitta dina hälsosamma alternativ till rökning och snusning.
- Vänta ut suget – det sitter oftast inte i mer än några minuter. Ett glas vatten brukar hjälpa.



Börja inte snusa när du slutar röka

Exempel på allvarliga sjukdomar som beror på snus:

- Permanenta förändringar på munslemhinnan.
- Ökad risk för tandlossning.
- Ökad risk för dödlig hjärtinfarkt.
- Ökad risk för dödlig stroke.
- Förhöjt blodtryck.
- Cancer i bukspottkörteln.



Bestående vinster

- Du blir kvitt ett beroende som har styrt ditt liv.
- Många upplever en känsla av frihet, att livet blir rikare och att de får bättre självförtroende.
- Hos rökare försvinner hostan och luftvägarna fungerar bättre.
- Andningen blir lättare och man får bättre kondition.
- Ditt luktsinne och smaksinne kommer tillbaka och du får bättre andedräkt.
- Blodcirkulationen och immunförsvaret förbättras.



Mer information och stöd

- Apoteken
- Din vårdcentral eller ditt sjukhus
- Råd om vård på webb och telefon, www.1177.se
- Sluta-röka-linjen, www.slutarokalinjen.org,
tel. 020-84 00 00
- Tobaksfakta, www.tobaksfakta.org



Användbara webbplatser

- Cancerfonden, www.cancerfonden.se
- Hjärt-lungfonden, www.hjart-lungfonden.se
- Nätverket Hälsofrämjande sjukhus och vårdorganisationer (HFS), www.natverket-hfs.se
- Yrkesföreningar mot tobak, www.tobaccoorhealthsweden.org



Regional och lokal information

Mer information och stöd hittar du här:





Du väljer din väg.