



Statens
folkhälsoinstitut

Fri från tobak i samband med operation

Information för patienter

INNEHÅLL

- 3 TOBAKSFRI INFÖR DIN OPERATION
- 5 NU HAR DU CHANSEN!
- 7 TOBAKSFRI EFTER DIN OPERATION
- 8 MER INFORMATION
- 10 REGIONAL OCH LOKAL INFORMATION

Broschyren är framtagen genom ett samarbete mellan nätverket Hälsofrämjande sjukhus och vårdorganisationer (HFS) och Statens folkhälsoinstitut.

© STATENS FOLKHÄLSOINSTITUT, ÖSTERSUND 2010

ISBN: 978-91-7257-723-7

OMSLAGSFOTO: SHUTTERSTOCK.COM

FOTO INLAGA: S. 7 HANS BJURLING/JJOHNÉR, S. 8 MAURO FERMARIELLO/SCIENCE PHOT,

S. 11 KENTAROO TRYMAN/JJOHNÉR

GRAFISK PRODUKTION: AB TYPOFORM

TRYCK: TABERGS TRYCKERI AB, TABERG, 2010

TOBAKSFRI INFÖR DIN OPERATION

Visste du att...

när du blir opererad är det många faktorer som påverkar hur resultatet av operationen blir. Använder du tobak före och efter operationen kan det ge allvarliga problem. Det beror på att kroppens vävnader får syrebrist orsakad av framförallt kolmonoxid och nikotin. Kolmonoxid får man i sig när man röker och den blockerar de röda blodkropparnas möjlighet att ta upp syre i kroppen. Nikotin finns i alla sorters tobak och den påverkar blodförsörjningen genom att blodkärlen drar ihop sig och det gör att operationssåret läker sämre.

När läkningen går långsamt har du ökad risk att få infektioner i såret. Du kan också få problem med hjärtat, blodkärlen och lungorna vilket kan leda till allvarliga konsekvenser. Måste du få behandling med antibiotika mot infektionen och sjukhusvård för de andra komplikationerna blir du kvar längre på sjukhuset. Dessutom måste du vara sjukskriven längre.

Om du slutar med tobak blir din operation säkrare!



Du får hjälp och vägledning

Vårdpersonalen ska informera dig om risker med tobak och guida dig på din väg att bli tobaksfri i samband med operationen. Du kan få hjälp vid både planerade och akuta operationer. Kom ihåg att ett tobaksstopp alltid lönar sig.

REKOMMENDATIONER OM RÖKNING

- Om du röker bör du göra uppehåll eller sluta 6–8 veckor före operationen för bästa resultat, men även om du gör uppehåll 3–4 veckor före eller slutar precis vid operationen får du bättre resultat och snabbare återhämtning.
- Du bör fortsätta att vara rökfri minst sex veckor efter operationen.

REKOMMENDATIONER OM ANNAN TOBAK

Tobakens ämnen är skadliga oavsett på vilket sätt man får i sig dem. Tuggtobak, snus, och tobak som andas in via vattenpipa påverkar din kropp och försämrar dess möjlighet att klara operationen. Du bör avstå från alla former av tobak i samband med operationen.

NU HAR DU CHANSEN!

Visst kan du

Det är viktigt att du är i så god fysisk form som möjligt när du ska opereras. Ett tobaksstopp ökar dina chanser till ett gott resultat.

INFÖR DITT TOBAKSSTOPP

Det är lättare att lyckas med tobaksstoppet om du förbereder dig väl. Här är några råd som kan underlätta:

- Tänk igenom dina motiv för att sluta.
- Gör tobaksavvänjningen till ditt viktigaste projekt under de kommande veckorna.
- Bestäm vilken dag du ska sluta.
- Anteckna när och var du röker och snusar. Det hjälper dig att se vilka vanor du behöver ändra på.
- Be om stöd i familjen och bland andra närstående.
- Försök äta regelbundet och rör på dig så mycket du kan.
- Använd läkemedel för avvänjning, till exempel nikotinersättningsmedel. Det lindrar abstinens och nikotinsug och fördubblar chansen att lyckas.
- 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.

Bara du kan bestämma om du ska sluta använda tobak!

Börja inte snusa när du slutar röka

Snusningens effekter på kroppen är inte lika väl undersökta som rökningens, men tillräckligt för att avråda från användning. Även om snusningen är mindre skadlig ökar snusningen risken för:

- cancer i bukspottkörteln
- dödlig infarkt och dödlig stroke
- förhöjt blodtryck
- permanenta förändringar i munslemhinnan.

Det finns inget vetenskapligt stöd för att använda snus vid rökstopp. Om man ersätter rökning med snusning kvarstår nikotinberoendet. Om du behöver hjälpmedel ger nikotinläkemedel den bästa hjälpen.





TOBAKSFRI EFTER DIN OPERATION

Bestående vinster

Slutar du med tobak blir du 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. Det är vanligt att andningen går lättare och att man får bättre kondition. Ditt luktsinne och smaksinne kommer tillbaka och du får bättre andedräkt. Blodcirkulationen och immunförsvaret förbättras.

För de flesta avtar abstinensen efter 2–4 veckor och återfallen är vanligast inom de första tre månaderna. Klarar du dem är möjligheten stor att du förblir tobaksfri.

Ta chansen att förbli tobaksfri!

MER INFORMATION

Här finns mer information och stöd

- Apoteken
- Din vårdcentral eller ditt sjukhus
- Sluta-röka-linjen, www.slutarokalinjen.org, tel. 020-84 00 00
- Tobaksfakta, www.tobaksfakta.org

ANDRA WEBBPLATSER SOM KAN VARA ANVÄNDBARA

- Cancerfonden, www.cancerfonden.se
- Hjärt-lungfonden, www.hjart-lungfonden.se
- Råd om vård på webb och telefon, www.1177.se



Källor

- Brodstock M. (2007) *Systematic review of the health effects of modified smokeless tobacco products*. (New Zealand Health Technology Assessment Report 10:1). Christchurch: New Zealand Health Technology Assessment.
- Cnattingius S, et.al. (2005) *Hälsorisker med svenskt snus*. (Statens folkhälsoinstitut Rapport A nr. 2005:15). Stockholm: Statens folkhälsoinstitut, Karolinska institutet.
- Møller, AM, Villebro, N, Pedersen, T, Tønnesen, H. Effect of preoperative smoking intervention on postoperative complications: a randomised clinical trial. *Lancet* 2002;359: 114–17.
- Socialstyrelsen (2010). *Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder – Tobak, alkohol, fysisk aktivitet och matvanor – Stöd för styrning och ledning 2010 – Preliminär version*.
- Statens folkhälsoinstitut (2004) *Tobak och avvänjning. En faktaskrift om tobakens skadeverkningar och behovet av tobaksavvänjning*. (R nr. 2004:29) Sandviken: Statens folkhälsoinstitut.
- World Health Organisation (2008) *WHO report on the global tobacco epidemic, 2008: The MPOWER package*. Geneva: World Health Organisation.

REGIONAL OCH LOKAL INFORMATION

MER INFORMATION OCH STÖD HITTAR DU HÄR:



Du väljer din väg.



Broschyren är framtagen genom ett samarbete mellan nätverket Hälsofrämjande sjukhus och vårdorganisationer (HFS) och Statens folkhälsoinstitut.



Statens folkhälsoinstitut

Statens folkhälsoinstitut
Distributionstjänst
120 88 Stockholm

fhi@strd.se
www.fhi.se

ISBN 978-91-7257-723-7