



**Rökfri  
och alkoholfri  
operation**

[slutarokalinjen.se](http://slutarokalinjen.se) • [alkohollinjen.se](http://alkohollinjen.se) • [1177.se](http://1177.se)



**Rökfri  
och alkoholfri  
operation**

Information till dig  
som ska opereras eller  
nyligen genomgått  
en operation



**Genom att avstå från rökning och undvika alkohol före och efter din operation minskar du risken för komplikationer.**

## Rökning

Du som röker kan minska risken för komplikationer genom att avstå från att röka minst fyra veckor före och efter din operation.

### Rökning kan försämra ditt operationsresultat

Risken för komplikationer under och efter en operation är högre hos personer som röker. Vanliga komplikationer är sämre sårhäkning och infektioner. Rökare drabbas även oftare av problem i hjärta, lungor och blodkärl i samband med operation. Genom att avstå från rökning före och efter en operation minskar risken för komplikationer betydligt. Om du opereras akut, eller inte har kunnat sluta röka inför operationen så minskar du fortfarande risken för komplikationer genom att avstå från att röka efteråt.

### Du kan få stöd att sluta röka

Du som röker kan få hjälp att göra uppehåll inför och efter din operation. Du kan få behandling med samtalsstöd och läkemedel. Tänk på att söka hjälp i god tid före operationen, eftersom det kan vara svårt att sluta direkt. Om du slutar helt är de långsiktiga hälsovinsterna stora.

### Hit kan du vända dig:

- Din vårdcentral.
- Enheten där du ska opereras.
- Sluta-röka-linjen ger kostnadsfri rådgivning. Ring 020-84 00 00 eller besök [slutarokalinjen.se](http://slutarokalinjen.se).

Prata gärna med ansvarig läkare eller sjuksköterska om hur rökning kan påverka din operation.

## Alkohol

Du kan minska risken för komplikationer genom att undvika alkohol minst fyra veckor före och efter din operation.

### 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, försämrad sårhäkning, infektioner och hjärt- och lungpåverkan. Eftersom gränsen för hur stor mängd som är skadlig inte är klarlagd än, är rådet att avstå helt från alkohol före och efter en operation.

### Du kan få stöd att avstå alkohol

Det finns effektiva metoder för att hjälpa dig om du behöver stöd för att avstå alkohol inför och efter din operation.

### Hit kan du vända dig:

- Din vårdcentral.
- Enheten där du ska opereras.
- En alkoholtvättning. Du hittar alkoholtvättningar på [1177.se](http://1177.se). Välj "Hitta mottagning" och skriv alkohol i sökfältet.
- Alkohollinjen ger kostnadsfri rådgivning. Ring 020-84 44 48 eller besök [alkohollinjen.se](http://alkohollinjen.se).



Prata gärna med ansvarig läkare eller sjuksköterska om hur alkohol kan påverka din operation.