



**Tobaksfri inför
operation**

**- Till dig som erbjuds operation
eller just har opererats**



**NORRBOTTENS
LÄNS LANDSTING**

Till dig som är rökare och väntar på en operation

Rökning påverkar operationsresultatet. Personer som röker har fler komplikationer än personer som inte röker, eller slutat röka i god tid före operation. Exempel på komplikationer är ökad risk för infektioner, sämre sårhäkning och ökad ärrbildning, men också mer allvarliga komplikationer med hjärta, kärl och lungor. Personer som röker har också längre vårdtid än de som inte röker.

Hur kan du själv bidra till ett lyckat operationsresultat?

Ju bättre din kropp mår innan operationen desto större är chansen att operationsresultatet blir bra. Att sluta röka i god tid, minst 8 veckor före operationen minskar komplikationsrisken.

Råd när du ska sluta

Förbered dig

- Tänk igenom varför du vill sluta – det ökar motivationen.
- Bestäm ett datum när du ska sluta.
- Anteckna när och var du röker eller snusar. Det hjälper dig att se över vilka rutiner du kan behöva ändra på.
- Städa bort allt som har med tobak att göra.
- Mindre än tio cigaretter per dag eller en snusdosa i veckan kräver ingen nedtrappning – sluta tvärt.
- Skaffa gärna nikotinläkemedel – men de ersätter inte viljan och beslutet!

De första veckorna

- Du kan bli trött, okoncentrerad, deppig, irriterad och yr. Dessa abstinenssymtom är vanliga och ofarliga och går snart över.
- Om och när suget kommer – gör något aktivt.
- Ät regelbundet – lågt blodsocker kan kännas som nikotinsug.
- Drink mycket vatten. Ät frukt och grönsaker.
- Rör på dig – du märker förbättring varje dag.
- Ta små steg i början. "Nu ska jag klara mig fram till förmiddagsfikat"

Det är nämligen den tid det tar för kroppen att få hjärt- och lungfunktionen att fungera normalt. I samband med rökstopp får rökare ofta ökad slembildning i luftrören. Därför är det viktigt att sluta i god tid.

Redan första dygnet efter ett rökstopp börjar risken för blodpropp minska.

Men snusningen då?

Snusets effekter på hälsan är rent allmänt sämre utforskat än rökning. Det man vet är att nikotinet i snus försämrar cirkulationen genom att dra ihop blodkärlen, vilket påverkar sår läkningen i negativ riktning. Ta chansen att sluta snusa några veckor före operation. Det minskar "stressen" på hjärtat och risken för abstinensbesvär i samband med operationen blir mindre.

Undvik återfall

- De flesta återfallen kommer inom de första tre månaderna. Klarar du dem är chansen stor att du förblir tobaksfri!
- Ändra rutinerna så att du "lurar" dig bort från de situationer som du förknippar med rökning eller snusning
- Tänk över din strategi. Hur gör du när de förrädiska tankarna dyker upp i huvudet: "Jag måste testa hur det smakar", "Bara en prilla", "Jag klarar av att bara feströka", "Nu är jag värd en cigarett!"
- Var särskilt på din vakt när du umgås med andra som röker eller snusar och inte minst om du dricker alkohol – då är det lätt att de stolta föresatserna bleknar.
- Repetera ständigt dina skäl för att sluta. Det hjälper dig också att bemöta argument från kompisar som "vill ha in dig i gänget" igen.

Sammanfattningsvis

Se operationen som ett bra tillfälle att sluta röka eller snusa helt – det ökar chansen till ett friskare och längre liv. I denna folder hittar du också bra råd när du ska sluta. Behöver du stöd kan du kontakta din vårdcentral och få hjälp av tobaksavvänjare.

På Sluta-Röka-Linjen, telefon 020-84 00 00, kan du dagtid få kvalificerad hjälp utan kostnad. På www.tobaksfakta.org finner du en Sluta röka/Sluta snusa-skola.

Läkemedel kan hjälpa dig

Att ta hjälp av nikotinläkemedel när du slutar är bättre än att röka eller snusa i samband med operation. Berätta för personalen om du använder nikotinpreparat. Utbudet av nikotinläkemedel är idag mycket stort.

Fråga efter råd på apoteket

Det är viktigt att ta tillräckligt stor dos under tillräckligt lång tid för att få bra effekt. Ibland kan man behöva kombinera olika former, t ex plåster och sugtablett. Det finns även receptbelagda läkemedel som inte innehåller nikotin. Rådgör med din läkare om det kan vara något för dig. Men kom ihåg – din motivation att vilja sluta röka kan inte ersättas med läkemedel.

**Behöver du stöd för att sluta röka eller snusa?
Kontakta din vårdcentral.**

Tips: Sök tobaksavvänjare på www.nll.se/tobak