



Rökfri och alkoholfri inför och efter operation

Information 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.

Gör uppehåll och minska risken för komplikationer

Genom att avstå från rökning och undvika alkohol före och efter din operation minskar du risken 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 i samband med 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?

För bra effekt,

- Rökstopp minst 4 och helst 8 veckor före och efter operation.
- Alkoholuppehåll 4 veckor före och en tid efter operation, tills sårhäkning och gott allmäntillstånd uppnåtts.

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 eller med stöd via webb eller telefon. Du kan själv redan nu söka information och ta kontakt.

Att bli rökfri

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 sårhelningen. Snus innehåller nikotin som 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 att ta hjälp för råd och stöd. Du kan även vända dig direkt till din lokala beroendemottagning 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

1177

På [1177.se](https://www.1177.se) under fliken *Liv & hälsa*, eller via telefonnummer 1177.

Din vårdcentral

Kontaktuppgifter hittar du på [1177.se](https://www.1177.se) under fliken *Hitta vård*.

Kommunens lokala alkohlrådgivning eller missbruksenhet

Ring växeln i din kommun eller sök kontaktuppgifter på kommunens hemsida.

Sluta-röka-linjen – gratis rådgivning

[slutarokalinjen.se](https://www.slutarokalinjen.se) eller telefonnummer 020-84 00 00.

Alkoholhjälpen

[alkoholhjalpen.se](https://www.alkoholhjalpen.se)

Fakta, tips och diskussionsforum med gratis rådgivning. Du kan vara anonym.

För hjälp via telefon, ring Alkohollinjen på telefonnummer 020-84 44 48.

Apotek

På apotek kan du få hjälp med att välja nikotinersättningsmedel.