



TUPAKOIMATTOMUUS JA ALKOHOLITTOMUUS

LEIKKAUKSEN YHTEYDESSÄ

Valmistelevia tietoja sinulle, joka tulet leikkaukseen

Kun olet menossa toimenpiteeseen, on tärkeää, että valmistaudut. Mitä paremmin kehosi voi ennen toimenpidettä, sitä todennäköisemmin lopputulos on hyvä. Jos tupakoit ja tai käytät alkoholia, vaikuttaa se negatiivisesti toimenpiteen tulokseen. Siksi on tärkeää, että olet tupakoimaton ja alkoholiton toimenpiteen yhteydessä.

Tupakointi

Tupakoitsijalla on suurempi riski kärsiä haavan huonosta paranemisesta, haavainfektiosta, lisääntyneestä arpeutumisesta sekä leikkaukseen liittyvistä sydämen, keuhkojen ja verisuonten ongelmista.

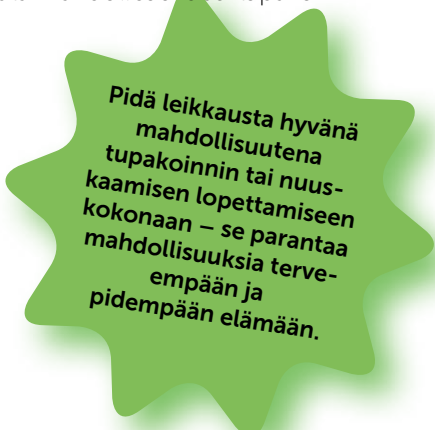
Tämä voi johtaa pidempään hoito- ja kuntoutusaikaan. Jos lopetat tupakoinnin ennen leikkausta, vähenee komplikaatioiden riski vähitellen ja kahdeksan viikon kuluttua tupakoinnin lopettamisesta komplikaatioiden riski on samalla tasolla henkilöiden kanssa, jotka eivät tupakoi tai nuuskaa. Vaikka olisit joutunut kiireelliseen leikkaukseen ja ilmeisistä syistä et ole voinut lopettaa tupakointia etukäteen, hyödyt huomattavasti tupakoimattomuudesta leikkauksen jälkeen.

- Suositus on, että olet tupakoimatta 6–8 viikkoa ennen leikkausta.
- Parhaan tuloksen saavuttamiseksi tupakoimattomuutta tulee jatkaa vähintään 6 viikkoa leikkauksen jälkeen.

Huomioi:

- Savukkeiden määrän vähentäminen ei valitettavasti vähennä riskiä. Täysi tupakoimattomuus auttaa!
- Älä pidä nuuskaa tai e-savukkeita vaihtoehtona tupakoimiselle. Tupakan ainesosat ovat vaarallisia riippumatta siitä, miten kulutat niitä. Jos tarvitset apuvälineitä, niin nikotiinilääkkeet voivat lisätä mahdollisuuksiasi tupakoinnin lopettamiseen.

Tukea ja apua löydät viimeiseltä sivulta.



Pidä leikkausta hyvänä mahdollisuutena tupakoinnin tai nuuskaamisen lopettamiseen kokonaan – se parantaa mahdollisuuksia terveempään ja pidempään elämään.

Alkoholi

Alkoholin juominen usein, tai suurissa määrin, lisää verenvuoto-, haavan huonon paranemisen ja haavainfektion riskiä, sekä leikkaukseen liittyviä sydämen ja keuhkojen ongelmia. Tämä voi johtaa pidempään hoito- ja kuntoutusaikaan. Leikkauksen yhteydessä haitallisen alkoholimäärän alarajaa ei ole vielä selvitetty, mutta riski on suurempi jopa alhaisella tai maltillisella alkoholinkulutuksella.

- 4 – 8 viikon taukoa alkoholista suositellaan ennen leikkausta ja mielellään jonkin aikaa leikkauksen jälkeen.

Huomioi:

- On hyvä, jos ajattelet alkoholittomuksiasi. Ensimmäinen vaihe alkoholinkäytön selvittämiseksi on päiväkirjan pitäminen.
- Käytä alla olevaa taulukkoa.

Viikko	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai	Standardilasillisten lukumäärä
1								
2								
3								

Standardilasillinen vastaa



Keskiolut
50 cl



Vahva olut
33 cl



Erittäin vahva
olut
25 cl



Viini
12-15 cl



Väkevä viini
8 cl



Viina
4 cl

Tukea ja apua löydät viimeiseltä sivulta.

Täältä saat tukea ja apua:

Tupakka

- Tupakoinnin lopettaminen ryhmässä: ota yhteyttä Terveystoriin, joka sijaitsee sekä Gävlen että Hudiksvallin sairaalan pääsisäänkäynnin luona.
- Tupakoinnin lopettaminen ilman ryhmää: ota yhteyttä terveyskeskukseen
- Sluta-röka-linjen, **020- 84 00 00**,
- lue lisää sivuilta **www.slutarokalinjen.org**
- Osoitteesta **www.1177.se** saat lisätietoja tupakasta
- "Rökfri"-sovellus tietokoneella tai mobiililaitteella
- Fimpaaa! – sovellus sinulle, joka olet nuori ja haluat lopettaa tupakoinnin

Alkohol

- Alkohollinjen, puh **020-84 44 48**
- Alkoholhjälp.se
- Osoitteesta **www.1177.se** saat lisätietoja alkoholista
- Alkoholineuvonta: ota yhteyttä terveyskeskukseen

Onko sinulla kysyttävää?

Olet tervetullut kysymään tupakoimattomuudesta ja alkoholittomuudesta leikkauksen yhteydessä vastaanotolta, johon sinut on kutsuttu. Katso kutsustasi.