

Bez pušenja i alkohola pred operaciju



Utičite na rezultat Vaše operacije!

Važno je da se pripremite pred operaciju. Što se vaše tijelo bolje osjeća prije operacije, to je veća mogućnost da rezultat bude dobar.

Zdravo se hraniti, biti u onoliko dobroj fizičkoj formi koliko je to moguće, te ne pušiti i ne piti alkohol prije i nakon operacije može smanjiti rizik od ozbiljnih komplikacija. To daje Vašem tijelu najbolje preduslove tokom operacije, oporavka i rehabilitacije.

Pušenje

Ukoliko pušite vezano za operaciju povećavate rizik da dobijete komplikacije. Ako ne pušite 4-8 sedmica prije i nakon operacije Vaša rana od operacije će se bolje zaliječiti. Rizik od infekcija i problema sa srcem i plućima se takođe smanjuje.

Najbolje za Vas je da ne pušite 4-8 sedmica prije i poslije operacije.

Mislite na ovo

- Za najbolji rezultat treba biti potpuni nepušač.
- Pušenje manje cigareta ne smanjuje rizik. Burmut i e-cigarete se ne preporučuju kao pomoć za prestanak pušenja.
- Ako želite prestati preporučujemo nikotinske lijekove ili lijekove za prestanak pušenja .

Alkohol

Često konzumiranje alkohola, ili u većim količinama, povećava rizik od komplikacija vezanih za operaciju. Donja granica kolika količina alkohola je štetna vezano za operaciju još uvijek nije ustanovljena.

Najbolje za Vas je da ne konzumirate alkohol 4-8 sedmica prije i poslije operacije.

Prekid smanjuje rizik od krvarenja, lošijeg zaliječivanja rane, infekcija rane, te problema sa srcem i plućima vezanih za operaciju.

Ako Vam je potrebna pomoć

Ako pušite ili konzumirate alkohol i teško Vam je da sami prestanete, nudimo Vam dolje navedenu pomoć.

Pušenje

- Pomoć za odvikavanje od duhana pri Vašem Domu zdravlja
- Odjel za prevenciju duhana USÖ, 019-602 01 50
- Linija za prestanak pušenja, <http://www.slutarokalinjen.se>
- <http://www.1177.se>

Alkohol

- Vaš Dom zdravlja
- Linija za alkohol, <http://www.alkohollinjen.se>
- <http://www.1177.se>

Imate li pitanja?

Dobrodošli sa pitanjima o Vašim životnim navikama pred operaciju na onom odjelu gdje ste pozvani ili u Vašem Domu zdravlja.

Možete pročitati više o zdravim životnim navikama na www.1177.se

Gledajte na operaciju kao na zlatnu priliku da promijenite Vaše životne navike – to Vam povećava mogućnost da se osjećate bolje!

