

# Vältä tupakointia ja alkoholia ennen leikkausta



## Haluatko parantaa leikkaustulostasi?

Kun sinulle ollaan suunnittelemassa leikkausta, on tärkeää, että valmistaudut siihen oikein. Mitä paremmin kehosi voi ennen leikkausta, sitä suuremmat ovat mahdollisuudet leikkauksen onnistumiselle.

Terveellinen ruoka, mahdollisimman hyvä fyysinen kunto sekä tupakoinnin ja alkoholin välttäminen ennen leikkausta sekä sen jälkeen voivat vähentää riskiä vakavista jälkivaikutuksista. Ne takaavat kehollesi parhaat edellytykset leikkauksen, siitä palautumisen ja kuntoutumisen onnistumiselle.

### Tupakointi

Riski leikkauksen jälkivaikutuksista kasvaa, jos tupakoit ennen leikkausta ja sen jälkeen. Jos olet tupakoimatta 4–8 viikkoa ennen leikkausta ja sen jälkeen, leikkaushaavasi parantuvat paremmin. Samalla pienenee riski infektioista tai sydän- ja keuhkovai voista.

**Paras vaihtoehto on olla tupakoimatta 4–8 viikkoa ennen leikkausta ja sen jälkeen.**

### Pidä mielessä

- Parhaat leikkaustulokset saavutetaan olemalla täysin tupakoimatta.
- Tupakoinnin vähentäminen ei pienennä riskiä. Nuuskaa ja sähkötupakkaa ei myöskään suositella tupakanvieroituskeinoiksi.
- Jos haluat lopettaa tupakoinnin, suositellaan nikotiinilääkkeitä tai tupakanvieroituslääkkeitä.

## Alkoholi

Alkoholin nauttiminen usein tai suurissa määrissä lisää riskiä jälki vaikutuksista leikkauksen yhteydessä. Vielä ei ole pystytty selvittämään, mikä on pienin vahingollisen alkoholin määrä leikkausten yhteydessä.

**Paras vaihtoehto on olla juomatta alkoholia 4–8 viikkoa ennen leikkausta ja sen jälkeen.**

Juomatauko vähentää riskiä verenvuodoista, haavojen paranemisen pitkittymisestä, haavainfektioista sekä sydän- ja keuhkovaivoista leikkauksen yhteydessä.

## Tarvitsetko apua?

Jos poltat tupakkaa ja käytät alkoholia, ja sinun on vaikeaa lopettaa niiden käyttöä, tarjoamme tukea. Lisätietoja on seuraavassa.

### Tupakointi

- Terveyskeskuksesi tupakanvieroitusneuvoja (tobaksavänjare)
- Tupakanvieroitusosasto USÖ, 019-602 01 50
- Sluta-röka-linja, [www.slutarokalinjen.se](http://www.slutarokalinjen.se)
- [www.1177.se](http://www.1177.se)

### Alkoholi

- Oma terveyskeskuksesi
- Alkoholilinja, [www.alkohollinjen.se](http://www.alkohollinjen.se)
- [www.1177.se](http://www.1177.se)

## Kysyttävää?

Jos sinulla on kysyttävää ennen leikkausta noudatettavista elämäntavoista, ota yhteys siihen vastaanottoon, jolle sinut on kutsuttu leikattavaksi, tai omaan terveyskeskukseesi.

Lisätietoja terveellisemmistä elintavoista on verkkosivustolla [www.1177.se](http://www.1177.se)

**Leikkaus on erinomainen tilaisuus muuttaa elintapoja - se lisää mahdollisuuksiasi parantaa hyvinvointiasi!**



Region Örebro län