

## ترک دخانیات و مشروبات الکلی قبل از عمل جراحی



### مشارکت داشته باشید و بر روی نتیجه عمل جراحی خود تأثیر بگذارید!

وقتی قرار است عمل جراحی بشوید مهم است که خود را آماده کنید. هرچه حال جسم شما پیش از عمل جراحی بهتر باشد امکان خوب شدن نتیجه عمل بیشتر می شود.

خوردن غذاهای مناسب برای تندرستی، داشتن وضعیت جسمی حتی الامکان خوب و خودداری از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی پیش و پس از عمل جراحی می تواند خطر بروز عوارض جانبی جدی را کاهش دهد. اینها باعث می شود جسم شما بهترین شرایط طی عمل جراحی، بهبودی و نتوانبخشی را داشته باشد.

### مصرف دخانیات

اگر در رابطه با عمل جراحی سیگار بکشید خطر دچار شدن به عوارض جانبی را افزایش می دهید. اگر ۴ تا ۸ هفته پیش و پس از عمل جراحی از مصرف دخانیات خودداری کنید، زخم عمل جراحی بهتر التیام پیدا می کند. همچنین خطر بروز عفونت یا مشکلات قلب و ریه نیز کاهش می یابد.

### بهترین وضعیت برای شما آنست که ۴ تا ۸ هفته پیش و پس از عمل جراحی دخانیات را ترک کنید.

موارد زیر را بخاطر داشته باشید

- برای کسب بهترین نتیجه بایستی دخانیات را بطور کامل ترک کرد.
- کم کردن تعداد سیگارها خطرات را کاهش نمی دهد. اسنوس/نسوار و سیگار الکترونیکی بعنوان کمک برای ترک دخانیات توصیه نمی شوند.
- اگر می خواهید دخانیات را ترک کنید داروهای نیکوتین دار یا داروهای ترک دخانیات را توصیه می کنیم.

### مشروبات الکلی

نوشیدن مشروبات الکلی بصورت اغلب یا مقادیر زیاد خطر بروز عوارض جانبی را در رابطه با عمل جراحی افزایش می دهد. هنوز پایین ترین مرز مقدار مصرف مشروبات الکلی که در رابطه با عمل جراحی مضر نباشد، هنوز مشخص نشده است.

### بهترین وضعیت برای شما آنست که ۴ تا ۸ هفته پیش و پس از عمل جراحی مصرف مشروبات الکلی را ترک کنید.

این مدت ترک خطر خونریزی، وخامت التیام زخم، عفونت زخم و بروز مشکلات قلب و ریه را در رابطه با عمل جراحی کاهش می دهد.

### آیا در این زمینه به کمک نیاز دارید

اگر دخانیات مصرف می کنید یا مشروبات الکلی می نوشید و ترک آن برایتان دشوار است، ما به شما کمک می کنیم، به قسمت زیر رجوع کنید.

### مصرف دخانیات

- واحد ترک دخانیات در درمانگاه شما
- واحد ترک دخانیات در بیمارستان دانشگاهی اوره برو، تلفن ۰۱۹-۶۰۲۰۱۵۰
- خط ترک دخانیات، <http://www.slutarokalinjen.se>
- <http://www.1177.se>

### مشروبات الکلی

- درمانگاه شما
- خط مشروبات الکلی <http://www.alkohollinjen.se>
- <http://www.1177.se>

### آیا سؤالی دارید؟

برای دریافت پاسخ سؤالات خود در مورد شیوه زندگی روزمره پیش از عمل جراحی به بخش پذیرشی که شما را دعوت کرده یا به درمانگاه خود مراجعه کنید.

مطالب بیشتر در باره شیوه زندگی سازگار با تندرستی را می توانید در این وبسایت بخوانید:  
[www.1177.se](http://www.1177.se)

به عمل جراحی بعنوان یک فرصت طلایی برای تغییر عادات روزمره زندگی خود نگاه کنید - این امکان بهتر شدن حال شما را افزایش می دهد!