

الامتناع عن الدخان والكحول قبل العملية الجراحية

شارك في التأثير على نتيجة عملياتك الجراحية!

من المهم أن تستعد قبل إجرائك العملية الجراحية. فكلما كانت صحة جسمك أفضل ازدادت فرصة كون النتائج جيدة.

فتناول الطعام الصحي والتمتع بلياقة جيدة بقدر المستطاع وكذلك الامتناع عن الدخان والكحول قبل العملية الجراحية وبعدها أمورٌ قد تقلل من خطر حدوث مُضاعفات خطيرة. وهي أمورٌ تمنح جسمك أفضل مقومات اجتياز العملية الجراحية بنجاح وأفضل مقومات النقاهة وإعادة التأهيل بعدها.

التدخين

إن مواصلتك التدخين على أعتاب العملية الجراحية أمر يزيد من احتمالية إصابتك بالمُضاعفات. سيتعافى جرح العملية الجراحية تعافياً أفضل إن امتنعت عن التدخين لمدة 4-8 أسابيع قبل العملية الجراحية وبعدها. كما أن احتمال الإصابة بالعدوى الخمجية أو المشاكل في القلب والرئتين يقل أيضاً.

وأفضل شيء لك هو الامتناع عن التدخين لمدة 4-8 أسابيع قبل العملية الجراحية وبعدها.

انتبه إلى الآتي

- يجب الامتناع عن التدخين تماماً كي تفوز بأفضل النتائج.
- علماً بأن تدخين عدد أقل من السجائر لا يقلل من المخاطر. ولا ننصح باستعمال السُّعوط «snus» والسجائر الإلكترونية كبديل للإقلاع عن التدخين.
- وإن رغبت في الإقلاع عن التدخين فإننا ننصح بأدوية النيكوتين أو أدوية الإقلاع عن التدخين.

الكحول

تناول الكحول بتكرار أو بمقادير كبيرة يزيد من احتمال نشوء المضاعفات المرتبطة بالعمليات الجراحية. ولا يزال الحد الأدنى لمقدار الكحول المضر عند إجراء العملية الجراحية مجهولاً.

وأفضل شيء لك هو الامتناع عن الكحول لمدة ٤-٨ أسابيع قبل العملية الجراحية وبعدها.

لأن هذا التوقف يقلل من خطر النزيف وضعف التئام الجروح وعدوى الجروح ومشاكل القلب والرئتين خلال الجراحة.

إن احتجت للمساعدة

إن كنت مدخناً أو تتناول الكحول ويصعب عليك الإقلاع عنهما بنفسك فإننا نقدم الدعم، راجع أدناه.

التدخين

- استشاري الإقلاع عن التدخين في مستوصفك
- الخط الهاتفي للإقلاع عن التدخين، <http://www.slutarokalinjen.se>

• <http://www.1177.se>

الكحول

- مستوصفك
- خط الكحول، <http://www.alkohollinjen.se>
- <http://www.1177.se>

هل لديك أسئلة؟

نرحب بأسئلتك عن العادات المعيشية على أعتاب العملية الجراحية في العيادة التي جرى استدعاؤك إليها أو في مستوصفك.

ويمكنك معرفة المزيد عن العادات المعيشية الصحية على www.1177.se

اعتبر العملية الجراحية فرصة ذهبية لتغيير عاداتك المعيشية - فهذا أمر يعزز من فرصتك في التمتع بصحة أفضل!