



Rök och alkoholstopp

Till dig som ska genomgå en operation

Riksföreningen för operationssjukvård

www.rfop.se

rfop@rfop.se

Foto: byLindahl

Layout: Mittkompetens AB, Härnösand

Du har fått tid för din operation!

Hälsosamma levnadsvanor inför och efter din operation gör stor skillnad och är något du kan påverka själv. Det minskar risken för komplikationer, gynnar sårläkning och påskyndar din återhämtning. Om du opererats akut kan du fortfarande påverka resultatet genom att förändra dina levnadsvanor efter ingreppet.

Att bli opererad innebär en påfrestning på din kropp därför är det viktigt att du är i god form inför operationen. Under ingreppet gör din kropp sig redo för strid eller flykt vilket får effekter på ditt blodtryck, dina njurar och kroppens infektionsförsvarfunktion. Det kan beskrivas som ett kontrollerat trauma och kroppen svarar med en stressreaktion, tex höjt blodtryck, höjt kolesterol, insulinresistens med höjt sockerläge, minskad testosteronproduktion mm (Metabola syndromet).

Målet är att din operation ska gå bra utan komplikationer eller med så få komplikationer som möjligt, minimalt lidande och att du kan återgå till en normal tillvaro så snart som möjligt.

Genom hälsosamma levnadsvanor ökar din kropps förmåga till en komplikationsfri sårläkning och resurser att hantera infektioner och blödningar. De levnadsvanor som har störst påverkan på din hälsa i samband med en operation är:

- Rökning
- Alkohol
- Fysisk aktivitet
- Matvanor

Vi ger dig rådet att använda tiden inför din operation till att se över dina levnadsvanor. Tillsammans med läkare eller sjuksköterska ser du över dina levnadsvanor och hur de eventuellt kan påverka din operation och ditt operationsresultat. Bestäm tillsammans vad du eventuellt ska göra/ändra på, vad kan du göra själv, vad kan du behöva stöd med för att nå dina mål inför operationen. Det är särskilt viktigt vid stora operationer och operationer där ben ska läka ihop eller där man opererar in proteser och andra material. Det gäller även vid operationer i delar av kroppen som redan har en nedsatt blodcirkulation, till exempel brosk.

Rökning

Rökning påverkar kroppen på många olika sätt. Bland annat gör rökning att tillgången på syre minskar i olika kroppsdelar. Det beror dels på att syret trängs undan från de röda blodkropparna, men också på att de allra minsta blodkärlen, kapillärerna, dras samman. Ett operationssår är beroende av bra blodförsörjning för att läkningen ska komma igång. Det gäller för hud och andra mjuka vävnader, men även för skelettet. Rökning gör att sår läkningen går långsammare.

Om sår läkningen går långsamt ökar även risken för infektioner. Rökning ökar också risken att du får problem med hjärtat, blodkärlen och lungorna under operationen. Om du röker är risken för att du ska råka ut för komplikationer efter din operation större, infektioner och försämrad sår läkning är vanliga problem.

*Rökare drabbas också av problem i hjärta, lungor
och blodkärl i samband med operation.*

Om du slutar att röka i 4-8 veckor innan din operation minskar risken för komplikationer och besvär som infektioner, hjärt- och kärlpåverkan och sårruptur. Den vanligaste orsaken till komplikationer efter en operation hos en rökare är den syrebrist som uppstår i vävnader som vi nämnde ovan. Vid kirurgiska ingrepp ökar behovet av syre i vävnader, ett behov som rökare har minskade förutsättningar att möta. En annan effekt av rökning är att kroppens förmåga att bilda bindväv minskar vilket får en negativ inverkan på sår läkningen. Rökuppehåll är en av de mest kostnadseffektiva patientsäkerhetsåtgärderna vid all typ av kirurgi.

Akut operation

Om du är med om en akut operation kan du fortfarande påverka resultatet genom att avstå från rökning efter operationen.

Inställd operation

I samband med din operation görs en medicinsk bedömning av din läkare och om du inte har slutat röka kan de innebära att operationen skjuts upp tills du är rökfri, med hänsyn till komplikationerna ovan.

Hur långt behöver rökstoppet vara?

Sikta på att ha ett uppehåll från rökningen under 4 – 8 veckor innan operationen och 4 – 8 veckor efter för den allra bästa effekten.

Råd och stöd till dig som ska sluta röka

Tillsammans med läkare eller sjuksköterska tar du fram en plan för hur du på bästa sätt kan sluta att röka. Du som röker kan få hjälp till att bli rökfri genom samtalsstöd och läkemedel. Tveka inte att be om hjälp och gör det i god tid innan din operation.

Kom ihåg att lyssna på vår pod, [Din operation](#)



on! Den finns på  Podbean och  Spotify.



Hit kan du vända dig

- Din vårdcentral/hälsocentral
- 1177.se
- Appen rokfri.1177.se
- Sluta-röka-linjen 020-84 00 00
- Slutarokalinjen.se
- Apoteket för att välja nikotinläkemedel

Alkohol

Att bli opererad innebär ett stresspåslag på kroppen. Om du dricker alkohol före din operation visar forskningen på att du får dubbelt så många komplikationer än de som inte dricker alkohol. Risken för komplikationer så som akuta blödningar, försämrad sårhäkning, infektioner och hjärt- och lungpåverkan under och efter din operation är högre om du dricker alkohol före och efter din operation.

Forskare har sett att när vi dricker alkohol så försämras vårt immunförsvar och muskelfunktionen i hjärtat blir nedsatt och det leder till att hjärtat inte orkar pumpa runt blodet effektivt och även koagulationen påverkas negativt. Koagulationen är kroppens sätt att hindra och klara av blodförlust genom att levra sig och "plugga" igen sår.

Du kan påverka alla de skadliga effekterna som alkoholen har. Allt som krävs för att förbättra exempelvis immunförsvaret före en operation är att du gör ett alkoholuppehåll. Redan efter en vecka utan alkohol är koagulationen tillbaka på normalvärden medan det tar en månad för hjärtat att återfå sin normala funktion. Immunförsvaret återvinner sin funktion efter åtta veckor.

Vår rekommendation att helt avstå från alkohol 4–8 veckor före och 4–8 veckor efter operation baseras på kunskap om alkoholens generella effekter i kroppen samt olika individers känslighet för alkoholintag. Om du tar detta uppehåll före och efter din operation så ger du kroppen möjlighet att återhämta sig från de negativa effekter som alkoholen förorsakar.

Negativa effekter av alkohol:

- Försämrat immunförsvar
- Försämrad hjärtfunktion
- Störning i blodkoagulationen
- Försämrad sårhäkning
- Posoperativa sårinfektioner

Riskerna är reversibla (kan gå tillbaka)

De negativa effekter alkoholen har på kroppen är nästan alla av dem reversibla så ett alkoholuppehåll innan din operation ger kroppen möjlighet att återhämta sig från de negativa effekterna vilket gör att risker för komplikationer under och efter operationen minskar.

Tid för reversibilitet

- Infektionsförsvar 2-8 veckor
- Reducerad EF 1 månad
- Koagulations tid 1 vecka
- Lågt protein i sår <2 månader 1-7 veckor
- Operationsstress respons 1-7 veckor

Hur långt behöver alkoholstoppet vara?

Sikta på att ha ett uppehåll från alkohol under 4 – 8 veckor innan operationen och 4 – 8 veckor efter för den allra bästa effekten.

Råd och stöd till dig som ska sluta dricka alkohol

Känner du att de kommer att bli svårt att ha uppehåll så finns hjälp att få. Tillsammans med din läkare eller sjuksköterska tar du fram en plan för hur du på bästa sätt slutar att dricka alkohol före din operation. Vid en akut operation eller om man inte lyckas sluta före det kirurgiska ingreppet är det fortfarande av värde att avstå från alkohol efter ingreppet, eftersom läkningsprocessen förbättras.

*Tveka inte att be om hjälp och
gör det i god tid innan din operation.*

Hit kan du vända dig

- Din vårdcentral/hälsocentral
- Det kan finnas beroende mottagningar där du jobbar och de går att skicka remiss dit
- Alkohollinjen erbjuder kostnadsfri hjälp
www.alkohollinjen.se
Tel: 020-84 44 48

Fysisk aktivitet

Att röra på sig och motionera utifrån din egen förmåga innan din operation har framför allt goda effekter på din återhämtning efter ingreppet. Genom att du rör på dig ökar din syreupptagningsförmåga i blodet och blodtrycket sänks. Färre komplikationer och kortare vårdtider ses hos de personer som är mer fysiskt aktiva. I samband med operationen försämras din fysiska förmåga, därför bör du vara i så god form som möjligt för att underlätta återhämtning och rehabilitering, för att minska risken för luftvägskomplikationer och trycksår som kan uppstå om du blir sängliggande efter ingreppet.

Enligt Världshälsoorganisationens (WHO:s) rekommendation för fysisk aktivitet rekommenderas du motionera minst 150 minuter per vecka på måttlig intensitetsnivå (exempelvis snabb promenad) alternativt 75 minuter per vecka på högintensitetsnivå (exempelvis löpning). Du kan också få mer information om fysisk aktivitet inför kirurgi på www.fysioterapeuterna.se.

*Lite träning är bättre än ingen träning
och mer träning är bättre än lite träning.*

Matvanor

Hälsosamma matvanor minskar risker för komplikationer. Ohälsosamma matvanor kan resultera i komplikationer såsom trycksår, ökad infektionsrisk, försämrad sårhäkning, hjärtinfarkt och hjärtsvikt. Den stress som kroppen utsätts för under en operation påverkar kroppens ämnesomsättning som i sin tur påverkar din återhämtning. En genomgång av dina matvanor, eventuellt tillsammans med din distriktsköterska eller dietist, kan hjälpa dig att identifiera eventuella näringsbehov. På Livsmedelsverkets hemsida kan du testa dina matvanor och läsa mer om goda matvanor.

*Hälso- och sjukvårdens personal har alla en uppgift
och vilja att stötta och hjälpa dig att förändra de
levnadsvanor du behöver för att resultatet av
din operation ska bli så bra som möjligt.*

Operationsavdelning

INGÅNG FÖR
BEHÖRIG PERSONAL

På den här avdelningen
utbildar vi studenter!



INGÅNG FÖR
BEHÖRIG PERSONAL