

Rök och alkoholstopp

Operationssjuksköterskans roll



Riksföreningen för operationssjukvård

www.rfop.se

rfop@rfop.se

Foto: byLindahl

Layout: Mittkompetens AB, Härnösand

Du som operationssjuksköterska har en betydelsefull roll i det hälsofrämjande- och sjukdomsförebyggande arbetet för personer som ska genomgå en operation.

Hälsofrämjande samtal med information och rådgivning för att rekommendera rök- och alkoholstopp i samband med operation handlar om att aktivt förhindra att sjukdom uppstår hos en frisk individ eller att minska risken för att ett befintligt sjukdomstillstånd förvärras. Dessa samtal gör patienterna mer delaktiga i sin vård och de kan välja att ändra sina levnadsvanor vilket kan ge stora vinster för individen, vårdssystemet och samhället i stort.

En lyckad operation är en operation utan komplikationer eller med så få komplikationer som möjligt, minimalt lidande och att personen som genomgått kirurgin kan återgå till en normal tillvaro så snart som möjligt.

De faktorer som påverkar utfallet av operationen och den postoperativa perioden är:

- Sjukdomen/diagnosen
- Behandlingen/interventionen
- Organisation, evidens och kompetens
- **Personens hälsa (levnadsvanor)**

I den här skriften har vi samlat kunskap om rök- och alkoholstopp i samband med operation. Även matvanor och fysisk aktivitet ingår i det preventiva arbetet för förändrade levnadsvanor inför operationen.

Inledning

Om du inte röker, äter hälsosamt, är fysiskt aktiv och har måttlig konsumtion av alkohol lever du i genomsnitt 14 år längre än den som har dessa ohälsosamma levnadsvanor. Under 2018 var andelen personer i åldern 16–84 år som uppgav att de rökte tobak dagligen 7%, både bland kvinnor och män. 85% konsumerar alkohol, 15–17% har riskbruk av alkohol och 4–5% har ett alkoholberoende.

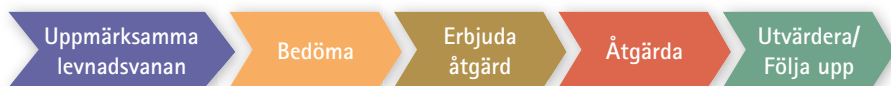
Närmare 15% har en stillasittande fritid och cirka två och en halv miljoner vuxna äter för lite frukt och grönt. 5% av kvinnorna och 13% av männen har fler än två ohälsosamma levnadsvanor, riskerna av flera ohälsosamma levnadsvanor blir större än summan för den enskilda. Det är angeläget att personer med flera ohälsosamma vanor får hjälp och stöd att ändra dessa.

Att förebygga ohälsa är en av hälso- och sjukvårdens uppgifter enligt hälso- och sjukvårdslagen HSL 2017:30. Enligt 3 kap. 1§ Patentlagen 2014:821 ska patienten informeras om: "det förväntade behandlingsförloppet, väsentliga risker för komplikationer och biverkning, eftervård och metoder för att förebygga sjukdom och skada". Din uppgift blir därför att stödja patienten i att göra ett välinformerat val.

Hur/när uppmärksammar, åtgärdar och följer vi upp

Om alla vi som jobbar inom hälso- och sjukvården kan identifiera ohälsosamma levnadsvanor hos patienter i samband med operationen kan vi medverka vid samtal för information, rådgivning och rekommendera förändringar av levnadsvanor som innebär ett rök- och alkoholstopp 4–8 veckor före respektive efter operationen.

Uppföljning av de åtgärder som satts in är viktigt för att vid behov kunna erbjuda ytterligare stöd postoperativt, ge återkoppling till patienten och för att utvärdera effekten av behandlingen i samband med operationen. Detta kan leda till minskat lidande, fler levnadsår, ekonomiska besparingar för patienten, vården och samhället.



Socialstyrelsens nationella riktlinjer

Prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor, Stöd för styrning och ledning

Riktlinjerna ger rekommendationer om prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor, för de personer som ska genomgå kirurgi. Det är främst rökning och alkohol som ska uppmärksammas som en risk. Alla personer som röker –och eller dricker alkohol hamnar i en riskgrupp om de ska genomgå en operation.

Vi som jobbar i vården ska erbjuda åtgärder för att stödja dessa personer till att förändra sina ohälsosamma levnadsvanor inför operation. Vi ska rekommendera att personen avstår från rökning och alkohol 4–8 veckor innan och efter operationen.

Råd & Åtgärder

Enkla råd är information och korta standardiserade råd om levnadsvanor, vi ska erbjuda enkla råd på alla nivåer i hälso- och sjukvården. Dessa råd utgör också en del av de bedömningsamtal som hälso- och sjukvården genomför med patienten för att kartlägga, uppmärksamma och identifiera ohälsosamma levnadsvanor.

Enkla råd bör ses som en grund för fortsatt behandling med rådgivande samtal och kvalificerat rådgivande samtal. Rådgivande samtal och kvalificerat rådgivande samtal innebär mer omfattande åtgärder, ofta med både fler och längre sessioner än rådgivande samtal.

Levnadsvanor före och efter det kirurgiska ingreppet påverkar det slutliga resultatet och mer än 80% av de personer som ska genomgå någon form av kirurgi anser att det är viktigt att få samtala om sina levnadsvanor. De önskar stöd från hälso- och sjukvården inför det kirurgiska ingreppet för att kunna optimera sina levnadsvanor. Det kan också vara ett utmärkt tillfälle för personen att välja en varaktig förändring med stora hälsovinster.

Enkla råd samt vid behov rådgivande samtal inför operation i form av samtal genomförs gärna i samband med genomgång av personens hälsodeklaration. Samtalen ska syfta till att stödja personen att uppnå rök- och alkoholstopp.

Vikten av STOPP inför det kirurgiska ingreppet

Ett kirurgiskt ingrepp kan beskrivas som ett kontrollerat trauma. Kroppen svarar med en stressreaktion, vilket sker i det sympatiska nervsystemet med vasokonstriktion, sekretion och trombocytproduktion. Den metaboliska responsen av stressreaktionen består av nedbrytning av proteiner, fett och kolhydrater. Ett nedsatt immunologiskt försvar kan utgöra ökad risk för postoperativa infektioner.

Det trauma som kroppen utsätts för leder till att vuxna personer med ohälsosamma levnadsvanor, tobaksbruk och riskbruk av alkohol som ska genomgå operation utgör en riskgrupp. Riskerna för intra- och postoperativa komplikationer ökar så som tex blödning, försämrad sårhäkning och infektioner.

Ett stort antal komplikationer kan förebyggas genom att avstå från rökning och alkohol 4–8 veckor innan och efter operationen.

Rökstopp

Det kirurgiska ingreppet ökar behovet av syre till vävnader, ett behov som rökare har minskade förutsättningar att möta.

Effekter av rökning

Hos personer som röker är syremättnaden i vävnaderna mindre, anledningen är att kolmonoxid från cigarettträken har 250 ggr större affinitet till hemoglobinet än syre och tar därför syrets plats i blodet. Detta leder till syrebrist i perifera de vävnaderna som hämmar sårläkningen.

Sårläkningen är också beroende av kroppens förmåga att producera kollagen, vid rökning försämras kollagenet vilket leder till svag vävnad med blödningar som följd och ger en försämrad immunkapacitet.

Detta leder till och komplikationerna blir:

- Försämrad sårläkning
- Postoperativa sårinfektioner
- Risk att drabbas av problem i lungor, hjärta och blodkärl

Riskerna är reversibla

De negativa effekter som rökning har, är nästan alla reversibla, så ett rökstopp på 4–8 före och efter det kirurgiska ingreppet ger kroppen möjlighet att återhämta sig från de negativa effekter som rökningen förorsakar, vilket gör att risker för komplikationer under och efter operationen minskar.





Tid för reversibilitet

- Blodtryck och puls går ned 20 minuter
- Kolmonoxidhalten i blodet minskar 8 timmar
- Immunförsvaret 2–6 veckor
- Sårhäkning 3–4 veckor
- Lungfunktion 6–8 veckor

Rekommendationerna för att kroppen ska återhämta sig på bästa sätt efter ett rökstopp är 4–8 veckor före och 4–8 veckor efter ingreppet. Störst vinst uppnås desto tidigare personen slutar att röka, effekter kan ses redan vid kortare uppehåll så det är därför viktigt att kunna erbjuda hjälp med att göra ett rökstopp även i samband med akuta operationer eller i fall där personen inte lyckats att hålla sig rökfri fram till operationen. Arbetet med dokumentation, uppföljning och information i form av enkla råd är viktigt för att stödja personen till att uppnå ett rökstopp.

Hur kan vi hjälpa personer att sluta röka

Rekommendationen från Socialstyrelsen är att i första hand erbjuda kvalificerat rådgivande samtal med erbjudande om tillägg med nikotinläkemedel.

Personer som ska genomgå operation bör i god tid före ingreppet informeras (Patientlagen 2014:821 §3) om vikten av rökstopp i samband med operation och erbjudas remiss till rökavvänjning vid behov.

Vid akut operation är det viktigt att personal som möter patienter postoperativt informerar personen om vikten av rökstopp även till de som inte lyckats sluta röka före operationen är det fortfarande av värde att avstå från rökning efter ingreppet, eftersom läkningsprocessen förbättras.

Här kan du finna hjälp:

- Kvalificerade Rökavvänjare finns på många vårdcentraler som hjälper patienter att bli rökfri inför operation
- Rökstoppsmottagningar/livsstilsmottagningar kan finnas i din landstig/region
- Sluta-röka-linjen här finner du kostnadsfri hjälp att sluta röka via telefon (020-84 00 00) eller chat. Finns på andra ord än svenska.

Varför är det viktigt med alkoholstopp?

Alkoholkonsumtion i samband med kirurgi har man sett ökar risken för postoperativa komplikationer med 50%. Personer med riskbruk (högrisk) av alkohol har en ökad risk att drabbas av postoperativa komplikationer. Högkonsumerter av alkohol har en förhöjd risk att drabbas av komplikationer i samband med och efter det kirurgiska ingreppet. Vid en konsumtion på 2 standardglas per dag ökar komplikationerna med drygt 50%.

Vår rekommendation är 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.

Effekter av alkohol:

- Försämrat infektionsförsvar
- Försämrad hjärtfunktion
- Störning i blodkoagulationen
- Låg proteinhalt i sår

Detta leder till och komplikationerna blir:

- Ökad operationsstress pga utsöndring av stresshormon
- Postoperativa infektioner
- Försämrad sårhäkning
- Reducerar ejektionsfraktion (EF)

Riskerna är reversibla

De negativa effekter alkoholen har på kroppen är nästan alla av dem reversibla så ett alkoholuppehåll 4–8 före och en tid efter det kirurgiska ingreppet ger kroppen möjlighet att återhämta sig från de negativa effekter som alkoholen förorsakar, 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 kan vi hjälpa personer till alkoholuppehåll

Personer som ska genomgå operation bör i god tid före ingreppet informeras om hur alkohol påverkar kroppen och läkningen vid ett kirurgiskt ingrepp (Patientlagen 2014:821 §3)

Rekommendationer är att i första hand erbjuda rådgivande samtal till vuxna som ska genomgå operation. Syftet är att stödja personen till ett alkoholuppehåll.

Vid 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.

Här kan du finna hjälp:

- På en del vårdcentraler finns läkare eller sjuksköterskor som kan erbjuda rådgivande samtal och medicinskt stöd
- 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

Otillräcklig fysisk aktivitet och ohälsosamma matvanor

Mat och fysisk aktivitet är grundläggande för en god hälsa för alla individer under hela livet. Hälsosam mat och regelbunden fysisk aktivitet främjar var för sig och tillsammans god hälsa och välbefinnande. De har även en sjukdomsförebyggande effekt.

Fysisk aktivitet

Otillräcklig fysisk aktivitet ökar risken för förtida död och kroniska sjukdomar som typ 2-diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar och depression.

Rekommendationen är att erbjuda rådgivande samtal till vuxna med särskild risk som är otillräcklig fysisk aktivitet i andra hand erbjuda rådgivande samtal med tillägg av skriftlig ordination av fysisk aktivitet i tredje hand erbjuda rådgivande samtal med tillägg av aktivitetsmätare.

I samband med kirurgi försämras patientens fysiska förmåga, därför bör personen vara fysiskt optimerad inför kirurgi. Fysisk aktivitet/träning före ett kirurgiskt ingrepp bör ske enligt Världshälsoorganisationens, WHO:s rekommendation, vilket innebär måttlig intensitetsnivå i minst 150 minuter/vecka eller 75 minuter högintensitetsnivå/vecka.

Matvanor

Ohälsosamma matvanor ger kraftigt förhöjd risk för sjukdom, sänkt livskvalitet och förtidig död. Ohälsosamma matvanor är den riskfaktor som bidrar mest till den samlade sjukdomsördan. Rekommendationen är att erbjuda kvalificerat rådgivande samtal till vuxen med särskild risk.

Hälsosamma matvanor och näringsintag minskar riskerna för postoperativa komplikationer. Felaktigt näringsintag med undernäring, lågt alternativt högt BMI, kan resultera i postoperativa komplikationer såsom tryckskada, ökad infektionsrisk, försämrad sårhäkning, hjärtinfarkt och svikt.

Stresshormoner som frisätts vid kirurgi påverkar kroppens ämnesomättning, vilket kan leda till att insulinresistens utvecklas som i sin tur påverkar patientens återhämtning. En optimalt förberedd person har större förutsättningar att klara av dessa påfrestningar.

Gör en bedömning av personens matvanor och kostintag enligt Socialstyrelsens kostindex, vilket ger en uppskattning av kostens näringsmässiga kvalitet. Socialstyrelsens kostindex bygger på Livsmedelverkets näringsrekommendationer.

Tips om för dig som vill läsa mera

Dags för alkoholfri operation, artikel Läkartidningen

Smoking greatly increases risk of complications after surgery

Hjälp att sluta röka

Alkoholfrioperation

Nätverket Hälsöfrämjande hälso- och sjukvård

Att sluta röka

<https://www.1177.se/liv--halsa/tobak-och-alkohol/hjalp-att-sluta-roka/>

<https://www.1177.se/Stockholm/kampanjer/rokfri/det-hander-i-kroppen-nar-du-slutar-roka/>

Referens

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/folkhalsans-utveckling/resultat/levnadsvanor/tobaksrokning-daglig/>

Operationsavdelning

INGÅNG FÖR
BEHÖRIG PERSONAL

På den här avdelningen
utbildar vi studenter!



INGÅNG FÖR
BEHÖRIG PERSONAL