



Levnadsvanor och operation

så gör du för bästa operationsresultat



Ersta sjukhus
en del av Ersta diakoni

När du ska opereras kan du själv påverka resultatet

Dina levnadsvanor spelar stor roll för vilken risk för komplikationer du löper. Genom att följa råden i den här broschyren ger du dig själv bästa förutsättningar för ett bra resultat.

En rökfri operation

Om du röker i samband med din operation fördubblas risken att drabbas av infektioner och blödning. Vid tarmkirurgi ökar risken för läkningsproblem och stomi.

Om du är rökfri 6-8 veckor före och efter operation läker operationssåret bättre. Risken för infektioner och problem med hjärta, lungor och kärl halveras!

Om din operation är inom kortare tid är det ändå värdefullt även om du inte hinner hämta hem hela vinsten. Att röka färre cigaretter minskar inte risken för komplikationer. Det är total rökfrihet som gäller!

Stöd

Ersta har sköterskor specialutbildade i rökavvänjning som kommer att kontakta dig som uppger att du röker i din Hälsodeklaration.

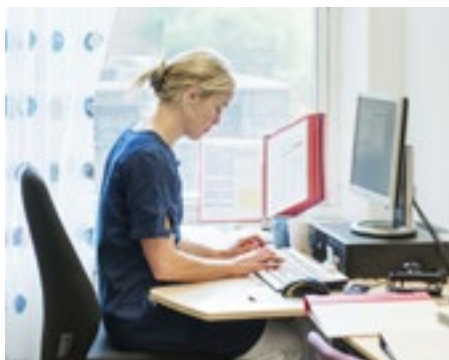
Sluta-röka-linjen, vårdguidens app ”Rökfri”, din vårdcentral, nikotinersättning via apotek är andra alternativ.

Läs mer

www.1177.se sök ”rökning och operation”

www.lakartidningen.se sök i arkivet ”rökfrihet vid kirurgiska ingrepp”

**Rökstopp 6-8 veckor
före och efter operation
minskar risken för
komplikationer.**



En alkoholfri operation

Om du dricker alkohol ofta eller i större mängder löper du större risk att drabbas av komplikationer i samband med operation. Det är visat att två standardglas eller mer per dag fördubblar komplikationsrisken men även lägre konsumtion medför sannolikt en ökad risk, varför Ersta sjukhus rekommenderar fyra veckors uppehåll av alkoholintag före och efter operation.

Genom avhållsamhet från alkohol minskar du risken att drabbas av infektioner, akuta hjärtproblem och blödningar. På nästa sida kan du inventera din alkoholkonsumtion.

Om du har kroniska sjukdomar, diabetes, högt blodtryck eller hjärt- och kärlsjukdomar och håller upp med din alkoholkonsumtion minskar du risken för ytterligare komplikationer.

Stöd

Alkohollinjen, tel 020-84 44 48

www.1177.se sök ”alkohol”, klicka på fliken mottagningar, Stockholms län

Läs mer

www.lakartidningen.se sök i arkivet ”alkoholfri operation”

Fyra veckors uppehåll av alkoholintag före operation minskar risken för komplikationer.

Astma eller sömnapné (andningsuppehåll av snarkning)

Om du har astma är det bra om du behandlar dig symtomfri veckan före operation och operationsdagen, även med inhalationssteroider om du har (Pulmicort, Symbicort, Flutide mfl). Om du har hjälpmedel mot sömnapné är det bra om du använder dem veckan före operation och tar med till avdelningen.

Se operationen som ett bra tillfälle att sluta röka eller dra ner på alkoholen.

Det ökar chansen till ett friskare och längre liv!

Inventera din alkoholkonsumtion

Tänk efter och skriv hur mycket av respektive styrka du intog igår, och dag för dag bakåt i en vecka: (Om senaste veckan inte är typisk, välj en vecka som är representativ för dina vanor).

	Folköl, antal 50 cl	Starköl, antal 33 cl	Vin, antal glas, 12 cl	Starksprit antal 4 cl	Summa per rad/ dag
Igår					
Förrgår					
3 dagar sedan					
4 dagar sedan					
5 dagar sedan					
6 dagar sedan					
7 dagar sedan					
Addera varje rad till höger kolumn och addera sedan kolumnen.					

Om summan är 14 innebär detta en fördubblad risk för komplikationer vid kirurgi. Även lägre konsumtion innebär ökad risk varför Ersta sjukhus råder dig att minimera ditt alkoholintag fyra veckor före och efter operationen. Kontakta oss om du behöver hjälp att hitta stöd eller har frågor.

Kontaktuppgifter

Kirurgmottagning: 08-714 61 88
Ersta sjukhus växel: 08-714 65 00

Besöksadress:

Fjällgatan 44, 116 28 Stockholm
Tel växel: 08-714 65 00
www.erstasjukhus.se



Ersta sjukhus
en del av Ersta diakoni

Ersta diakoni är en ideell förening som bedriver sjukvård och socialt arbete, utbildning och forskning, professionellt och non-profit.