

Tupakoinnin lopettaminen ennen leikkausta

Leikkaustiimisi toivoo sinun lopettavan tupakkatuotteiden käytön 4- 8 viikkoa ennen leikkausta

Miksi tupakoinnin lopettaminen on erityisen tärkeää ennen leikkausta?

- Toivot leikkauksesta paremmin ja nopeammin
- Haavan tulehtumisriskisi vähenee huomattavasti
- Komplikaatioiden määrä vähenee
- Nukutus- ja leikkausongelmien määrä vähenee

Jos jatkat tupakointia leikkaukseen asti

- Leikkaukseen liittyvien hengitysongelmien riski kasvaa (x 5)
- Veritulppariski lisääntyy
- Luutumisen hidastuu ja selkäleikkauksissa komplikaatioiden riski on suurempi
- Elimistön puolustuskyky kaikkia tulehduksia vastaan heikkenee

Miten lopetan tupakanpolton/tupakkatuotteiden käytön?

- Hanki tukea ja tee selkeä suunnitelma
- Päätä lopettamispäivä
- **Käytännön vinkkejä:**
 - Ota yhteys terveysasemallesi/työterveyshuoltoon
 - Hanki sopiva nikotiinikorvaushoito tai vierotuslääkitys ja käytä sitä oikein
 - Mieti tukiryhmä esim. ystävät, vierotusryhmät, somekanavien ryhmät
 - Tietoa löydät helposti internetistä
esim. www.stumppi.fi, www.terveydentukena.fi/eroontupakasta,
 - Stumppi-neuvontapuhelimen tavoittaa p. 0800148484. Puhelin palvelee maanantaisin ja tiistaisin klo 10-18 sekä torstaisin klo 13-16.