Tupakoimattomana leikkaukseen - mikäli tupakoit, lue tämä!

|  |  |
| --- | --- |
| Kuvaus: | Tupakointi ja myös muiden tupakkatuotteiden käyttö altistaa lukuisille leikkauskomplikaatioille ja on merkittävä riski ongelmille leikkauksesta toipumisessa. eKirjeen mukana toimitettava. |



Tupakointi kannattaa lopettaa ennen leikkausta. Terveydenhuollon henkilöstö auttaa sinua.

**Mitä hyötyä sinulle on tupakoinnin lopettamisesta?**

* Tupakoinnin lopettaminen auttaa toipumaan nopeammin ja paremmin leikkauksesta.
* Tupakoinnin lopettaminen vähentää leikkausten haittavaikutusten, kuten haavatulehdusten riskiä merkittävästi. Myös uusintaleikkausten tarve vähenee merkittävästi.
* Hengitys helpottuu ja keuhkokuumeen vaara vähenee.
* Leikkaukseen liittyvä sydän- ja aivoinfarktin sekä keuhkoveritulpan vaara vähenee.
* Leikkauksen jälkeinen raajojen verisuonitukosten vaara vähenee.
* Suolistoleikkauksissa leikkaussauman vuotamisvaara vähenee.
* Luutuminen ja murtumien paraneminen nopeutuvat.
* Hoitoaika sairaalassa lyhenee.
* Kuukauden mittainen tupakkatauko ennen leikkausta vähentää komplikaatioita noin 25 % ja kahden kuukauden mittainen tauko lähes 50 %.

**Tartu hetkeen ja tee hyvä päätös!**

* Lopeta tupakointi heti tai vähintään 1 – 2 kuukautta ennen leikkausta.
* Jokainen päivä tupakoimatta ennen leikkausta parantaa leikkaustulosta ja helpottaa siitä toipumista.
* Pysy tupakoimattomana leikkauksen jälkeen ainakin kuusi viikkoa. Ja kun olet kerran päässyt sinne asti, jätä tupakka pysyvästi!

**Miten saat apua lopettamisen tueksi?**

* Käytä nikotiinikorvaushoitoa tai pyydä lääkäriltäsi resepti vieroituslääkkeistä.
* Voit ottaa yhteyttä omaan terveyskeskukseen, työterveyshuoltoon, KYSin OLKA-
pisteeseen tai syöpäjärjestöihin.
* Internetsivuilta: [www.stumppi.fi](http://www.stumppi.fi), [www.eroontupakasta.fi](http://www.eroontupakasta.fi) ja [www.28paivaailman.fi](http://www.28paivaailman.fi)
* Otetaan asia puheeksi, kun tulet käymään poliklinikallamme. Me tuemme sinua!