

TÓBAKSLAUSAR AÐGERÐIR

| *Betri batahorfur með því
að vera laus við tóbak*



Embætti
landlæknis
Directorate of Health

EFNISYFIRLIT

- 3 LAUS VIÐ TÓBAK FYRIR AÐGERÐ
- 4 NÚ ER TÆKIFÆRIÐ!
- 5 LAUS VIÐ TÓBAK EFTIR AÐGERÐ
- 6 FREKARI UPPLÝSINGAR OG AÐSTOÐ

LAUS VIÐ TÓBAK FYRIR AÐGERÐ

Vissir þú að...

Þegar þú ferð í skurðaðgerð hafa margir þættir áhrif á hversu vel aðgerðin heppnast. Ef þú notar tóbak fyrir og eftir aðgerðina getur það haft alvarlegar afleiðingar. Vefir líkamans verða þá fyrir súrefnisskortri sem orsakast fyrst og fremst af kolmónoxíði og nikótíni. Við reykingar fer kolmónoxíð inn í líkamann og hindrar rauðu blóðkornin í að taka upp súrefni. Nikótín er í öllum tegundum tóbaks, það veldur æðasamdrætti og dregur þannig úr blóðstreymi um líkamann sem veldur því að sár eftir aðgerð grær ekki eins hratt og vel og ella.

Ef batinn gengur hægt fyrir sig aukast líkur á því að þú fái sýkingu í sárið. Einnig geta komið upp vandamál í hjarta, lungum og æðakerfi sem geta haft alvarlegar afleiðingar í för með sér. Ef þú þarft á sýklalyfjameðferð að halda vegna sýkingar eða aðhlyningar á sjúkrahúsi vegna annarra fylgikvilla, lengir það sjúkrahúsdvölinu.

Náir þú að hætta tóbaksneyslu fyrir aðgerð eykur þú líkurnar á að aðgerðin heppnist vel.

Þú færð aðstoð og leiðsögn

Heilbrigðisstarfsfólk upplýsir þig um hættur tengdar tóbaki og leiðbeinir þér við að hætta notkun tóbaks. Þú getur fengið aðstoð, hvort sem aðgerð er skipulögð eða óvænt. Hafðu í huga að það er alltaf ávinningur af því að hætta tóbaksnotkun.

- Ef þú reykir skaltu taka þér hlé eða hætta reykingum 6-8 vikum fyrir aðgerð til að árangurinn verði sem mestur en jafnvel þótt þú takir þér aðeins hlé í 3-4 vikur eða hættir þegar aðgerðin á að fara fram mun það skila það sér í betri árangri og þú munt fyrr ná bata.
- Þú skalt vera áfram reyklaus í minnst sex vikur eftir aðgerðina.

RÁÐGJÖF TENGD ÖÐRU TÓBAKI

Efnin í tóbaki eru skaðleg hvernig sem þau eru tekin inn. Tuggutóbak, munntóbak, neftóbak og tóbak sem andað er að sér með vatnspípu hefur áhrif á líkamann. Þú skalt því sleppa neyslu alls tóbaks í tengslum við aðgerðina.

NÚ ER TÆKIFÆRIÐ!

Þú getur það alveg!

Mikilvægt er að þú sért í eins góðu líkamlegu ástandi og hægt er þegar aðgerðin fer fram.

ÁÐUR EN ÞÚ HÆTTIR TÓBAKSNEYSLU

Góður undirbúningur auðveldar þér að ná árangri við að hætta tóbaksnotkun. Hér eru nokkur ráð sem geta hjálpað:

- Hugleiddu af hverju þú ætlar að hætta.
- Settu í forgang næstu vikurnar að hætta að nota tóbak.
- Ákveddu hvaða dag þú ætlar að hætta.
- Skrifaðu hjá þér hvenær og hvar þú reykir og/eða neytir munntóbaks. Það hjálpar þér að átta þig á hvaða venjum þarf að breyta.
- Biddu um aðstoð hjá fjölskyldu og hjá öðrum nákomnum.
- Leitastu við að borða reglulega og hreyfðu þig.
- Notaðu lyf til að venja þig af tóbaki, til dæmis lyf sem koma í stað nikótíns. Þau minnka fráhvörf og löngun í nikótín og auka líkur á því að þér takist að hætta.
- Tryggðu að þú eigir ekkert tóbak eftir þegar þú hættir.
- Verðlaunaðu þig hvern dag sem þú ert án tóbaks.
- Breyttu venjum þínum og taktu upp heilsusamlegt atferli í stað reykinga og neyslu munntóbaks eða neftóbaks.
- Haltu út þegar löngunin grípur þig, hún varir yfirleitt ekki lengur en nokkrar mínútur. Vatnsglas hjálpar oft til.

Aðeins þú getur tekið ákvörðun um að hætta notkun tóbaks.

Munntóbak í stað reykinga?

Áhrif munntóbaksnotkunar eru ekki eins vel rannsökuð og áhrif reykinga en þó nóg til að hægt sé að vara við notkun þess. Þótt munntóbaksnotkun valdi minni skaða eykur hún líkur á:

- varanlegum breytingum á slímhúð munnins
- krabbameini í brisi
- hjartaáfalli eða heilablóðfalli sem getur valdið dauða
- of háum blóðþrýstingi

Engin vísindaleg rök mæla með því að taka upp neyslu munntóbaks í stað reykinga. Með því heldur þú níkótínþörfinni við. Ef þú þarft á hjálparmeðulum að halda eru lyf við níkótínþörf besta lausnin.

LAUS VIÐ TÓBAK EFTIR AÐGERÐ

Varanlegur ávinningur

Náir þú að hætta notkun tóbaks losnar þú við ávana sem hefur stjórnað lífi þínu. Margir finna frelsistilfinningu, aukið sjálfstraust og að lífið verði meira virði. Hóstinns hverfur hjá reykingamönnum og loftvegir verða hreinni. Öndun verður yfirleitt léttari og líkamlegt ástand batnar. Lyktarskyn, bragðskyn og andardráttur batnar. Blóðrásin og ónæmiskerfið styrkjast.

Hjá flestum lýkur fráhvörfum eftir 2-4 vikur, en hrösun kemur oftast fyrir á fyrstu þremur mánuðunum eftir að tóbaksnotkun er hætt.

Ef þú heldur þennan tíma út áttu góða möguleika á tóbakslausu lífi til frambúðar.

Gríptu tækifærið og njóttu lífsins án tóbaks!

FREKARI UPPLÝSINGAR OG AÐSTOÐ

Ráðgjöf í reykbíndi. Sími 800 6030. www.8006030.is

Heilsugæslustöðvar og sjúkrahús

www.reyklaus.is

www.landlaeknir.is

Heimildir

- Brodstock M. (2007) Systematic review of the health effects of modified smokeless tobacco products. (New Zealand Health Technology Assessment Report 10:1). Christchurch: New Zealand Health Technology Assessment.
- Cnattingius S, et.al. (2005) Hälsorisker med svenskt snus. (Statens folkhälsoinstitut Rapport A nr. 2005:15). Stockholm: Statens folkhälsoinstitut, Karolinska institutet.
- Møller, AM, Villebro, N, Pedersen, T, Tønnesen, H. Effect of preoperative smoking intervention on postoperative complications: a randomised clinical trial. Lancet 2002;359: 114-17.
- Socialstyrelsen (2010). Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder - Tobak, alkohol, fysisk aktivitet och matvanor - Stöd för styrning och ledning 2010 - Preliminär version.
- Statens folkhälsoinstitut (2004) Tobak och avvänjning. En faktaskrift om tobakens skadeverkningar och behovet av tobaksavvänjning. (R nr. 2004:29) Sandviken: Statens folkhälsoinstitut.
- World Health Organisation (2008) WHO report on the global tobacco epidemic, 2008: The MPOWER package. Geneva: World Health Organisation.
- www.fhi.se



Embætti
landlæknis
Directorate of Health



RÁDGJÖF
Í HEYKIBINDI
800 6030