

Unde găsesc sprijin?

- Aplicația Rauchfrei: www.rauchfreiapp.at
- Telefon Rauchfrei: **0800 810 013** (gratuit)
- Centre de consiliere și adrese pentru renunțarea la fumat în ambulatoriu și staționar: www.rauchfrei.at



- Grupe de auto-ajutor: www.selbsthilfe.at
- Psihologi specializați: www.psychnet.at
- Inițiativa anti-fumat YOLO pentru copii cu vârsta între 10 și 14 ani: www.yolo.at
- Informații și linkuri suplimentare: www.gesundheit.gv.at
www.suchtvorbeugung.net

- **Renunțarea la tabac staționară:**
Preluarea costurilor unei șederi pentru cură cu programe speciale pentru sevraj este posibilă prin intermediul companiei de asigurări de sănătate, de ex. în caz de COPD (bronhopneumopatie) sau în caz de dependență puternică.
Condiție preliminară: Cerere de ședere pentru reabilitare, cură sau recuperare.

Important: În special în cazul unei dependențe puternice, renunțarea la fumat nu ar trebui să aibă loc fără îndrumarea unui medic!

În cele din urmă, dorim să indicăm faptul că cele de mai sus conțin recomandări generale. În eventualitatea în care din istoricul personal de boală rezultă alte recomandări personalizate, acestea au fost discutate cu dvs.

Vă dorim însănătoșire grabnică!

Echipa dvs. curantă



CASETĂ TEHNICĂ

Titular suport media: **NÖ LANDESGESUNDHEITSGENTUR** · Locul publicării: 3100 St. Pölten · Credite imagini: iStock

Versiunea 07/2022

Informație pacienți

Renunțarea la fumat înainte de operație



L
G

A

Stimată pacientă,
stimate pacient,

pentru dvs. s-a planificat o intervenție chirurgicală. În cadrul discuției cu personalul medical, ați indicat faptul că fumați.

Pentru a menține cât mai mic posibil riscul de complicații în timpul și după operația dvs., în cele ce urmează dorim să vă oferim câteva informații și indicații.

Date

Riscul de complicații precum tulburări de vindecare a plăgii și oaselor este de două până la cinci ori mai mare la fumători decât la nefumători. Prin comparație, fumătorii sunt, de asemenea, mai vulnerabili la infecții.

- Circulația sangvină este mult redusă la fumători. O bună circulație sangvină este importantă pentru vindecarea plăgii.
- Riscul de complicații în timpul anesteziei la fumători este, de asemenea, mai mare: Ten siunea arterială și pulsul fumătorilor sunt mărite, inima este solicitată mai puternic.

Ce pot face pentru a reduce riscul operației mele?

Puteți reduce cu până la 50 % riscul de complicații în timpul și după operație dacă respectați următoarele:

- Renunțați cât mai curând posibil la fumat. Experții recomandă minim 6 săptămâni înainte de operația planificată!
- Nu fumați timp de cel puțin șase săptămâni după operație. Prin aceasta, vă îmbunătățiți riscul și dacă este vorba de o operație urgentă!

Reacții adverse ale renunțării la fumat

Renunțarea la fumat poate duce la probleme temporare de digestie și la luarea în greutate. Metabolismul are nevoie de ceva timp pentru a se normaliza. Astfel puteți să susțineți metabolismul și digestia:

- Reduceți alimentele care constipă (făină albă, ciocolată, banane etc.)
- Consumați fibre (produse cu grâu întreg, fructe, ... legume etc.)
- Beți multe lichide, cel puțin 2 litri (ceaiuri neîndulcitate, sucuri de fructe și legume diluate, apă) pe zi
- Mișcarea promovează digestia

Pot să apară simptome de sevraj precum nervozitate, iritabilitate, dureri de cap, insomnie etc. Mestecați gumă de mestecat, utilizați scobitori sau paie pentru „a da ceva de făcut” degetelor și buzelor dvs.

Sunt disponibile diferite mijloace auxiliare precum produse care înlocuiesc nicotina sau medicamente pe bază de rețetă pentru renunțarea la fumat. În caz de nevoie, întrebați-vă medicul sau obțineți ajutor la adresele menționate pe verso (a se vedea titlul „Unde găsec sprijin?”).

Ce se mai întâmplă în corp după renunțarea la fumat?

Vulnerabilitatea corpului la infecții scade. Speranța de viață crește considerabil după renunțarea la fumat!

- **După 20 de minute:** tensiunea arterială se normalizează la nivelul nefumătorilor.
- **După opt ore:** sângele dvs. poate transporta din nou mai bine oxigenul.
- **După 24 de ore:** riscul de infarct miocardic începe să scadă.
- **După două zile:** Simțul olfactiv și gustativ se îmbunătățesc.

- **După una până la nouă luni:** plămânii și căile respiratorii și restabilesc funcționalitatea normală. Crizele de tuse, înfundarea sinusurilor paranazale și dispneea se reduc.
- **După zece ani:** riscul de a muri de cancer la plămâni s-a înjumătățit.
- **După 15 ani:** riscul unei boli coronariene sau al unui infarct miocardic nu este mai mare decât la oamenii care nu au fumat niciodată.

Urmări posibile pentru sănătate dacă veți continua să fumați

- Boli cardiovasculare
- Boli canceroase
- Boli ale căilor respiratorii
- Îmbătrânirea prematură a pielii. Risc mai mare de boli de piele precum neurodermită sau acnee
- Decolorări dentare, inflamații gingivale (parodontoză), pierderea prematură a dinților
- Din cauza circulației sangvine reduse, pot să apară și disfuncții erectile (tulburarea capacității bărbatului de a menține o erecție). Spermatozoizii sunt afectați, respectiv deteriorați.
- Multe fumătoare suferă de fertilitate redusă. Fumatul combinat cu metode contraceptive pe bază de hormoni, precum „pilula”, crește riscul de cheaguri de sânge (tromboze).
- Fumatul în timpul sarcinii crește riscul de complicații precum
 - naștere prematură sau avort spontan,
 - ruptură prematură a membranelor sau
 - dezlipirea prematură de placentă normal inserată.
- Greutatea la naștere a nou-născuților fumătoarelor este deseori mai mică, iar o creștere redusă poate fi, de asemenea, urmarea. Crește probabilitatea sindromului morții subite la sugar.