

## Desteği nerede bulabilirim?

- Rauchfrei uygulaması: [www.rauchfreiapp.at](http://www.rauchfreiapp.at)
- Rauchfrei telefon: 0800 810 013 (ücretsiz)
- yakta ve yatarak sigara bırakma danışmanlık merkezleri ve adresleri: [www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at)
- Kişisel yardım grupları: [www.selbsthilfe.at](http://www.selbsthilfe.at)
- Uzman psikologlar: [www.psychnet.at](http://www.psychnet.at)
- Anti-Rauch-Initiative YOLO 10 ila 14 yaş aralığındaki çocuklar için: [www.yolo.at](http://www.yolo.at)
- Daha fazla bilgi ve bağlantı adresleri: [www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at)  
[www.suchtvorbeugung.net](http://www.suchtvorbeugung.net)



- Klinikte yatarak tütün ürünleri tüketimini bırakma:

Örnek olarak KOAH (akciğer hastalığı) veya ağır bağımlılık durumunda, özel bırakma programlarına sahip bir sağlık tesisinde kalış masrafları sağlık sigortası tarafından karşılanabilir.

**Ön koşul:** Rehabilitasyon, spa veya iyileşme amaçlı konaklama başvurusu.

**Önemli:** Özellikle şiddetli bağımlılık durumlarında, tıbbi gözetim olmadan sigara bırakılmamalıdır!

Ayrıca, yukarıdaki ifadelerin genel tavsiyeler olduğunu belirtmek isteriz. Size özel başka tavsiyelerde bulunulmasını gerektiren bir tıbbi geçmişe sahipseniz, bunlar taburcu görüşmesi sırasında size iletilmiş olacaktır.

*Size sağlıklı bir iyileşme dönemi diliyoruz!*

**Tedavi ekibiniz**



**BASKI BİLGİLERİ**  
Medya sahibi: **NÖ LANDESGESUNDHEITSAGENTUR**  
Yayım yeri: 3100 St. Pölten · Fotoğrafın kaynağı: iStock

Versiyon 07/2022

*Hasta bilgileri*

## Ameliyattan önce sigarayı bırakma



L  
G

A

### Değerli hastamız,

Sizin için cerrahi bir ameliyat planlanmıştır. Sağlık personeli ile yaptığınız görüşmede sigara içtiğinizi belirttiniz.

Ameliyat sırasında ve sonrasında komplikasyon riskini mümkün olduğunca düşük tutmak için size aşağıda bazı bilgiler ve tavsiyeler vermek isteriz.

### Olgular

Yara ve kemik iyileşme bozuklukları gibi komplikasyon riski sigara içenlerde içmeyenlere kıyasla iki ila beş kat daha fazladır. Ayrıca karşılaştırma yapıldığında, sigara içenler enfeksiyonlar da daha sık yakalanır.

- Sigara içenlerde kan dolaşımı önemli ölçüde azalır. Yara iyileşmesi olması için iyi bir kan dolaşımı önemlidir.
- Anestezi sırasında komplikasyon riski de sigara içenlerde daha yüksektir, çünkü sigara içenlerde kan basıncı ve nabız daha yüksektir ve kalp daha fazla baskı altındadır.

### Ameliyattaki riski azaltmak için ne yapabilirim?

Aşağıdakilere dikkat ederseniz ameliyat sırasında ve sonrasında komplikasyon riskinizi %50'ye kadar azaltabilirsiniz:

- Mümkün olan en kısa sürede sigarayı bırakın. Uzmanlar, planladığınız ameliyattan en az 6 hafta önce bunun yapılmasını önermektedir.
- Ameliyattan sonra en az 6 hafta sigara kullanmayın. Eğer söz konusu ameliyat acil bir ameliyatsa bu durum ameliyat riskini de artıracaktır!

### Sigarayı bırakmanın yan etkileri

Sigarayı bırakmak geçici sindirim sorunlarına ve kilo almaya yol açabilir. Metabolizmanın normalleşmesi için biraz zamana ihtiyacı vardır. Aşağıdaki şekilde metabolizmayı ve sindirimi destekleyebilirsiniz:

- Kabızlık yapan yiyecekleri azaltın (beyaz un, çikolata, muz, ...)
- Lifli gıdalar tüketin (kepekli ürünler, meyve, sebze, ...)
- Günlük çokça sıvı tüketimi, en az 2 litre olacak şekilde (şekersiz çaylar, sulandırılmış meyve ve sebze suları, su) sağlayın
- Egzersiz yapmak sindirime yardımcı olacaktır

Sinirlilik, asabiyet, baş ağrısı, uyku bozuklukları gibi yoksunluk belirtileri ortaya çıkabilir. Parmaklarınız ve dudaklarınız için „yapacak bir şey“ sağlamak için sakız çiğneyin, kürdan veya pipet kullanın.

**Nikotin yerine geçen ürünler veya reçeteli ilaçlar gibi çeşitli sigara bırakma yardımcıları mevcuttur. Gerekirse doktorunuza danışın veya arkada listelenen adreslerden yardım alın („Desteği nerede bulabilirim?“ başlığına bakın).**

### Sigarayı bıraktıktan sonra vücutta başka neler olur?

Vücudun enfeksiyonlara karşı duyarlılığı azalır. Yaşam beklentisi sigarayı bıraktıktan sonra artar!

- **20 dakika sonra:** Kan basıncı sigara içmeyen kişilere oranla aynı seviyede olacaktır.
- **8 saat sonra:** Kandaki oksijen iletimi tekrardan daha iyi olacaktır.
- **24 saat sonra:** Kalp krizi riski düşmeye başlayacaktır.
- **2 gün sonra:** Koku ve tat duyusu daha iyi olacaktır.
- **Bir ile dokuz ay arasında:** Akciğer ve solunum yolları normal işlevlerini yeniden kazanacaktır.

Öksürük nöbetleri, sinüs tıkanıklığı ve nefes darlığı azalacaktır.

- **On yıl sonra:** Akciğer kanserinden ölme riskleri yarı yarıya azalacaktır.
- **15 yıl sonra:** Koroner kalp hastalığı veya kalp krizi riski, hiç sigara içmemiş kişilere kıyasla daha yüksek olmayacaktır.

### Sigara içmeye devam etmeniz durumunda muhtemel sağlık durumunuz

- Kalp dolaşım sistemi hastalıkları
- Kanser hastalıkları
- Solunum yolu hastalıkları
- Cildin erken yaşlanması. Nörodermatit veya akne gibi cilt hastalıkları riskinin daha yüksek olması
- Diş renginde bozulma, diş eti iltihabı (periodontitis), erken diş kaybı
- Kan akışının azalması erektil disfonksiyona (erkeğin ereksiyon kabiliyetinin bozulması) da neden olabilir. Sperm bozulabilir veya hasar görebilir.
- Birçok sigara tiryakisi doğurganlığın azalmasından muzdariptir. Sigara ile örnek olarak „doğum kontrol hapı“ gibi hormonal doğum kontrol yöntemlerinin birlikte kullanılması kan pıhtılaşması (tromboz) riskini artırır.
- Hamilelik sırasında sigara içmek aşağıdaki komplikasyonlara karşı riskleri artırır:
  - Erken doğum veya düşük,
  - membranın erken yırtılması veya
  - plasentanın erken ayrılması.
- Sigara içenlerin yeni doğan bebeklerinin doğum ağırlığı genellikle daha düşüktür ve bunun sonucunda büyüme de daha az olabilir. Bu da, ani bebek ölümü riskini artırır.