

Få hjælp til at holde op

Du kan altid få gratis hjælp til at skære ned eller stoppe med at drikke alkohol hos:

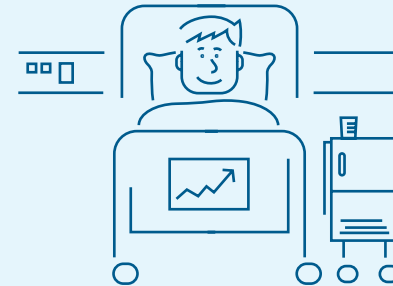
- Din læge
- Din kommune
- Personalet på hospitalet
- Alkolinjen – www.alkolinjen.dk,
tlf. 80 200 500 eller sms ALKOHOL til 1231.

Alkoholrådgivning og alkoholbehandling kan være anonym. Find de lokale tilbud på din kommunes hjemmeside.

For nogle kan det være nødvendigt med medicin for at undgå at få abstinenser. Tal med alkoholrådgivningen eller kontakt din læge, hvis du har spørgsmål.



Alkohol og operation



Alkohol kan øge risikoen for komplikationer

Alkohol kan have betydning for forløbet af din operation. Derfor bør du holde igen, eller helt stoppe med at drikke alkohol, før og i tiden efter din operation.

Alkohol kan øge risikoen for komplikationer

Alkohol kan have betydning for forløbet af din operation. Derfor bør du holde igen, eller helt stoppe med at drikke alkohol, før og i tiden efter din operation.

Hold igen med alkohol – også når du skal opereres

Du har lav risiko for at blive syg på grund af alkohol, hvis du drikker mindre end:

- **10 genstande om ugen.**

Drik ikke mere end 4 genstande om dagen. Jo mere du drikker ad gangen, jo mere skader alkohol dit helbred.

Du bør stoppe helt, hvis du drikker mere end 4 genstande om dagen

Hvis du drikker mere end 4 genstande om dagen, har du større risiko for, at:

- få infektioner, der kan have alvorlige følger
 - i værste fald livsfarlige
- dine sår heler dårligere
- du får problemer med lungerne, fx lungebetændelse
- du skal være indlagt i længere tid.

Drikker du mere end 4 genstande om dagen, kan du mindske risikoen for komplikationer, hvis du stopper helt med at drikke alkohol mindst 4 uger før din operation.

Hyppige spørgsmål

Hvis jeg drikker mere end 4 genstande om dagen, kan jeg så nøjes med at skære ned på mit forbrug?

– Det er altid godt for dit helbred at drikke mindre alkohol. Hvis du drikker mere end 4 genstande om dagen, skal du dog stoppe helt med at drikke alkohol mindst 4 uger før din operation, hvis du vil mindske risikoen for komplikationer.

Nytter det noget at stoppe, hvis jeg drikker mere end 4 genstande om dagen, og der er mindre end 4 uger til operationen?

– Ja, det er altid godt at stoppe med at drikke for meget alkohol. Der er dog ikke den samme sikkerhed for at mindske risikoen for komplikationer, men en kortere pause er bedre end ingen pause.

Skal jeg også stoppe med at drikke alkohol, hvis jeg drikker mere end 4 genstande om dagen, men skal have en mindre operation, som fx tand- og plastikkirurgi?

– Ja, selv ved små indgreb kan der komme alvorlige komplikationer.

Andre gode grunde til at holde igen med alkohol

Et stort alkoholforbrug kan være årsag til mere end 200 kroniske og akutte tilstande og sygdomme.

Eksempler på skadevirkninger af et højt alkoholforbrug:

- Træthed, energimangel og tendens til at blive irriteret
- Søvnproblemer, afhængighed og forgiftning
- Forhøjet blodtryk og hjertesygdomme
- Fosterskader og nedsat potens
- Leversygdomme
- Kræftsygdomme
- Infektioner
- Demens og hjerneblødning

Læs mere på www.sst.dk