

## Få hjælp til rygestop

Du har størst chance for at lykkes med dit rygestop, hvis du får hjælp til det.

**Du kan nemt få hjælp – både til at stoppe og fastholde dit rygestop hos:**

- **Stoplinien – gratis rådgivning**  
[www.stoplinien.dk](http://www.stoplinien.dk) eller tlf. 80 31 31 31
- **E-kvit – [www.ekvit.dk](http://www.ekvit.dk) eller som app, der kan hentes i app-store**
- **Xhale – [www.xhale.dk](http://www.xhale.dk)**
- **Din kommune**
- **Din læge.**

Du kan også altid spørge personalet på hospitalet, om de kan henvise dig til et rygestoptilbud.

## Efter operationen

Pas godt på dig selv efter operationen.

Hold fast i dit rygestop.

**Sundhedsstyrelsen**

Islands Brygge 67  
2300 København S

[www.sst.dk](http://www.sst.dk)

# STOP med at ryge, når du skal opereres



## Før operationen

Hvis du stopper med at ryge mindst 6 uger før, du skal opereres, får du større chance for at få et godt forløb.

### Derfor skal du stoppe:

Når du ryger, har du større risiko for, at:

- dine sår heler dårligere, og dine ar kan dermed blive mere synlige
- du får infektioner, der kan have alvorlige følger – i værste fald livsfarlige
- du får problemer med lungerne, fx lungebetændelse.

Det kan betyde, at du skal være indlagt i længere tid, eller at du skal opereres igen.

**Rygestop mindst 6 uger før operationen er vigtigt, uanset hvor meget eller hvor længe du har røget.**

### ANDRE GODE GRUNDE

Når du stopper helt med at ryge, nedsætter du risikoen for:

- Kræft – bl.a. kræft i lungerne, spiserøret og blæren
- Blodprop i hjernen og hjerneblødning
- Hjerter-kar-sygdom
- Lungesygdomme – bl.a. KOL
- Nedsat fertilitet.



### Er der forskel på, om jeg ryger cigaretter, cigarer eller pipe?

Nej, alle former for rygning har betydning.

### Hvad med e-cigaretter?

E-cigaretter indeholder også skadelige stoffer. Derfor anbefales det at stoppe med at ryge e-cigaretter inden en operation.

### Kan jeg bruge rygestopmedicin forud for operationen?

I de fleste tilfælde kan du godt, men spørg din læge, eller dér hvor du skal opereres.

### Nytter det noget at stoppe, hvis der er mindre end 6 uger til operationen?

Ja, det er altid godt at stoppe med at ryge. Der er dog ikke den samme sikkerhed for at mindske risikoen for komplikationer, som hvis du stopper mindst 6 uger før.

### Skal jeg også holde op med at ryge ved mindre operationer, som fx tand- og plastikkirurgi?

Ja, selv ved små indgreb kan der opstå alvorlige komplikationer. Derfor er det vigtigt at stoppe med at ryge før alle typer af operationer.