

## 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





**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**

**fordi 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.

## 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 healer 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, spiserør og blæren
- Blodprop i hjernen og hjernebloodning
- Hjerte-kar-sygdom

• Lungesygdomme – bl.a. KOL

• Nedsat fertilitet.

