

Roken en een chirurgische ingreep

Inleiding

U wordt binnenkort geopereerd. Iedere operatie kan leiden tot complicaties, zoals een infectie. De kans op complicaties is groter als u rookt. Ook uw herstel na de operatie duurt langer als u rookt. Waarom loopt u meer risico op complicaties als u rookt? Helpt het ook als u tijdelijk stopt met roken? Dat en meer leest u in deze folder.

Waarom hebben mensen die roken een grotere kans op complicaties?

Tabaksrook bevat nicotine en koolstofmonoxide. Deze stoffen zijn slecht voor uw afweer, de stolling van uw bloed, de vaatweerstand en het zuurstofaanbod aan de weefsels. Daardoor geneest de wond minder goed en heelt het bot minder snel als u rookt. Rokers hebben 50 procent meer kans op het ontwikkelen van complicaties bij operaties, dan niet-rokers. Het is dus in uw eigen belang dat u stopt met roken! Zelfs meer roken heeft gevolgen voor uw herstel na een operatie.

Welke complicaties komen het meest voor?

- Ontsteking van de wond (postoperatieve wondinfectie): een ontsteking ontstaat vaak in de eerste 30 dagen na de operatie. U kunt dan erg ziek worden. Als er een prothese of ander chirurgisch materiaal is gebruikt, kan dit los komen. Dit materiaal zal (operatief) verwijderd moeten worden. Meestal zijn hiervoor meerdere operaties nodig, waarvan het resultaat meestal minder goed is dan wanneer één operatie voldoende was geweest;
- Lekken van de wond;
- Slechte botgenezing;
- Longproblemen;

- Hartproblemen;
- Problemen met de organen in de buik.

Dit alles kan leiden tot een langer verblijf in het ziekenhuis, of tot een nieuwe opname (in het geval u al was ontslagen uit het ziekenhuis).

Wat kan ik doen om de kans op complicaties te verkleinen?

Volledig stoppen met roken is het beste voor uw algehele gezondheid en verkleint de kans op complicaties. De kans op het ontwikkelen van een complicatie is de helft kleiner door vóór de operatie te stoppen met roken. En uit onderzoek blijkt: hoe eerder men voor een operatie stopt met roken, hoe beter het resultaat is!

Lukt het u niet om volledig te stoppen met roken? Wij adviseren u om dan minimaal 8 weken te stoppen met roken: tenminste 4 weken vóór de operatie tot minstens 4 weken ná de operatie. Dit doet u voor uzelf, om de kans op schade aan uw gezondheid zo klein mogelijk te houden.

Als u acuut bent opgenomen en u niet de kans heeft gehad om vooraf te stoppen met roken, is het raadzaam om minimaal 4 weken ná de operatie niet te roken. Als dit lukt, is de kans op het ontwikkelen van complicaties na de operatie aanzienlijk kleiner.

Ontwenningverschijnselen

Zodra u stopt met roken kunt u last krijgen van ontwenningverschijnselen. Dit is een goed teken; uw lichaam maakt zich vrij van nicotine. De meest voorkomende ontwenningverschijnselen zijn:

- Meer hoesten (uw longen maken zich schoon);
- Hoofdpijn;
- Prikkelbaarheid/rusteloosheid;
- Duizeligheid (uw bloed wordt zuurstofrijker; dit is uw lichaam niet gewend);
- Tragere stoelgang (door het 'opruimen' van reststoffen);
- Trek/zin in roken ('hunkering').

Deze lichamelijke ontwenningssverschijnselen treden meestal de eerste twee tot drie weken na het stoppen met roken op.

Begeleiding bij stoppen met roken voorafgaand aan een operatie

Stoppen met roken is makkelijker gezegd dan gedaan. U wilt heel graag stoppen, maar mogelijk lukt het u niet alleen. U bent echt de enige niet! Voor mensen die graag gebruikmaken van ondersteuning, zijn er verschillende programma's. Via uw huisarts kunt u een speciaal stoppen-met-roken-programma volgen. Ook binnen het Groene Hart Ziekenhuis (GHZ) zijn er mogelijkheden. Als u bent doorverwezen, kunt u terecht bij de 'Stoppen-met-roken-poli' van het specialisme Longgeneeskunde.

Stoppen-met-rokenprogramma's worden vergoed vanuit de basisverzekering. Het gaat dan om begeleiding waarvan aangetoond is dat deze werkt. Medicatie wordt alleen vergoed in combinatie met een stoppen-met-rokenprogramma, zoals persoonlijke begeleiding. Bij sommige verzekeraars moet eerst het eigen risico worden aangesproken; dit verschilt per zorgverzekeraar.

Begeleiding bij het stoppen met roken terwijl u in het GHZ opgenomen bent

Bent u in het GHZ opgenomen en wilt u dit moment aangrijpen om definitief te stoppen met roken? Deel uw voornemen dan met een verpleegkundige van de afdeling. Een van de gespecialiseerd longverpleegkundigen brengt u dan een bezoek aan uw bed. Tijdens dit consult kunt u vragen stellen en tips en adviezen

ontvangen. Ook wordt de thuissituatie besproken en wordt er eventueel een poliklinisch begeleidingstraject afgesproken binnen het GHZ.

Stoppen met roken heeft meteen voordelen voor uw gezondheid

Voordelen van stoppen met roken voor uw gezondheid	
Na 20 minuten	Mogelijke verbeteringen van uw bloeddruk, hartslag en bloedsomloop.
Na 8 uur	Uw bloeddruk en hartritme zijn genormaliseerd.
Na 12 uur	Al na enkele uren begint uw lichaam te herstellen. Vooral het hart en de longen beginnen met de reparatie van de schade die door sigarettenrook wordt veroorzaakt. Het koolmonoxidegehalte in uw bloed wordt weer normaal.
Na 24 uur	Alle koolstofmonoxide is verdwenen. Uw longen beginnen slijm en andere afvalstoffen gebonden aan het roken van sigaretten te verwijderen.
Na 2 dagen	De nicotine heeft uw lichaam verlaten, waardoor uw smaak- en reukvermogen verbetert.
Na 3 dagen	U ademt nog gemakkelijker, omdat uw luchtpijptakken zich verwijderen. U voelt zich fitter.
Na 2 tot 12 weken	De bloedcirculatie verbetert, waardoor u gemakkelijker beweegt.
Na 3 tot 9 maanden	Vermindering van kortademigheid.
Na 1 jaar	De kans op hart- en vaatziekten is de helft ten opzichte van die van een roker.
Na 10 jaar	De kans op longkanker is de helft van die van een roker.
Na 15 jaar	De kans op een hartaanval of beroerte is gedaald tot het niveau van een niet-roker.

Meer informatie online

www.ikstop.nl

www.stoppen-met-roken.nl

www.trimbos.nl of direct naar:

www.rokeninfo.nl

Vragen en inlichtingen

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: www.ghz.nl.

Contact

Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10

2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis

(0182) 50 50 50.

Colofon

uitgave: Groene Hart Ziekenhuis, Gouda

productie: Marketing & Communicatie

augustus 2021

04.04.146