**Leikkaukseen ilman tupakkaa ja nikotiinia**

Tupakkatuotteiden ja nikotiinivalmisteiden käyttö on syytä **lopettaa viimeistään kuukausi ennen leikkausta**. Sen jälkeenkin nikotiinittomuuden on syytä jatkua vähintään kuukauden.

Kun olet tulossa **luudutusleikkaukseen tai muuhun luuhun kajoavaan leikkaukseen**, sinun pitää olla ilman tupakkaa ja nikotiinia **3 kuukautta ennen leikkausta**, ja myös 3 kuukautta leikkauksen jälkeen, jotta luutuminen onnistuisi. Myös muiden leikkausten jälkeen on syytä välttää nikotiinituotteita ainakin kuukauden ajan, sillä se edistää haavan paranemista.

Nikotiinia sisältävät esimerkiksi tupakka, nuuska, irtotupakka, vesipiipulla poltettavat tupakkatuotteet, sähkösavukkeet ja nikotiinipurukumi sekä muut nikotiinikorvaushoitovalmisteet. Niiden käyttö ennen leikkausta voi johtaa leikkauksen siirtymiseen tai perumiseen.

**Miten tupakka ja muut nikotiinivalmisteet liittyvät leikkauksiin?**

* Ne heikentävät leikkausalueen verenkiertoa, hidastavat leikkauksesta toipumista ja lisäävät komplikaatioiden riskiä.

**Mitä hyötyä käytön lopettamisesta on leikkauspotilaalle?**

* Leikkaushaava paranee nopeammin, haavat eivät tulehdu yhtä helposti
* Leikkausalueen verenkierto paranee ja leikkauksen jälkeiset ongelmat vähenevät. Esimerkiksi leikkaukseen liittyvän sydän- ja aivoinfarktin sekä keuhkoveritulpan vaara vähenee
* Hoitoaika sairaalassa usein lyhenee
* Murtumat paranevat nopeammin
* Suolistoleikkauksissa leikkaussauman vuotamisvaara vähenee
* Raajojen verisuonitukoksen vaara vähenee
* Hengitys helpottuu ja keuhkokuumeen vaara vähenee

**Neuvoja ja apua lopettamiseen**

* Lääkäri voi määrätä reseptilääkkeen, joka helpottaa vieroitusoireita
* Tukea ja neuvoja voi kysyä
* Omasta terveyskeskuksesta
* Hengitysliiton maksuttomasta neuvontanumerosta 0800 148 484 (ma–pe klo 10–18)
* Verkosta:
	+ [www.stumppi.fi](http://www.stumppi.fi)
	+ [www.terveydentukena.fi/eroontupakasta](https://www.terveydentukena.fi/eroontupakasta)
	+ [www.terveyskyla.fi/leikkaukseen](http://www.terveyskyla.fi/leikkaukseen)