

Din förberedelsestid inför planerad operation

Att genomgå en operation innebär alltid en risk för dig som patient. Genom att ändra dina levnadsvanor inför operationen kan Du minska riskerna för komplikationer.

Alkohol

Oavsett mängde alkohol medför alkoholkonsumtion ökad risk för komplikationer i samband med operation. Detta gäller främst lungkomplikationer, sårinfektioner och generella infektioner. Ett riskbruk på alkohol medför 50% ökad risk och ett missbruk 300% ökad risk. Det finns ingen känd nedre gräns för riskfri konsumtion.

Vid operation rekommenderas uppehåll 4 veckor innan operationen och även en tid efter operationen för att eliminera riskerna.

Tobak

Rökning ökar riskerna vid operation med 50%. Det gäller framförallt sår- och lungkomplikationer.

Inför operation rekommenderas rökstopp 8-4v innan operation. Du har minst risk för komplikationer om du slutar redan 8 veckor innan operationen. Många planerade operationer genomförs inte om du inte har totalt rökstopp 4 veckor innan. Att endast minska på rökningen har ingen bevisad effekt på minskad risk och därför krävs helt rökstopp.

Träning

Att ha låg fysisk aktivitetsnivå ger ökad komplikationsrisk vid operation och ger längre vårdtid och längre återhämtningstid efter genomförd operation.

Därför bör du hitta en träningsform och/eller försöka ha en sån hög fysisk aktivitetsnivå du kan inför din operation. Både konditionshöjandeträning och styrketräning rekommenderas.

Kost

Kost är en komplex fråga och vad Du kan ändra på gällande din kost inför en operation är beroende av många olika faktorer. När det gäller kosten handlar det främst om att tillgodo se sig alla de olika ämnen som din kropp behöver för att minska riskerna vid operation. Vi vet att både ett högt BMI och ett lågt BMI ger ökad risk vid operation, men även mängden fettmassa jämfört med muskelmassa spelar sin roll.

Motsvarar dina kostvanor tallriksmodellen?



Bild 1: Två varianter av tallriksmodellen (tallrik 1: låg fysisk aktivitetsnivå & tallrik 2: hög fysisk aktivitetsnivå)

Källor: Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor prevention och behandling