

Levnadsvanor inför en operation

När du opereras utsätts din kropp för påfrestning och stress. Genom att leva hälsosamt ökar du möjligheterna att operationen går bra och att du mår bättre efteråt. Hälsosamma vanor kan göra stor skillnad på både kort och lite längre sikt. Använd därför tiden före operationen till att förbereda dig. Ibland behöver operationen skjutas upp tills du har bättre förutsättningar att klara den.

Om du opereras akut kan du ändå påverka resultatet genom att leva hälsosamt efteråt.

Tobak och nikotin

Tobaksanvändare får syrebrist i kroppens vävnader, och det är den vanligaste orsaken till komplikationer efter en operation. En annan effekt är att kroppen får sämre förmåga att bilda bindväv, vilket gör att sår läker sämre. Om du slutar att använda tobak minskar risken att få blodpropp, lunginflammation och sårinfektion efter operationen. Såret kommer också att läka bättre. Tobak och nikotin finns i cigaretter, e-cigaretter, snus och upphettade tobaksprodukter. Du bör därför undvika alla produkter med tobak eller nikotin före och efter operationen.

Råd till dig som använder tobak och nikotin

Avstå från tobak och nikotin så långt före operationen som möjligt, minst 4 och gärna 8 veckor. Tillsammans med vårdpersonalen kan du ta fram strategier för hur du ska göra. Du kan också få hjälp och stöd via vårdcentralen.

Alkohol

Att dricka alkohol före en operation ökar risken för sårinfektion, urinvägsinfektion och lunginflammation. Alkohol höjer även blodtrycket och ökar risken för blödning och hjärt- och kärlpåverkan. Genom att undvika alkohol så långt före operationen som möjligt kan din kropp återhämta sig från alkoholens negativa effekter.

Du kan få hjälp och stöd av vården med att sluta dricka alkohol.

Narkotika och andra droger

Berätta för din läkare om du använder narkotika eller andra droger innan du ska opereras. Det är säkrast för dig och du kan få hjälp att sluta. Läkaren har tystnadsplikt.

Fysisk aktivitet

Olika former av fysisk aktivitet och träning skapar bättre förutsättningar för snabbare återhämtning och minskar risken för komplikationer efter operationen. En operation försämrar tillfälligt din fysiska förmåga. Om du tränar eller rör på dig extra mycket före operationen ökar blodets förmåga att ta upp syre och blodtrycket sänks. Genom att vara fysiskt aktiv innan du opereras kan du alltså ge hjärta, kärl och lungor ett så bra utgångsläge som möjligt.

Råd om fysisk aktivitet

Hur mycket och hur intensiv fysisk aktivitet du klarar är individuellt, men all rörelse är bättre än ingen rörelse. Den allmänna rekommendationen är att röra dig minst 2,5 timmar i veckan så att du blir andfådd och svettig (måttligt ansträngande till ansträngande nivå), eller minst 75 minuter i veckan på en mycket ansträngande nivå. All rörelse räknas och det behöver inte vara organiserad träning. Om du kan får du gärna vara mer fysiskt aktiv än rekommendationen.

Du kan behöva förebyggande andningsträning, om du har en lungsjukdom eller nedsatt fysisk funktion sedan tidigare. Den kan innebära träning av andningsmusklerna eller olika tekniker för att rengöra luftvägarna från slem.

3. BEHANDLING

Operation

Kontakta en fysioterapeut om du behöver råd och tips om fysisk aktivitet och träning inför operationen.

Matvanor

Hälsosamma matvanor och en normal vikt minskar risken för komplikationer såsom trycksår, infektion, dålig sårhäkning, hjärtinfarkt och hjärtsvikt. Den stress som kroppen utsätts för under en operation sänker kroppens ämnesomsättning. Genom att få i dig tillräckligt med protein och energi både före och efter operationen, hjälper du till att få igång ämnesomsättningen och återhämtar dig bättre.

Om du håller vikten och kan äta som vanligt, behöver du inte tänka på att få i dig extra näring inför en operation. Du kan då följa de kostråd som rekommenderas för allmänheten.

Om du har minskat i vikt eller har svårt att äta, kan du behöva kontakt med en dietist. Du kan då få kostråd och eventuellt särskilda näringspreparat.

Livsmedelsverkets allmänna rekommendationer för hälsosamma matvanor

- Ät regelbundet.
- Ät mer grönsaker, frukt, fisk, skaldjur, bär och nötter.
- Välj fullkornsprodukter, magra mejeriprodukter och växtbaserade fetter och oljor.
- Ät mindre socker, salt, charkprodukter och rött kött (från ko, gris, lamm och vilt).

► Läs mer på [Livsmedelsverket.se](https://www.livsmedelsverket.se). Sök på Kostråd.

► Läs mer på [1177.se](https://www.1177.se). Sök på Levnadsvanor i samband med operation.

När ska jag kontakta vården?

- Om du har en planerad operation och har svårt att sluta med tobak eller alkohol.
- Om du använder narkotika eller andra droger.
- Om du har svårt att äta och inte får i dig tillräckligt med mat och vätska.
- Om du går ner i vikt.