

# Stop met roken rondom uw operatie

Poli Orthopedie





*Het is algemeen bekend dat roken ongezond is en verschillende gezondheidsproblemen tot gevolg kan hebben. Voor u is het belangrijk te weten welke gevolgen roken kan hebben op de operatie en uw herstel erna. In deze folder vindt u hierover informatie.*

## **Complicaties**

Door roken is de kans op complicaties tijdens en na de operatie veel groter. Dit groter risico komt door de nicotine en koolstofmonoxide uit de tabaksrook. Deze stoffen verminderen de afweer, de bloedstolling, de doorbloeding en het zuurstofgehalte. Daardoor geneest de wond en het bot minder goed.

## **Infectie**

De meest voorkomende complicatie na de operatie is een infectie. Het goed genezen van de wond is belangrijk om een infectie te voorkomen. Door roken verminderd de zuurstoftoevoer en is er een grotere kans op infecties en een slechte wond- en botgenezing na de operatie. Hierdoor kan het zijn dat u langer in het ziekenhuis moet blijven. Rokers liggen gemiddeld 2 dagen langer in het ziekenhuis. Bij infecties kan dat zelfs enkele weken langer zijn.

Door een infectie kan een prothese, plaatjes, pinnen of schroeven los gaan zitten. En soms moeten ze verwijderd worden. Dan zijn er dus meerdere operaties nodig en is het resultaat van een operatie slechter.

## **Slijmvorming in de luchtwegen**

Roken en slijmvorming prikkelen de luchtwegen. Als u onder narcose bent wordt u via een buisje in de luchtpijp beademd. Dit buisje kan verstopt raken door slijm dat los gaat zitten tijdens de beademing. Dan kan het nodig zijn dat het slijm tijdens de operatie wordt weggezogen. Dit kan dan de luchtwegen weer prikkelen en een vervelend gevoel geven. Hierdoor is er kans op meer hoesten na de operatie.

### **Verkramping van de spieren rond de luchtpijp**

Door de verkramping wordt de luchtpijp dichtgeknepen. De beademing verergert de prikkeling van de luchtwegen. Omdat u onder narcose bent merkt u daar op het moment zelf niets van, maar na de operatie kunt u benauwd en kortademig zijn.

### **Meer maagzuur**

Roken verhoogt de aanmaak van maagzuur waardoor het eten minder goed en snel wordt verteerd. Hierdoor is er meer kans op het 'inademen' van maaginhoud (aspiratie) tijdens de operatie en misselijkheid en braken na de operatie.

### **Andere complicaties die vaak voorkomen:**

- wondlekkage;
- urineweg infectie;
- acute verwardheid na een operatie (delier)
- problemen met het hart;
- problemen met de organen in de buik.

### **Wat kan ik doen om deze kans op complicaties te verminderen?**

U kunt de kans op een complicatie met de helft verminderen door vóór de operatie te stoppen met roken. Hoe langer u voor de operatie stopt, hoe minder kans op complicaties.

Als u rookt raden wij u aan minstens 4 weken vóór de operatie en tot minstens 4 weken ná de operatie te stoppen met roken. Zo is de kans op complicaties een stuk kleiner.

## Stoppen met roken

Behalve minder kans op complicaties na uw operatie levert stoppen met roken nog andere voordelen op:

- na 20 minuten is uw bloeddruk en hartritme normaal;
- na 8 uur is uw zuurstofgehalte normaal;
- na 1 dag is de koolmonoxide uit uw lichaam en beginnen uw longen het slijm en andere afvalstoffen van sigarettenrook te verwijderen;
- na 2 dagen heeft u meer smaak en ruikt u beter;
- na 3 dagen ademt u gemakkelijker. U krijgt meer energie.
- na 2 - 12 weken is de doorbloeding verbeterd. Hierdoor kunt u zich gemakkelijker bewegen.
- na 3 - 9 maanden hoesten u minder en heeft u minder ademhalingsproblemen.
- Als u 15 sigaretten per dag rookt, bespaart u €1500 per jaar.

## Hoe kunt u stoppen?

Het is niet makkelijk om te stoppen met roken. Vaak zijn meerdere pogingen nodig om echt te van het roken af te komen. Heeft u al eerder een poging ondernomen en is het toen niet gelukt? Nicotine is zeer verslavend, hoewel het moeilijk is, is het zeker mogelijk! Het belangrijkste is dat u zelf de keuze maakt om te stoppen.

U kunt gewoon stoppen door geen sigaret mee op te steken, maar voor veel mensen is het niet zo makkelijk. U hoeft het ook niet alleen te doen. Er bestaan meerdere hulpmiddelen om u te helpen te stoppen. De huisarts is de belangrijkste persoon om te helpen stoppen met roken. Hij kan u adviseren. Vaak hebben huisartsen een praktijkondersteuner die u kan begeleiden bij het stoppen.

## Vergoeding

Het “stoppen met roken-programma” zit in het basispakket van de zorgverzekering. Informeer bij u zorgverzekering over vergoedingen voor stoppen met roken in uw persoonlijke situatie.

### **Informatie over stoppen met roken:**

Meer informatie op het internet vindt u op [www.rokeninfo.nl](http://www.rokeninfo.nl) van het Trimbos instituut. Telefoon: 0900 – 1995.  
[www.ikstop.nl](http://www.ikstop.nl)  
[www.allesoverstoppenmetroken.nl](http://www.allesoverstoppenmetroken.nl)

Voor mensen die een orthopedische ingreep krijgen is het boek 'Nederland stopt! Met roken' van Pauline Dekker en Wanda de Kanter aan te raden. Dit boek beschrijft alles wat met roken en stoppen te maken heeft en kan een goede hulp zijn bij het stoppen. Meer informatie: [www.nederlandstopt.nu](http://www.nederlandstopt.nu)

### **Heeft u nog vragen?**

Voor vragen kunt u contact opnemen met uw huisarts.



R331.106 2014-08

1231017

