

INTERNE GENEESKUNDE

De positieve effecten van stoppen met roken

R15



HET VAN WEEL-BETHESDA ZIEKENHUIS

Hoofdlocatie:
Stationsweg 22
3247 BW Dirksland

vanweelbethesda.nl
mijn.vanweelbethesda.nl
0187 60 73 00

Door middel van deze informatie willen we u graag inlichten over de positieve effecten die het stoppen met roken op u en uw gezondheid kunnen hebben, in het bijzonder wanneer u geopereerd wordt.

Roken en een operatie

Als u geopereerd moet worden, is stoppen met roken extra belangrijk. Door niet te roken neemt het risico op bepaalde complicaties tijdens en na de operatie aanzienlijk af:

- Een goede wondgenezing is van groot belang bij het voorkomen van infecties. Door te stoppen met roken verbetert de zuurstoftoevoer en neemt het risico op infecties en slechte wond- en botgenezing af.
- Roken irriteert de luchtwegen en zorgt voor extra slijmvorming in de luchtwegen. Als u onder anesthesie (narcose) bent, wordt u via een buisje in de luchtpijp beademd. Dit buisje kan verstopt raken als er overmatig veel slijm aanwezig is. Door ruim voor de operatie te stoppen met roken is er veel minder slijm aanwezig en neemt het risico op complicaties tijdens de beademing af.
- Roken verhoogt de aanmaak van maagzuur waardoor voeding minder goed en minder snel wordt verteerd. Dit verhoogt de kans op aspiratie, het per ongeluk 'inademen' van maaginhoud tijdens de operatie. Door vóór de operatie te stoppen met roken neemt het risico op aspiratie, misselijkheid en braken na de operatie af.

Effecten gezondheid stoppen met roken

Stoppen met roken heeft altijd zin, ook voor een korte tijd. Al na 20 minuten zijn er effecten merkbaar in uw lichaam.

- Na 20 minuten: De bloeddruk en hartslag dalen al
- Na 24 uur: De longen beginnen aan de grote schoonmaak. U hoest waarschijnlijk slijm op. Alle koolmonoxide is al uit uw lichaam.
- Na 48 uur: Alle nicotine is uit uw lichaam. U ruikt en proeft al wat beter.
- Na 72 uur: U hebt meer energie. Ademen gaat makkelijker.
- Na 2-12 weken: De longfunctie en bloedsomloop zijn verbeterd.
- Na 1 maand: Uw conditie is beter geworden en u beweegt gemakkelijker. Als u een rokershoestje had, verdwijnt dit.
- Na 1 jaar: Uw risico op hart- en vaatziekten is inmiddels gehalveerd. Uw risico op allerlei andere ziekten neemt de komende jaren steeds verder af.
- Na 5-15 jaar: Het risico op een beroerte is gelijk aan dat van een niet-roker.
- Na 10 jaar: Het verhoogde risico op longkanker is gehalveerd en het risico op andere kankersoorten is duidelijk verminderd.
- Na 15 jaar: Het risico op hart- en vaatziekten is gelijk aan dat van een niet-roker.

Ons advies

Wij adviseren u daarom om minimaal 4-6 weken voor de geplande operatie te stoppen met roken.

Dit kan uiteraard niet als u binnen kortere tijd geopereerd moet worden, maar ook in dat geval heeft het stoppen met roken voor de operatie zin.

Meer informatie

Heeft u vragen of wilt u meer informatie? Kijk dan in uw persoonlijk PatiëntenPortaal, op onze website of vraag het aan uw zorgverlener via de BeterDichtbij app of telefonisch.

PatiëntenPortaal

Op ons PatiëntenPortaal mijn.vanweelbethesda.nl kunt u terecht voor veilige toegang tot uw medisch dossier, persoonlijke gegevens, het maken en inzien van afspraken en voorlichting over uw aandoening en/of behandeling. Het portaal is toegankelijk met behulp van uw DigiD.

BeterDichtbij app

Met de gratis BeterDichtbij app heeft u eenvoudig en veilig contact met uw eigen arts of andere zorgverlener. Wanneer uw e-mailadres en uw mobiele telefoonnummer correct geregistreerd zijn in ons systeem, ontvangt u na het maken van uw eerste afspraak een uitnodiging voor deze app.

Hulp nodig bij het PatiëntenPortaal of BeterDichtbij?

Neem contact op met de Digihulp van CuraMare via digihulp@curamare.nl of 0187 89 10 10 (tijdens kantooruren).

Vergoeding van uw zorgkosten

Niet alle zorg in het ziekenhuis wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. U betaalt ook altijd de hoogte van uw eigen risico. Vraag vooraf bij uw zorgverzekeraar of uw behandeling in ons ziekenhuis vergoed wordt.

Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis is
onderdeel van:



CURAMARE

Ouderenzorg - Thuiszorg - Ziekenhuiszorg