



## Ota yhteyttä!

### **Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskus (Eksote)**

Vaihde 05 352 000

Faksi 05 352 7800

Sähköposti: [kirjaamo@eksote.fi](mailto:kirjaamo@eksote.fi), [etunimi.sukunimi@eksote.fi](mailto:etunimi.sukunimi@eksote.fi)

Valto Käkelän katu 3

53130 Lappeenranta

[www.eksote.fi](http://www.eksote.fi)

Tarkempia yhteystietoja:

Palvelupäällikkö

**Merja Lampinen**

044 791 5400

[merja.lampinen@eksote.fi](mailto:merja.lampinen@eksote.fi)



## Tupakoitsija, oletko menossa leikkaukseen?

## Tupakoinnin lopettaminen 6–8 viikkoa ennen leikkausta kannattaa, koska

- tupakoinnin lopettaminen vähentää kaikkien leikkauskomplikaatioiden riskiä 30-40 %
- leikkaushaavan paraneminen nopeutuu,
- leikkaushaavojen tulehtumisriski pienenee,
- hengitys helpottuu ja keuhkokuumeen vaara vähenee,
- leikkaukseen liittyvä sydän- ja aivoinfarktin sekä keuhkoveritulpan vaara vähenevät,
- leikkauksen jälkeinen raajojen verisuonitukosten riski pienenee,
- suolistoleikkauksissa leikkaussauman vuotamisriski pienenee,
- luutumisen ja murtumien paraneminen nopeutuu, ja
- hoitoaika sairaalassa lyhenee.

## Autamme sinua, kysy rohkeasti neuvoa ja apua

- lääkäritäsi tai hoitajaltasi esim. työterveyshuollossa tai terveysasemalla, myös apteekeista.
- tulemalla mukaan maksuttomaan 28 päivää ilman vertaisryhmään tupakoinnin lopettajille ([www.28paivaailman.fi](http://www.28paivaailman.fi)).
- soittamalla maksuttomaan Stumppi-neuvontapuhelimeen p. 0800 148 484 tai katsomalla netissä [www.stumppi.fi](http://www.stumppi.fi).
- varaamalla maksuton ohjausaika, Etelä-Karjalan keskussairaalan keuhkopoliklinikka, tupakoinnin vieroitusohjaaja, ajanvaraus p. 040 651 3196 (puhelintunti ma–pe klo 13–14). Tulossa on myös mahdollisuus varata aika netissä!