

# Pare



## ANTES DA OPERAÇÃO

Proud Signatory to



## Porque deve parar de fumar antes da cirurgia

Se está à espera de uma operação é muito importante que pare de fumar o quanto antes. Fumar aumenta consideravelmente o risco de complicações durante e depois da cirurgia.

Os fumadores são muito mais propensos a ter complicações anestésicas, a atrasar a sua recuperação e ainda a causar a lenta cicatrização de feridas.

### Fumar aumenta o risco de complicações anestésicas.

Se fuma 10 cigarros por dia tem seis vezes mais riscos de problemas respiratórios após a operação. Este risco aumenta de acordo com a quantidade e o histórico do fumador. Isto ocorre por várias razões:

Os fumadores precisam de mais anestesia durante o período cirúrgico pois ajuda a reduzir espasmos e tosse durante e após uma operação. O alcatrão no fumo do cigarro causa uma constante irritação nos pulmões, os fumadores precisam de maior quantidade de anestesia para amenizar estes problemas. Fumadores têm uma maior probabilidade de infeções pulmonares depois da cirurgia, fumar destrói os cílios que ajudam a limpar os

pulmões. O muco nos pulmões dos fumadores está contaminado de alcatrão e outros venenos encontrados no fumo do tabaco. Depois da anestesia é muito importante limpar o muco dos pulmões. O risco para os fumadores é maior pois os pulmões não se limpam por si mesmos. Os venenos no fumo do tabaco acumulam-se e representam um grande risco de infeções pulmonares.

- Fumadores podem passar mais tempo na sala de recuperação e precisar de oxigénio extra.

Todos os pacientes vão para a sala de recuperação após uma cirurgia até o momento em que são considerados aptos para regressar à enfermaria. Os fumadores precisam de muito mais tempo na sala de recuperação até estabilizar o quadro clínico. Todos aqueles que fumam correm riscos; reduzir a quantidade de cigarros não é uma opção pois mesmo quem fuma pouco passa o mesmo tempo em recuperação que aqueles que fumam bastante. Após a anestesia o sangue é incapaz de produzir oxigénio suficiente para o corpo e a maioria dos pacientes recebe oxigénio extra na sala de recuperação. O Monóxido de Carbono no fumo do tabaco impede o oxigénio no sangue, obrigando os fumadores a fazer terapia de oxigénio e

durante mais tempo. Alguns fumadores necessitam de oxigénio mesmo depois de deixar a sala de recuperação.

### **Cicatrização prolongada para fumadores**

Quem fuma demora mais tempo a cicatrizar as feridas causadas pela cirurgia, lesão ou doença.

- Quem fuma tem menos oxigénio para ajudar a cicatrização.

A cura necessita de oxigénio no sangue para estancar feridas. A nicotina no fumo do tabaco pressiona os vasos sanguíneos o que reduz a quantidade de sangue na ferida. Devido ao nível baixo de oxigênio no sangue e reduzido fluxo sanguíneo a ferida não cicatriza.

- A nicotina causa outros problemas na recuperação.

A nicotina no fumo do tabaco danifica a produção de células vermelhas porque enviam elementos essenciais no processo da cicatrização do tecido. A nicotina também causa a rigidez nas plaquetas sanguíneas. As plaquetas são um tipo de células sanguíneas necessárias na coagulação. Isto pode causar coágulos pequenos no sangue na região lesionada. O

que leva à redução do fluxo de sangue para a área afectada e atrasa o processo de cura.

### **Quanto mais cedo parar de fumar antes da cirurgia, mais benéfico será.**

Pare de fumar pelo menos 8 semanas antes da cirurgia para reduzir o risco de complicações. Se é fumador/a, corre um terço do risco de ter problemas respiratórios após a operação. Este risco pode diminuir para um décimo se parar 8 semanas antes da sua cirurgia.

Livrar-se do cigarro pode ajudar, porque ninguém sabe quando será necessário fazer uma operação até o momento em que não exista outra opção. Parar 72 a 48 horas antes de uma cirurgia pode diminuir alguns riscos. O Monóxido de Carbono e a Nicotina são expelidos do corpo em apenas alguns dias. Isto pode facilitar seu período de cura e recuperação.

### **Pode fumar depois de uma operação?**

Depois da cirurgia é importante não voltar a fumar, mesmo que só tenha parado apenas 12 horas antes da mesma. Permita ao seu corpo ter o tempo de recuperação e cura apropriado. Fumar torna o processo de cura difícil por:

Acelerar o ritmo cardíaco  
Afectar a pressão sanguínea

Reduzir o oxigénio no sangue e tecido corporal.

Encontre mais ajuda aqui...

**Swindon Stop Smoking Service:**

**Tel: 01793 465513 /**

**Mob: 07881 281797**

**Email: [livewell@swindon.gov.uk](mailto:livewell@swindon.gov.uk)**

**Todas as sessões são gratuitas!**

**Sessões personalizadas e em grupo disponíveis.**

**NHS Smoking Helpline 0300 123 1044**

**Websites & Apps:**

[www.nhs.uk/smokefree](http://www.nhs.uk/smokefree)

[www.quit.org.uk/](http://www.quit.org.uk/)

[www.nhs.uk/oneyou/apps/](http://www.nhs.uk/oneyou/apps/)

[www.nhs.uk/oneyou/for-your-body/quit-smoking/](http://www.nhs.uk/oneyou/for-your-body/quit-smoking/)

**Proud Signatory to**



#### **Document Control**

Division: Corporate  
Department: Smoke free  
Approved Date: December 2018  
Next Review Date: January 2021  
Document Number: Corp -  
PIL0011

