FUMA E VAI SE SUBMETER A UMA CIRURGIA? VEJA COMO PARAR DE FUMAR

Dr. Adelmo Almeida

WWW.DRADELMOALMEIDA.COM.BR

TABAGISMO E CIRURGIA

Fumo https://muleletours.com/kefalides-ar8roy/ aumenta muito o seu risco de problemas durante e após uma operação.

Interromper o uso de cigarro 4 a 6 semanas antes da cirurgia e permanecer sem fumar por até 4 semanas após a cirurgia pode reduzir o seu risco de complicações relacionados à cicatrização da ferida cirúrgica em até 50 %. Parar de fumar permanentemente pode vários anos à sua vida.

SUA CHANCE DE UMA MELHOR RECUPERAÇÃO.

Prepare-se para o seu dia de parada de fumar:

escolha uma data para parar de fumar
Diga aos amigos e familiares sobre o seu dia de parada de fumar
Livre-se de todos os cigarros da sua casa, carro, e local de trabalho.
Utilize substitutos orais (balas e gomas de mascar sem açúcar, bastões de cenoura, adesivos de nicotina e cafeína, etc)
Procure grupos de apoio.
Pratique a fala: Não , obrigado, mas eu não fumo!
Lembre-se das suas últimas tentativas de parar de fumar e procure lembrar o que funcionou e o que deu errado.

NO DIA DE PARAR DE FUMAR

Não fume mais nenhum cigarro.
Mantenha-se ativo e ocupado. Faça caminhadas, exercícios, ou outros hobbies.
Beba bastante líquidos (água, sucos, etc)
Utilize suplementos de nicotina (balas, adesivos, etc)
Procure grupos de apoio
Evite situações em que você é tentado a fumar
Evite contato com pessoas que fumam
Reduza e evite consumo de álcool.
Pense em como você pode mudar sua rotina. Use diferentes rotas para trabalhar, beba chá ao invés de café, coma o seu café da manhã em um ambiente diferente, coma alimentos diferentes.

LIDANDO COM A RETIRADA DO FUMO

Reposição de nicotina e outras medicações pode ajudar a reduzir muitos dos sintomas e efeitos da abstinência gerada pela retirada do fumo. Muitos fumantes encaram como um grande desafio mental a questão da retirada do

fumo. Se você já foi fumante, o cigarro tornou-se ligado a quase tudo que você faz durante o seu dia (acordar pela manhã, tomar café, comer, assistir TV). Levará algum tempo para desconectar essas atividades da ideia de fumar. Por isso, mesmo que você esteja usando reposição de nicotina , você ainda vai ter fortes desejos de fumar.