

UNE OPÉRATION SE VIT MIEUX SANS TABAC



Le tabac augmente le risque de complications post-opératoires comme : les problèmes respiratoires, les infections, les retards de consolidation osseuse et de cicatrisation.

Arrêter de fumer 6 à 8 semaines avant une opération, c'est :

- ▶ 3 fois moins de complications chirurgicales
- ▶ 2 fois moins de passages en réanimation
- ▶ 1 séjour plus court à l'hôpital



POURQUOI ARRÊTER DE FUMER ?

AVANT L'OPÉRATION

- ▶ Arrêter 8 semaines avant diminue de 50 % le risque de complications pulmonaires post-opératoires.
- ▶ Arrêter 4 semaines avant diminue de 25% le risque de complications pulmonaires post-opératoires.
- ▶ Arrêter 24h à 48h avant permet une meilleure oxygénation des tissus

PENDANT L'HOSPITALISATION

- ▶ Vivre une hospitalisation confortable sans signes de sevrage en nicotine
- ▶ Profiter de l'hospitalisation pour essayer ?

APRÈS L'HOSPITALISATION

- ▶ Mieux cicatriser
- ▶ Améliorer la consolidation.
- ▶ Vivre une vie sans tabac ?



COMMENT AUGMENTER SES CHANCES DE RÉUSSITE ?

1 Utiliser un traitement de substitution nicotinique augmente ses chances de réussite de plus de 50%.

2 Être accompagné par un professionnel de santé pour son sevrage tabagique augmente ses chances de réussite à plus de 50 %.

Pourquoi ne pas profiter de l'hospitalisation pour en essayer un ou les deux ?

QUI PEUT VOUS AIDER ?

Pour vous aider à arrêter, vous pouvez en parler à tout professionnel de santé (votre médecin traitant, pharmacien, infirmiers, tabacologue...).

Vous pouvez contacter :

Au CHRU de Tours, l'UCT (Unité de Coordination de Tabacologie), où vous pouvez être accompagné par un tabacologue selon le rythme que vous souhaitez.

Vous pouvez également bénéficier en parallèle de séances de sophrologie et de diététique.

☎ 02 47 47 82 30

✉ uct@chu-tours.fr

Tabac Info Service au 39 89
ou www.tabac-info-service.fr