

Stoppen met roken

U bent opgenomen op de afdeling Vaatchirurgie van het ETZ. Bij u zijn problemen geconstateerd in één of meerdere slagaders. Dit is het gevolg van vetafzetting en verkalking in de wand van de slagader, we noemen dit slagaderverkalking.

Roken is de belangrijkste risicofactor voor het ontstaan van slagaderverkalking. Roken is ook de belangrijkste risicofactor waar u zelf wat aan kunt doen. Naast roken dragen hoge bloeddruk, suikerziekte, overgewicht en een te hoog cholesterolgehalte in uw bloed bij aan de ontwikkeling van slagaderverkalking.

Door het roken komen veel schadelijke stoffen in het bloed terecht. Deze schadelijke stoffen beschadigen de vaatwand en zorgen uiteindelijk voor vernauwingen en/of verstoppingen. Wilt u verdere ontwikkeling van de slagaderverkalking voorkomen en zo ook grote ingrepen of operaties voorkomen, dan moet u stoppen met roken.

De volgende tabel geeft de voordelen voor u aan op het moment dat u stopt met roken:

Voordeel als u stopt met roken	Bewijs
Waarschijnlijk leeft u langer.	Niet-rokers met vaatlijden leven acht tot tien jaar langer dan rokers.
U loopt minder kans op een dodelijk hartinfarct.	Patiënten met vaatlijden hebben een twee- à driemaal grotere kans als de rest van de bevolking om binnen vijf jaar te sterven aan een hartinfarct; stoppen met roken halveert dit risico.
U kunt verder lopen met minder pijn.	De loopafstand verbetert bij 85% van de patiënten die stoppen met roken, terwijl dit bij patiënten die niet stoppen slechts in 20% van de gevallen gebeurt.
U loopt minder risico om uiteindelijk een vaatoperatie of amputatie te moeten ondergaan.	Vergeleken met niet-rokers en stoppers hebben rokende patiënten een grotere kans dat hun klachten erger worden (pijn in rust of het ontstaan van wonden), dusdanig dat een operatie of uiteindelijk amputatie nodig is.
Na een vaatoperatie heeft u minder kans dat een slagader opnieuw dicht gaat zitten.	Bij niet-rokers en stoppers is het aantal verstoppingen na een vaatoperatie drie- à viermaal zo laag dan bij patiënten die blijven roken.

Op het moment dat u overweegt te stoppen met roken kan de afdeling u hierbij ondersteunen. U kunt aangeven wat u denkt nodig te hebben bij het stoppen. Soms kunnen nicotine vervangende middelen u helpen bij het stoppen. U kunt in gesprek gaan met de verpleegkundige, verpleegkundig specialist en/of de arts om te overleggen wat de beste opties voor u zijn.

Als u wil stoppen met roken en hierbij na uw ziekenhuisopname nog hulp bij nodig heeft, dan kunt u terecht bij uw huisarts. De afdeling Vaatchirurgie neemt, als u dat wil, contact op met uw huisarts zodat het gekozen traject thuis verder opgepakt wordt. De GGD, Thuiszorg en Instellingen voor Verslavingszorg geven door heel Nederland de stoppen-met-roken-training: 'Pakje Kans'. Veel zorgverzekeraars vergoeden een deel van de kosten.

Meer informatie vindt u onder andere bij:

De Nederlandse Hartstichting:

<https://www.hartstichting.nl/gezond-leven/stoppen-met-roken>

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 22 100 00
Polikliniek Chirurgie: (013) 22 101 20

Locatie ETZ Elisabeth

Route 60

Etage B kamer 17 t/m 31: (013) 22 121 32

Locatie ETZ TweeSteden

Route 72

Locatie ETZ Waalwijk

Route 6

Chirurgie: 43.1407 01-19

Copyright© ETZ
Afdeling Communicatie
Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.

