Tabac et chirurgie

Pendant votre hospitalisation, il ne vous sera pas possible de fumer. Pourquoi ne pas profiter de cette période pour arrêter définitivement et y parvenir avec une aide médicale ?

Vous mettez ainsi toutes les chances de votre côté pour éviter d'être victime de nombreuses maladies liées au tabac.

Vous mettez aussi à l'abri des dangers du tabagisme passif votre entourage et notamment vos enfants.

Arrêter de fumer diminue les risques de complications au cours et au décours de votre intervention chirurgicale (respiratoires, cardio-vasculaires, défauts de cicatrisation, retards de consolidation osseuse...).

Pour les diminuer concrètement, il convient d'arrêter de fumer au moins 6 semaines avant une intervention programmée.

Lorsque vous n'avez pas pu respecter ce délai (parce que votre intervention n'a pas pu être prévue 6 semaines à l'avance) quelques jours d'arrêt seront toujours bénéfiques.

Votre victoire sera un exemple pour vos proches.

Vous vivrez mieux.

La première consultation est multidisciplinaire. Vous y serez accueilli avec d'autres fumeurs par un pneumologue, une psychologue et une diététicienne.
Ils vous expliqueront les différentes modalités d'aide au sevrage que nous mettons à votre disposition.

Contact

Pour prendre rendez-vous ou pour tout renseignement complémentaire,
contactez le service de pneumologie au 04 92 03 77 67.
du lundi au vendredi de 9h à 16h.

Pôle Cardio Vasculaire Thoracique et Métabolique

Centre Hospitalier Universitaire de Nice

Hôpital Pasteur
30 Avenue de la Voie Romaine
06000 Nice

Ne pas jeter sur la voie publique

Direction de la Communication
et des Actions culturelles - Juillet 2010

INFORMATIONS PATIENTS

Le CHU de Nice vous propose son aide pour arrêter de fumer

Le tabac est toxique et mortel sous toutes ses formes, (cigarettes « légères », tabac à rouler, cigares...), et notamment lorsqu'il est fumé avec du cannabis :

- En France, 66 000 personnes décèdent prématurément chaque année du fait de leur tabagisme, notamment de cancers respiratoires et de maladies cardio-vasculaires (1 décès sur 9)
- 1 fumeur sur 2 décèdera des conséquences de son tabagisme
- Chaque cigarette fumée fait perdre 11 minutes de vie
- 6 000 personnes décèdent aussi chaque année pour avoir respiré la fumée des fumeurs de leur entourage, c'est pourquoi :

Il est interdit de fumer dans les lieux publics, en particulier à l'hôpital.

Les enfants et les femmes enceintes doivent être particulièrement protégés de l'exposition à la fumée de tabac.

Les avantages « médicaux » du sevrage

L'arrêt du tabac apporte un bénéfice immédiat :

- 20 mn après la dernière cigarette, la pression artérielle et le rythme cardiaque se stabilisent.
- 8 h après, la quantité de CO dans le sang diminue de moitié. L'oxygénation des cellules redevient normale.
- 24 h après, le risque d'infarctus du myocarde diminue déjà. Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée. Le corps ne contient plus de nicotine.
- 48 h après, le goût et l'odorat s'améliorent.

Les terminaisons nerveuses gustatives commencent à repousser.

- 72 h après, respirer devient plus facile, les bronches commencent à se relâcher et on se sent plus énergique.
- 2 semaines à 3 mois après, la toux et la fatigue diminuent. On récupère le souffle. On marche plus facilement.
- 1 à 9 mois après, les cils bronchiques repoussent.

On est de moins en moins essoufflé.

- 1 an après, le rique d'infarctus du myocarde diminue de moitié. Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui du non-fumeur.
- 10 ans après, le risque de cancer du poumon est réduit de moitié.

Profitez de votre hospitalisation pour vous libérer enfin du tabac

Vous sentez-vous concerné par les problèmes posés par vos habitudes tabagiques : perte de liberté, coût, risque de maladies graves pour vous et votre entourage, exemple pour vos enfants (et petits enfants), préjudice esthétique (peau, haleine...), vieillissement précoce ?

Voulez-vous améliorer votre condition physique ?

Avez-vous eu et/ou avez-vous envie d'arrêter ?

Désirez-vous profiter de l'opportunité présente pour être accompagné(e) dans un programme de sevrage tabagique ?

Les référents et les consultations sont destinées à vous aider à vivre sans tabac

- En vous délivrant des substituts nicotiniques au cours de votre hospitalisation si votre dépendance le nécessite.
- En vous informant sur les risques réels du tabagisme, sur les facteurs de succès (et d'échec) d'un programme de sevrage tabagique, sur les différentes méthodes et modalités des techniques de sevrage au cours de consultations multidisciplinaires de groupe, où médecins, psychologues, diététiciennes, exposent leurs rôles et répondent aux questions de l'assistance.
- En vous aidant à mieux vous connaître et à détecter quelles techniques et quel suivi seront les mieux adaptés à votre personnalité au cours de consultations de tabacologie individuelles.
- Ces consultations seront aussi une occasion de dépister les maladies en rapport avec votre tabagisme.
- Si au cours de votre hospitalisation vous rencontrez des difficultés en rapport avec vos habitudes tabagiques ou de consommation d'autres drogues, les référents tabac sont là pour vous aider. Pour entrer en contact avec eux, adressez-vous à l'équipe soignante.