

Tobakk, alkohol og rusmidler

Utarbeidet av Aslaug Sødal Myrseth, sykepleier, og Anna Varberg Reisæter, nyrelege, Rikshospitalet, 2002.
Revidert, Oslo universitetssykehus, Rikshospitalet, 2021

Røyking

Røyking medfører en økt risiko for hjerte-, kar- og kreftsykdommer. De immundempende medisinene du bruker øker også risikoen for disse sykdommene. I tillegg er du mer utsatt for luftveisinfeksjoner ved røyking, og dette er mer alvorlig for deg nå når du har nedsatt immunforsvar. Røyking ser også ut til å ha negativ virkning på nyrefunksjonen over tid.

Til deg som røyker

Vi anbefaler på det sterkeste at du selv gjør noe aktivt for å redusere denne risikoen gjennom å slutte å røyke.

Du er nå i en ny og forbedret livssituasjon, noe som gir deg en god anledning til å slutte.

Du kan eventuelt bruke nikotinplaster mens du er på sykehuset. Siden kan kanskje et avvenningskurs være til hjelp, hvis du har vanskelig for å motivere deg for røykestopp på egenhånd.



Fordeler ved å slutte å røyke er:

- mindre hoste, slim, luftveisirritasjon
- bedre lukt- og smakssans
- bedre økonomi

- bedre søvn
- bedre kondisjon

Snus

Snus anbefales ikke, selv om dokumentasjonen på skadevirkninger er liten.

Alkohol

Både alkohol og de immundempende medisinene brytes ned i leveren. Inntak av alkohol belaster leveren, noe som kan påvirke nedbrytningen av de immundempende medisinene og føre til dårligere leverfunksjon. De første tre månedene etter transplantasjonen får du de høyeste dosene av medisinene. Det er derfor anbefalt å vente til du er nede på lavere doser før du inntar moderate mengder alkohol. Pasienter som transplanteres på bakgrunn av alkoholisk leversykdom og Hepatitt C skal være avholdende resten av livet.

Høyt alkoholforbruk er ikke forenlig med å leve med et nytt organ. Det kan føre til leverskade og høyt blodtrykk. I verste fall kan du også glemme å ta medisinene dine riktig.

Andre rusmidler

Vi fraråder bruk av alle illegale rusmidler inkludert hasj og marihuana. Stoffene kan inneholde bakterier og sopp som gir alvorlige infeksjoner. Rusmidlene kan også forstyrre kroppens omsetning av immunsuppresjonen, med fare for at organet avstøtes. Spør legen din om hjelp dersom du bruker disse rusmidlene