

# Ho Smesso Di Fumare E Faccio Fatica A Respirare

## STAI PENSANDO DI SMETTERE DI FUMARE? QUESTO È IL PRIMO PASSO NELLA GIUSTA DIREZIONE!

Non importa da quanto tempo fumi, o quanto fumi. Ogni momento è buono per cambiare la tua vita. **Basta solo un pó di forza di volontà e Nicorix, per sentirsi liberi.** Sconfiggere il vizio non solo ti darà una sensazione di libertà, ma anche concreti benefici!

Il fumo da tanto tempo non v'è piú di moda, la riduzione dei fumatori confermano le statistiche. **Ognuna di queste persone ha una propria storia nella quale ha avuto successo.** Alcuni volevano migliorare la salute, certi volevano avere piú soldi nel portafoglio, e gli altri migliorare il proprio aspetto. Adesso anche tu puoi unirti a questo gruppo – gruppo di persone, che hanno realizzato i propri sogni e hanno raggiunto lo scopo!

→ Guarda di piú ←

→ Guarda di piú ←

→ Guarda di piú ←



## Disturbi dopo aver smesso di fumare

Vuoi conoscere i disturbi dopo aver smesso di fumare? Insonnia, crisi d'astinenza e dispnea, ecco i sintomi dopo aver smesso di fumare più comuni. È probabilmente la situazione più comune e si presenta il più delle volte dopo circa 24 ore dalla cessazione o riduzione del fumo. **I sintomi più frequenti sono ansia, irrequietezza, mancanza di concentrazione, frustrazione ed irritabilità.** Queste sensazioni sono dovute principalmente alla nicotina, una sostanza di cui il corpo umano è particolarmente sensibile. Le cellule cerebrali del cervello, infatti, si abitano alla sua presenza e scatenano queste reazioni fisiologiche nel momento in cui ne avvertono l'assenza nell'organismo. La **crisi d'astinenza da nicotina si manifesta in particolar modo nei fumatori incalliti** e con sintomi ben più gravi ma può presentarsi anche per i fumatori poco frequenti. **Questa sensazione di malessere perdura per circa 2-3 settimane** (definito anche il periodo più acuto): solo dopo cominciano a presentarsi notevoli miglioramenti come cali d'ansia, migliore respirazione e ridotta esigenza di fumare. **Per fronteggiare la crisi d'astinenza**, oltre che armarsi di grande pazienza e forza d'animo, è possibile provare a distrarsi, **mangiare una gomma da masticare per allontanare il desiderio di fumare**, praticare sport per tenere occupata la mente, mangiare qualcosa o, nei casi più gravi, assumere dei medicinali a base di nicotina per tenere a freno l'urgenza del fumo (ovviamente sotto prescrizione medica).



## Sigarette addio: 10 cose che ti succedono quando smetti di fumare

In un solo anno in Italia sono aumentate di oltre un milione le donne con la dipendenza del fumo. Le pneumologo Roberto Boffi dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano ci spiega i vantaggi immediati e quelli più a lungo termine  
Ma cosa succede al nostro organismo quando ci si libera delle bionde? Così Boffi illustra i benefici che fin dai primi giorni si possono riscontrare.



## Ho smesso di fumare ma mi manca il respiro

ho smesso di fumare ma mi manca il respiro Apparato respiratorio

"complimenti" per le 60 sigarette al giorno, come facevi. scherzi a parte ho smesso da 2 mesi (10-15 sigarette al giorno) e volevo tranquillizzarti (premetto che non sono medico) ma mi hanno dato le seguenti informazioni: quando smetti tutto "lo schifo" che hai in circolo, ahinoi poveri ex fumatori doppiamente frustrati!, resta in giro almeno qualche mese, prima non te ne liberi. avevo studiato (se non erro) che il catarro permette di creare una barriera protettiva per il sistema respiratorio e non va via subito perché continua a svolgere la sua funzione contro le sostanze nocive che ci hanno aggredito, inoltre le cellule ciliari dei polmoni si rigenerano normalmente ogni 3 mesi, se non sbaglio sono proprio quelle che vengono "distrutte" per prima, figurati dopo anni e anni di fumo. purtroppo non si ritorna ai livelli di non fumatore ma se porti pazienza alcuni mesi sarà sempre meglio. molto utile "l'acqua di mare" che trovi in farmacia per espellere meglio e liberare il naso, al limite potresti sentire il medico se sono utili degli aerosol per liberarti le vie aeree. tieni duro, anche io credendo di non avere miglioramenti ho pensato che non ne fosse valsa la pena visto che stavo peggio che prima.

## Discussione: a nessuno è venuto l'affanno

Ho superato i 60 anni e ho smesso di fumare di colpo (3 pacchetti al giorno!!) da otto mesi e ora swapo moderatamente e senza nicotina. Il problema è che prima, quando fumavo, stavo bene... ora invece ogni minimo sforzo, anche il semplice vestirmi, mi affatica con un affanno esagerato (come se mi mancasse l'aria). Non ho fatto accertamenti ma a me sembra che l'e-cigarete non c'entri niente e sia insufficienza o scompenso cardiaco. Il mio medico però dice (senza neanche visitarmi) che

La risposta so già che è sì, perché dopo che ho svapato non inspirando non sento bisogno di fumare una sigaretta, però volevo capire se si sa qualcosa in più.

# Ho Smesso Di Fumare E Faccio Fatica A Respirare

Ho Smesso Di Fumare E Faccio Fatica A Respirare 15 anni di stupidità per capire come liberarmi dal fumo e tanti tira-e-molla senza i benefici di cui parlavano tutti. Ecco come è andata:

Non c'è realmente qualcosa che tu le possa dire fino a quando lei sarà convinta che il fumo è più forte di lei.

**Ricevi email di aiuto**

## Domande frequenti: Sintomi della mancanza di tabacco e gestione - dell astinenza

Stop-tabac.ch: Suggestimenti, consigli e supporto per aiutarti a smettere di fumare L'utilizzo di questi vi aiuta a raddoppiare le probabilità di successo

Nell'attesa, essendo la situazione sgradevole, Le propongo un rimedio semplice che consiste nell'assumere la mattina del gel di Tamarine o delle prugne secche che deve far gonfiare nell'acqua durante la notte. Deve inoltre fare attenzione ad avere un apporto sufficiente di liquidi con almeno un litro e mezzo al giorno, o anche di più se fa sport. Se questo non fosse sufficiente bisognerà considerare l'assunzione di un lassativo, di preferenza a base di fibre.

Buona fortuna ! I suoi sforzi saranno compensati se riuscirà a fare a meno delle sigarette per andare in bagno. Se conserva a lungo quest'abitudine c'è un grosso rischio che Lei aumenti a poco a poco il suo consumo di sigarette e che finisca a fumare di nuovo come prima..

## I miei primi 100 giorni senza fumo

Smettere di fumare, una redattrice di 7 ha detto addio alle sigarette. Con fatica (non troppa), soddisfazione (molta) e diversi vantaggi

LA DIFFERENZA FRA DIPENDENZA FISICA e dipendenza psicologica non è netta: c'è chi dice che la prima dura un paio di giorni e dopo sono solo fisime, per qualcuno il corpo dimentica la nicotina dopo tre mesi, e così via. «Non è facile distinguerle», spiega il pneumologo Roberto Boffi. «La nicotina stimola il sistema dopaminergico, e la sua astinenza porta a produrre adrenalina e noradrenalina, che danno ansia, nervosismo, insonnia, aumento dell'appetito». E questo è il lato fisico, a cui la terapia sostitutiva mi aiuterà a far fronte. Boffi mi ha prescritto gomme alla nicotina per qualche mese e un fitocomplesso di valeriana, passiflora e iperico, che mi ha aiutata a sostenere l'umore. «Lo scopo è tamponare i craving, cioè i momenti in cui vuoi assolutamente fumare, senza però diventare dipendente dai surrogati», mi spiega. Per i fumatori più forti, o comunque in situazioni diverse dalla mia, è prevista una terapia a base di vareniclina, bupropione o citisina, farmaci che inibiscono la ricaptazione della dopamina, e in pratica prevengono, dunque, le crisi di astinenza. «Poi», mi spiega Boffi, «c'è un lato psicologico, socialmente determinato: ci sono situazioni a cui sei "addestrato" a rispondere con una sigaretta. E attivazioni mnemoniche, come luoghi o momenti in cui in genere fumi». Per me l'ostacolo più grande, mi figuro, saranno senz'altro i giorni di iperlavoro, le cene in terrazza con gli amici, le liti, sporadiche ma bellicose, con i miei cari.

## Astinenza da nicotina: crisi, sintomi e consigli

Quali sono le principali difficoltà quando si smette di fumare? Quali sono i sintomi dell'astinenza? Come gestirli? Come resistere alla tentazione?

Le preoccupazioni, le responsabilità e i problemi quotidiani contribuiscono allo stress. Più tempo passa dall'ultima sigaretta e più lo stress diventa gestibile, soprattutto se si imparano le tecniche per diminuirlo e le tecniche di rilassamento.



## Fiato corto, mani e sapori e aereo: un mese di sigarette elettroniche

Funzionano oppure no? Fanno bene oppure no? Che cosa cambia? Una giornalista ha fatto da «cavia» e l'ha provata per voi: questo è il (suo) risultato, tra pro e contro

Ecco, quindi, le prime conseguenze, su di me: **il fiato più corto**. Ma non più corto perché ho i polmoni pieni di catrame o altre schifezze, ma semplicemente perché dopo aver fumato in quel modo per qualche minuto dalla sigaretta elettrica, mi viene voglia di fare una grande respiro, in modo da prendere tutta l'aria fresca che mi sta intorno. Poi, altra conseguenza: **rimango con la sigaretta elettronica in mano per più tempo**. Perché non c'è più la durata della bruciatura, che detta il tempo. E diventa quindi un gioco, o un modo normale di stare, quello di avere la sigaretta elettronica in mano (però prende molta più attenzione, rispetto alle altre: controlli che nella cartuccia ci sia il liquido, che l'aspirata sia giusta, che la batteria non si scarichi). Certo, c'è da dire che **non mi puzzano più le dita di nicotina**, che non ho da dover fare i conti con i portacenere, e che non si scalda la parte di labbra dove l'appoggiavo abitualmente.

## **Mancanza progressiva di respiro? Potrebbe trattarsi di Broncopneumopatia Cronica Ostruttiva**

Tosse continua, catarro, mancanza progressiva di respiro: ecco i sintomi chiave della Broncopneumopatia Cronica Ostruttiva (nota come BPCO), che compaiono...

Tosse continua, catarro, mancanza progressiva di respiro: ecco i sintomi chiave della Broncopneumopatia Cronica Ostruttiva (nota come BPCO), che compaiono camminando o salendo le scale, ma nei casi più gravi già a riposo. Con il tempo questa patologia dell'apparato respiratorio da non sottovalutare può portare all'insufficienza respiratoria, alla necessità di ossigeno terapia a casa, a ripetuti ricoveri, spesso anche in rianimazione. Per gli alti costi sociali è stato calcolato che nel 2020 potrebbe diventare la terza malattia `più costosa` dopo i tumori e le patologie cardiovascolari.