

Ho Smesso Di Fumare E Sto Peggio Di Prima

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 ←



Discussione: Ho smesso e sto peggio di prima

3072 Non accendo una sigaretta da 3 giorni... (sto per usando un cerotto alla nicotina). STO MALISSIMO! mi è venuto un mal di gola e un catarro peggio che se avessi fumato 50 sigarette.... ho sempre la bocca amara (mi sembra di avere il sangue in gola), di giorno ho sempre sonno e se potessi me ne andrei a dormire, di notte invece ho i brividi, poi sudo, poi mi rigiro nelle coperte in preda agli incubi. Mi sono venuti i brufoli! E ho una faccia orribile.... occhiaie, occhi gonfi, pallore...

STO MALISSIMO! mi è venuto un mal di gola e un catarro peggio che se avessi fumato 50 sigarette. ho sempre la bocca amara (mi sembra di avere il sangue in gola), di giorno ho sempre sonno e se potessi me ne andrei a dormire, di notte invece ho i brividi, poi sudo, poi mi rigiro nelle coperte in preda agli incubi.

Mi sono venuti i brufoli! E ho una faccia orribile. occhiaie, occhi gonfi, pallore.

Psicologicamente da schifo.

Discussione: ho smesso da 9 mesi e str sempre male

1717 Allora:ho catarro che da bianco è diventato gialloverde,dolori alla schiena,debolezza alle gambe,dolorini all'addome (a volte sembra il fegato,a volte sono diffusi).Ho fatto 8 mesi fa rx torace e visita pneumo con spirometria e tutto era ottimo (mi hanno detto che non avevo danni da fumo).Ho fumato + di 1 pacco per circa 10 anni.I sintomi mi erano quasi spariti 20 giorni fa e ho ripreso ad andare a correre e tutto è tornato come prima.Mi sono proprio rotto i c**i! Qualcuno mi pur dire se è

Allora:ho catarro che da bianco è diventato gialloverde,dolori alla schiena,debolezza alle gambe,dolorini all'addome (a volte sembra il fegato,a volte sono diffusi).Ho fatto 8 mesi fa rx torace e visita pneumo con spirometria e tutto era ottimo (mi hanno detto che non avevo danni da fumo).Ho fumato + di 1 pacco per circa 10 anni.I sintomi mi erano quasi spariti 20 giorni fa e ho ripreso ad andare a correre e tutto è tornato come prima.Mi sono proprio rotto i c**i!
Qualcuno mi può dire se è normale visto che il medico non ritiene debba fare ulteriori esami?
Ho smesso di colpo.



Discussione: Un anno stranissimo

45291 Salve a tutti. Lo scorso mese ho compiuto un anno da ex fumatore. Sono passato da 25 -30 a zero senza cerotti o libri vari. Avevo deciso di smettere entro i 40 ed ho smesso a 39. Soprattutto per orgoglio, Fumavo dai 17 anni come un tossico (divoravo le sigarette con tre tirate). Appena smesso solita routine letta nei vari forum, ansia, nervosismo, più fiato, odori che tornano, aumento di peso ecc ecc..Ma senza grosse crisi o Cadute. Però anche altre strane cose: umore sottotono ormai da un po' per risposta chimica intendi che la nicotina ti dava più brio?



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

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

Risposta : Fra gli additivi della sigaretta ci sono delle sostanze che permettono la dilatazione dei bronchi. È quindi possibile che smettendo di fumare il tuo asma si accentui per un periodo transitorio. È inoltre possibile che smettere con il fumo comporti delle angosce che si manifestano con delle difficoltà respiratorie che puoi interpretare come asma.

Per capire il problema lo pneumologo è lo specialista adatto, ma se tutti gli pneumologi della città sono assenti, il tuo medico di fiducia o un medico generalista potrà curarla. Potrà implementare momentaneamente il tuo trattamento per l'asma, in modo che non vada avanti a Ventolin.

In ogni caso complimenti per i tuoi sforzi. Oltre al cerotto da 21 mg al giorno che stai usando potrebbe utilizzare 6 gomme da 2 mg, per esempio per alleviare i bisogni incontenibili più difficili da superare.

Ho Smesso Di Fumare E Sto Peggio Di Prima

I primi benefici arrivano già dopo 20 minuti; quelli avvertibili, dopo 48 ore. Dalla capacità polmonare ai ritrovati sapori, passando per tosse, sintomi da astinenza e benefici a lungo termine: le conseguenze della migliore decisione che possiate prendere.

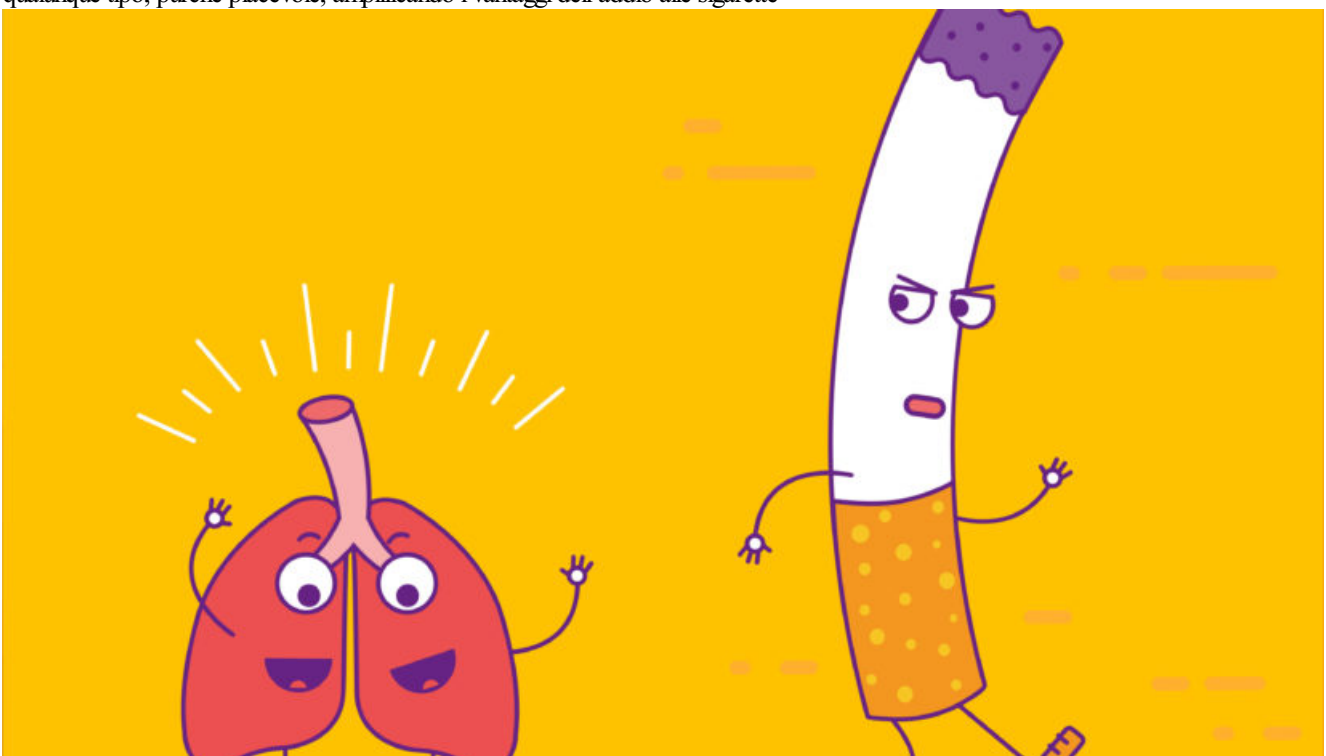
Dopo 15 anni: anche il rischio di infarto non c'è più. Il rischio di infarto diviene pari a quello corso da chi non ha mai fumato (a parità di stile di vita).



Effetti piacevoli e meno piacevoli dopo aver smesso di fumare

Effetti piacevoli e meno piacevoli dopo aver smesso di fumare

L'alibi del possibile aumento di peso è una scusa comune per evitare di smettere di fumare. Va precisato, a questo proposito, che i vantaggi sulla salute in seguito all'abbandono della sigaretta sono molto superiori rispetto ai rischi legati ad un piccolo aumento di peso. Inoltre, non è detto che l'accumulo di qualche chilo in più si verifichi e di solito è transitorio. Per evitare di spostare sul cibo il desiderio di gratificazione prima saziato dalle sigarette, si può ricorrere a cibi ipocalorici, per esempio frutta e verdura, e accompagnare la scelta di smettere di fumare a un'attività fisica di qualunque tipo, purché piacevole, amplificando i vantaggi dell'addio alle sigarette



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 belle, con i miei cari.

Effetti collaterali da interruzione fumo

Effetti collaterali da interruzione fumo Salve, ho 32 anni e sono due settimane che ho smesso di fumare. Sono un tabagista accanito e quando fumo vado sulle 50 sigarette al giorno partendo dal Tutto è migliorato o rimasto immutato.

Vota il consulto:

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? Ecco alcuni consigli per resistere alla voglia di fumare:



Smettere fa male

Smettere fa male. Per ora Anzitutto oggi è il 31 maggio, Giornata mondiale senza tabacco a cura dall'Organizzazione mondiale della sanità: il tema quest'anno è "Il tabacco è nocivo sotto Per qualche giorno ho messo i cerotti alla nicotina, quelli forti: funzionano, mi pare. Ma poi ho smesso perché ho cominciato a fumacchiare qualche toscano, poca roba che non fa male, come la pipa, perché non l'aspiro: ma non vorrei aprire un dibattito anche su questo, visto che oggi è la Giornata mondiale senza tabacco e lo titolo era "Il tabacco è nocivo sotto qualsiasi forma o maschera". Cazzate.