

Ho Smesso Di Fumare Fiato Corto

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 ←



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

«In pratica in un solo anno **in Italia sono aumentate di oltre un milione le donne con la dipendenza del fumo**» commenta Roberto Boffi, responsabile della pneumologia dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano. Una dipendenza che, ormai si sa, nuoce alla salute, per cui è meglio liberarsene – gli ex fumatori sono il 12,6%: 6,6 milioni di italiani – o non cominciare affatto (come il 65% della popolazione).



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. Tuttavia, non preoccuparti: questi sintomi, oltre che normali, sono del tutto passeggeri e vanno semplicemente tenuti sotto controllo per evitare ricadute o passi indietro nella propria personale lotta al tabagismo.



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 perchi 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.

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?

- Il bupropione (Zyban®) è un antidepressivo con obbligo di ricetta, è stato approvato dalla FDA nel 1997 per la cura della dipendenza da nicotina. Questo farmaco è in grado di diminuire i sintomi dell'astinenza da nicotina e la voglia di fumare e può essere usato senza problemi anche con i sostituti delle sigarette. Ha però diversi effetti collaterali, per cui è indispensabile sentire il parere del medico.
- La vareniclina (Champix®) è stata approvata dalla FDA nel 2006 come farmaco per smettere di fumare. Può essere utile a chi vuole smettere perché diminuisce la voglia di nicotina e blocca la sensazione di appagamento derivante dalla nicotina se si decide di ricominciare a fumare. Ha però diversi effetti collaterali, per cui è indispensabile sentire il parere del medico.



Smettere di fumare: cosa significa davvero? Te lo spiegano un medico e un ex fumatore

Non è semplicemente una cattiva abitudine. La sensazione di immediata rilassatezza e appagamento che dà la nicotina è difficile da abbandonare, così...

E fra le cose che più gli mancano non ci sono l'odore o l'aroma, perché quelli, in realtà, non piacciono praticamente a nessuno. È proprio l'idea di prendersi una pausa e calmare il nervosismo, attraverso un'azione ben conosciuta che porta a una sensazione di piacere e appagamento. *"Mi manca quel senso di rilassatezza che provavo – conferma – ma ormai non mi succede più di avvertire ogni giorno il bisogno di una sigaretta. Prima era il mio secondo pensiero della mattina, subito dopo il caffè. Ora proseguo con l'espresso, ma fumare non mi interessa più. Anche del gesto sento la mancanza. Per quello, però, mi aiuta una finta sigaretta di gomma, con all'interno un po' di menta. Me l'hanno consegnata al Centro antifumo e quando la si morde leggermente sprigiona un aroma di menta che placa la voglia di ricorrere a una vera"*.



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-cigarette non c'entri niente e sia insufficienza o scompenso cardiaco. Il mio medico però dice (senza neanche visitarmi) che La risposta so già che si, perché dopo che ho svapato non inspirando non sento bisogno di fumare una sigaretta, però volevo capire se si sa qualcosa in più.

Plus Italia

Plus Italia Avete già cercato in precedenza di abbandonare le sigarette? Ma ci ritornate ogni volta, anche se promettete che questa volta è per sempre? Non disperate perché non siete gli

E quando riuscirete a resistere al desiderio di nicotina e finalmente trovate il modo come smettere di fumare, ecco come reagirà il vostro corpo:

20 minuti dopo aver smesso: Cominciano già a sentirsi gli effetti positivi, il numero dei battiti cardiaci si abbassa e la pressione sanguigna ritorna lentamente alla normalità.
2 ore dopo aver smesso: La pressione sanguigna e i battiti cardiaci sono quasi normalizzati. Si rafforza la circolazione periferica e le dita tornano a essere calde. Tuttavia, ora cominciano a comparire anche i primi sintomi di astinenza da nicotina: desiderio di sigarette, nervosismo, tensione, irascibilità e angoscia, aumenta appetito, insonnia o sonnolenza.

12 ore dopo aver smesso: Il livello di monossido di carbonio nel vostro corpo si abbassa e torna lentamente alla normalità e allo stesso tempo incrementa il livello di ossigeno nel sangue e si avvicina ai valori normali.

24 ore dopo aver smesso: Diminuisce il rischio di attacco cardiaco. Il monossido di carbonio è quasi del tutto eliminato dal flusso sanguigno e i polmoni cominciano a purificarsi. Tuttavia, l'angoscia, l'ansia e la sensazione di nervosismo sono ancora presenti.

48 ore dopo aver smesso: Le terminazioni nervose sulla vostra lingua e nel naso cominciano nuovamente a crescere e il senso di olfatto e di gusto si rafforzano lentamente. L'ira e l'irritabilità a causa dell'astinenza diventano più intense.

3 giorni dopo aver smesso: Nel vostro corpo non c'è più nicotina e respirare diviene più facile, però i sintomi da astinenza sono all'apice – nervosismo, irritabilità, ira, problemi di concentrazione, mal di testa, nausea e sono possibili persino le convulsioni.

Da 2 a 4 settimane dopo aver smesso: I sintomi da astinenza lentamente recedono: ira, angoscia, problemi di concentrazione, insonnia, depressione. Potete sopportare sforzi fisici più pesanti senza rimanere a fiato corto o senza provare la nausea. Migliora la circolazione, i polmoni diventano sempre più puliti e respirate con sempre maggiore facilità.

Da 4 settimane a 3 mesi dopo aver smesso: La circolazione è migliorata in modo significativo. Gli sforzi fisici si fanno meno pesanti e la tosse cronica, se l'avete avuta, è scomparsa completamente. Se dopo tre mesi la tosse persiste, consultate assolutamente il medico perché potrebbe essere il segnale di qualcosa di più pericoloso.

1 anno dopo aver smesso: Il rischio di malattia coronarica, di attacco cardiaco e di ictus è dimezzato rispetto al periodo in cui fumavate.

5 anni dopo aver smesso: Il rischio di ictus è lo stesso di quello dei non fumatori.

10 anni dopo aver smesso: Il rischio di cancro ai polmoni ora è lo stesso di quello dei non fumatori e voi siete di nuovo persone sane.



Ho Smesso Di Fumare Fiato Corto

[Archivio] astinenza da fumo & pulizia dei polmoni Scienza e tecnica

Non esistono luoghi pubblici in cui non ci sia il divieto di fumare, ci sono deroghe solo per le eventuali apposite salette fumatori, che basta evitare.

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. Quello che per tutti è valido, quindi, è il **passaparola**; e il giudizio personale di chi le usa nella quotidianità.

Giornata mondiale senza tabacco: ecco cosa succede quando si smette di fumare

Si celebra la Giornata mondiale senza tabacco, ricorrenza nata per invitare le persone ad astenersi dal fumo. Ecco i benefici che apporta

Visti i numeri, per spronarvi a smettere una volta per tutte vi proponiamo una lista dei **benefici** per la **salute** (vostra e di chi vi circonda) e per il **portafogli** che troverete dicendo addio per sempre alle *bionde*.

