

# Ho Smesso Di Fumare Ma Non Respiro Bene

## 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 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.

Detto ciò, quali sono questi disturbi dopo aver smesso di fumare? Leggi questa guida per scoprirlo.



## 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

### Dopo 10 anni

Il rischio di morire per tumore ai polmoni è pari a quello di un non fumatore (perché le cellule bronchiali che possono degenerare in neoplasie vengono totalmente sostituite) e si riducono i rischi per tumori del cavo orale, laringe, pancreas, vescica, rene, esofago.



# Spegnila!

Fumare nuoce gravemente alla salute:  
trova il TUO metodo per smettere

Rizzoli

## Ho smesso di fumare ma mi manca il respiro

ho smesso di fumare ma mi manca il respiro Apparato respiratorio

Non me ne intendo, ma ho già sentito tanti che hanno accusato i tuoi sintomi dopo avere smesso di fumare..

Se pensi che in media 1 sigaretta ci mette 5 anni ad essere completamente smaltita dal ns corpo. pensa quanto "catrame" hai nei polmoni che adesso piano piano hanno voglia di respirare di nuovo. Credo sia proprio normale dopo tanto fumo.

## Ho Smesso Di Fumare Ma Non Respiro Bene

Ho Smesso Di Fumare Ma Non Respiro Bene 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: Che si

Che si riduca gradualmente, che si smetta di colpo, che si usino cerotti, che lo si faccia da soli, o perchè sta per arrivare un figlio... **c'è una cosa che non cambia**: dal momento in cui spegniamo la nostra ultima sigaretta inizia una cosa nuova: il senso di **astinenza**.

● successo!

----- astinenza -----



## Se si è smesso di fumare da una settimana, il fiato come dovrebbe essere

Salve, ho smesso di comprare sigarette da una settimana perchè non riesco a respirare bene e, essendo anche una sportiva, non potevo permettermi di fermarmi per riprendere fiato. So che è poco come periodo, ma altre volte, quando provavo a smettere anche (purtroppo) per soli pochi giorni, stavo

Salve, ho smesso di comprare sigarette da una settimana perchè non riesco a respirare bene e, essendo anche una sportiva, non potevo permettermi di fermarmi per riprendere fiato. So che è poco come periodo, ma altre volte, quando provavo a smettere anche (purtroppo) per soli pochi giorni, stavo decisamente meglio di fiato. Questa volta invece ho ancora quella specie di soffietto. Sto prendendo anche le gocce di Rinotricina per liberare le vie respiratorie. Vorrei avere una vostra opinione riguardo alla salute dei miei polmoni. Grazie.

## 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?

- ipnosi,
- agopuntura,
- agopressione,
- laserterapia (stimolazione laser degli agopunti),
- elettrostimolazione;



## 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: Le insonnie fanno tipicamente parte dei disturbi provocati dalla mancanza di tabacco. Tutti questi disturbi, comprese le insonnie, sono attenuati dai sostituti nicotinici (cerotti, gomme da masticare, etc.). Le insonnie possono durare parecchie settimane dopo aver smesso di fumare. I sostituti nicotinici devono essere presi per 12 settimane dopo aver smesso di fumare.

### 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

Pazienza. sarà quel che sarà. Va beh intanto continuo a svapare. A parte l'affanno, in fondo, non sto poi così male

### 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.

### Perché da quando ho smesso di fumare non respiro bene

Perché da quando ho smesso di fumare sento il naso tappato però? non c'è niente, in più? ho fame d'aria...??

Migliore risposta: Come gestire i primi giorni di astinenza

QUESTA È LA FASE PIÙ DELICATA, MA IL DISAGIO INIZIALE PUÒ DIMINUIRE IN FRETTA, FINO A NON ESSERE PIÙ UN PROBLEMA. ECCO COME PUOI ATTENUARE EVENTUALI SINTOMI DI ASTINENZA.