

# Ho Smesso Di Fumare Ma Sto Malissimo

## 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`a 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 da 9 mesi e str sempre male**

1717 Allora:ho catarro che da bianco  $\pi$  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  $\pi$  tornato come prima.Mi sono proprio rotto i c\*\*i! Qualcuno mi pur dire se  $\pi$

Mi chiamo Marco e ti ringrazio per la risposta.

Allora:mangio qualsiasi cosa si muova,anche vegetale.Comunque prevalgono le verdure "nobili" (patate,peperoni,pom odori,fagiolini ch e sanno di qualcosa insomma:no a bietole e cetrioli!),carne,pas ta,vino saltuariamente,birra idem,piadina,gelati, purtroppo poco pesce (la spesa non la faccio io!):quelli frequenti sono comunque pane,carne e dolci.

Ho approfittato di una tracheite per smettere ed ora mi  $\pi$  venuta fuori una prostatite.

Str molto seduto davanti al computer (dolori addominali e di schiena?) e sono abbastanza alto.

Il catarro mi  $\pi$  venuto fuori quando ho ricominciato a correre e non ha preferenze di orario ed  $\pi$  stato preceduto da lievi dispnee (niente a che vedere con quelle dei primi mesi di astinenza. ).

Str cercando di far smettere i miei famigliari.

ciao e grazie



## Discussione: male

2847 Ciao ragazzi, sono nuovo di qui e avrei bisogno di capire se cir che str passando u normale... Sono un ragazzo di 26 anni tra qualche settimana, fumo circa 15-20 sigarette, da quando avevo circa 14/15 anni....ma grazie alla mia voglia di cambiare ho smesso di fumare il giorno 8/01/2005 alle ore 17:40!!! Ho avuto un pr di difficoltà a tenere a freno la voglia di fumare per le prime 12 ore, ma per non farlo pensavo a quante ne erano già passate e che se ero riuscito a reggere fino ad il giorno dopo ( 13/01/2005 ) mi sono svegliato senza una linea di febbre. con un forte mal di testa e dolori al collo e alle spalle , mal di pancia e sttomaco..lievissimo .

## Discussione: Ho smesso di fumare, ma

4630 Ormai sono passati oltre tre anni dal momento in cui ho smesso di fumare, premetto che la mia dose giornaliera era di 6 - 8 sigarette, ma sono quasi pentito. Mi spiego meglio, che il fumo faccia male lo sappiamo, che faccia cosm male come ci vogliono far credere il ministro della salute e le case farmaceutiche u un altro discorso, certo un conto u gustarsi una sigaretta dopo pranzo, un conto fumare 10 sigarette all'ora. Detto questo, passo al punto perchi sono "quasi" pentito, dunque ero 73 kg  
Per dopo oltre tre anni di non-fumo e tanti sacrifici, mi dispiacerebbe ritornare a essere fumatore per questo ho postato con la speranza di trovare un appiglio che mi dica 5 sigarette al giorno fanno male e perchi ??  
Scusate se mi sono dilungato e grazie per un eventuale risposta.



## 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 u 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 cosm via. «Non u 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 u 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 u tamponare i craving , cioè i momenti in cui vuoi assolutamente fumare, senza per diventare dipendente dai surrogati», mi spiega. Per i fumatori più forti, o comunque in situazioni diverse dalla mia, u 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.

## Discussione: Ho smesso di fumare un mese fa

I primi giorni tutto bene... Non ho mai avuto una dipendenza assoluta dal fumo e rinunciarsi non u stato un grosso problema, ogni tanto lo facevo già  
Poi u svanito tutto, sto benissimo, ho messo su tre chili, le automobili non puzzano più di fumo, posso uscire di casa senza la necessita del borsello per le sigarette (due pacchetti), lo zippo ecc. ma infilo il telefonino nella camicia ed il portafogli nella tasca dei pantaloni . e via.



## 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? Fortunatamente, però, si può fare molto per diminuire la voglia di nicotina e tenere sotto controllo i sintomi dell'astinenza: se non si assumono farmaci i sintomi e gli altri problemi tendono a diminuire con il passare del tempo. Le difficoltà dovute all'astinenza, tuttavia, sono massimi nella prima settimana senza sigarette e dopo un mese saranno molto meno percettibili.



## 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

"Fumare è meraviglioso ma il più delle volte diviene un vizio e una dipendenza, e se potessimo tornare indietro probabilmente non inizieremmo a farlo. Fumare è meraviglioso in particolare per chi si fermi ai sigari e alla pipa, o appartenga alla cerchia dei fortunati capaci di non oltrepassare le dieci sigarette il giorno. Fa male? In questa misura, sia scientificamente che statisticamente, no, o lo fa in misura risibile per sé e soprattutto per gli altri. Il vizio del fumo tuttavia non vale la candela se non in proporzioni che siano moderate quanto sostanzialmente innocue per sé e per gli altri, e tuttavia assai difficili a ottenersi. Tutto sommato, calcolando le probabilità che il tabacco divenga un vizio e non solo un piacere, forse non varrebbe la pena neppure di iniziare".

## Ho Smesso Di Fumare Ma Sto Malissimo

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.

Nei primi 20 minuti: La pressione torna normale (e piedi e mani si riscaldano). Pressione sanguigna e battito cardiaco ritornano a livelli e frequenze normali. Questo avviene perché la nicotina stimola il rilascio di epinefrina (o adrenalina) e norepinefrina, due neurotrasmettitori che fanno aumentare il battito cardiaco e restringono i vasi sanguigni. Proprio per la minore funzionalità dei vasi sanguigni i fumatori tendono ad avere sempre mani e piedi freddi: ma a 8 ore dall'ultima sigaretta accesa, questo primo sintomo dovrebbe ormai essere passato.



## Smettere di fumare di colpo

Qualcuno dice che smettere di fumare di colpo sia addirittura pericoloso. E' davvero così? In questo post rispondo alla domanda: Meglio smettere di colpo...

Poi c'è un **dettaglio importante** che molti si dimenticano: fumare è una tossicodipendenza ed è costruita per **farti aumentare le dosi**, non certo per diminuirle. **Questa è la natura stessa delle tossicodipendenze.**



## **Fumare o non fumare ... questo è il problema! Io ho scelto**

Fumare o non fumare ... questo è il problema! Io ho scelto. Oggi festeggio un anniversario importante, il mio settimo anno senza fumo. Ci credereste? Io, maratoneta, malata di corsa e di sport

Mi è capitato un sacco di volte, e nel mio intimo stavo da cani perché il ri-cedere per l'ennesima volta alla cicca, mi sbatteva in faccia l'amara realtà: sono debole, il fumo vince, Kim perde game, set e match. Ancora. **Dicono che chi fuma, il vizio non lo perde mai, e io mi sono sempre aggrappata a questa convinzione per giustificare i miei fallimenti.**

Ma allora, qual è stata la chiave di volta che mi ha permesso di abbandonare definitivamente la sigaretta?

Promettere ad Alberto e Stefano, guardandoli negli occhi, che da quel famoso giorno di sette anni fa, non avrei più fumato: nuovamente un trucchetto, *perché i miei figli sono la cosa più preziosa che ho*, e non mi sognerei mai di non rispettare una promessa fatta a loro ... ma questo vale anche per le promesse in generale ed è per questo che tendo a farle solo e se sono sicura di poterle mantenere.