# Ho Smesso Di Fumare E Ho La Febbre

## 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 và 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 più 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 più ←**
**→ Guarda di più ←**
**→ Guarda di più ←**

## Discussione: ho smesso da 9 mesi e stт sempre male

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

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 и venuta fuori una prostatite.
Stт molto seduto davanti al computer (dolori addominali e di schiena?) e sono abbastanza alto.
Il catarro mi и venuto fuori quando ho ricominciato a correre e non ha preferenze di orario ed и stato preceduto da lievi dispnee (niente a che vedere con quelle dei primi mesi di astinenza. ).
Stт cercando di far smettere i miei famigliari.
ciao e 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? Quanti caffè beveva al giorno?

## Smettere di fumare sintomi: passo per passo cosa accade al tuo corpo

Smettere di fumare sintomi: passo per passo cosa accade al tuo corpo Smettere di fumare, si sa, porta diversi vantaggi ed è evidente già dopo due sole settimane dalla sospensione dalle sigarette.
Una ricerca scientifica recente ha messo in evidenza come nel passare delle ore, un corpo privato del fumo si ripulisca gradualmente, tornando alla normalità. Le stime parlano di un ritorno alla norma già dopo 20 minuti. Trascorso questo tempo la pressione del sangue **torna alla norma e così anche il battito cardiaco**. Trascorse due ore la percentuale di nicotina viene dimezzata. Il desiderio di fumare a questo punto aumenta, per l'astinenza da sigaretta. Dopo 8 ore da quando si è iniziato a smettere di fumare da soli, il monossido di carbonio a livello ematico è ridotto, mentre quello dell'ossigeno è più elevato.

## Ho Smesso Di Fumare E Ho La Febbre

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 8 ore: il sangue inizia a ripulirsi. Il sangue dell'ormai ex fumatore inizia a liberarsi dal monossido di carbonio, un gas inodore e incolore che si forma nei processi di combustione ed è tipico del fumo di sigaretta. Questo gas ha una capacità di legarsi all'emoglobina, una proteina presente all'interno dei globuli rossi, molto superiore a quella dell'ossigeno. La concentrazione di monossido di carbonio nel sangue limita pertanto la capacità di assorbimento dell'ossigeno. Tuttavia nei fumatori di lungo corso, il monossido di carbonio fa aumentare le dimensioni dei globuli rossi, rendendo il sangue più denso e aumentando le probabilità di rischiosi coaguli.
5 fatti poco noti che vi faranno smettere di fumare

## Ho smesso di fumare

Ho smesso di fumare tre anni fa. La mia testimonianza da ex fumatore.
**Ho smesso di fumare**. Ce l'ho fatta. **Non fumo più**. Da circa tre anni sono riuscito a **smettere di fumare**. Fumavo quasi due pacchetti di sigarette al giorno. La prima sigaretta della giornata era la più buona, la accendevo appena aprivo gli occhi quando mi svegliavo. La seconda subito dopo il caffè. E la terza dopo la colazione, appena mi sedevo al computer a controllare la posta elettronica. Oltre alle sigarette avevo sempre a portata di mano **cartine**, **filtri** e

**tabacco**. Perché fumare era diventata una spesa, il prezzo delle sigarette aumentava sempre di più. Ho sempre saputo che non avrei potuto fumare per sempre. Nel mese di giugno tre anni fà iniziai a stare male. Avevo sempre tosse e bronchite e una febbre che non andava via. Iniziai a fare il giro dei medici. Per fortuna niente di grave. Non respiravo più.

## Sintomi dopo aver smesso di fumare

Una mia cara amica ha smesso di fumare dopo 30 anni (arrivava fino a 1 pacchetto al giorno), ed ora presenta...
Una mia cara amica ha smesso di fumare dopo 30 anni (arrivava fino a 1 pacchetto al giorno), ed ora presenta come sintomi:
- depressione
- irrequietezza
- irascibilità
- molta sonnolenza (dormirebbe tutto il giorno)

## 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 probabilitÃ di successo
Risposta : È molto probabile che i suoi sintomi siano dovuti ad una depressione che si innesca in generale uno o due mesi dopo aver smesso di fumare. Nella maggior parte dei casi se ne esce spontaneamente. Qualche volta si è obbligati a cercare l'aiuto di un professionista e seguire un trattamento farmacologico per un periodo limitato. Se i suoi sintomi persistono, il consiglio è di consultare il suo medico. Coraggio, continui con il suo proposito.

## 7 errori da non fare dopo aver smesso di fumare

Se hai appena spento la tua ultima sigaretta o stai per farlo questo articolo è per te. Ecco i sette errori più comuni da evitare dopo aver smesso di fumare
Il punto non è se ci penserai, **ma come ci penserai**. Il dialogo interno è un mezzo molto potente a nostra disposizione. Comunica con te stesso dicendoti che, anche se ci pensi, **la cosa fantastica è che tu non ha più bisogno di fumare.**

## Ho Smesso Di Fumare E Ho La Febbre

Ho Smesso Di Fumare E Ho La Febbre io mi sono fatto l'idea che smettere di fumare porta _solo_ benefici, non ho proprio messo in conto effetti collaterali negativi tipo una brutta influenza,
Ultima sigaretta. domenica 13 marzo 2005 23.00.00
TEMPO TRASCORSO. 0y 10m 20d 18h 19m 59s
Sigarette non fumate. 8169.097
Soldi risparmiati. 1511.28
Vita recuperata (giorni). 28.3649

## 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
In passato provai il Bupropione, un farmaco (una molecola) con cui hanno smesso in parecchi: niente. Ho solo rischiato di uscire pazzo, perchè come effetti collaterali davvero non scherzava. Prima di smettere ho provato anche uno spray che si chiama Smoke Out e che spruzzato sulla lingua rende schifoso il sapore della sigaretta: niente, le fumavo anche da schifose.
E' che in realtà non volevo smettere.
Ho persino telefonato all'avvocato Vincenzo Campanelli, una specie di pranoterapeuta che per motivi misteriosi riesce a far smettere in un minuto il 70 per cento di quelli che incontra: e stiamo parlando di medici, docenti universitari, magistrati, ufficiali dei carabinieri, ragionieri dello Stato, presidenti dell'Antitrust, un presidente del Gruppo Rizzoli, Maurizio Costanzo, Valeria Marini, Giuliano Pisapia, Stefania Craxi, registi come Citto Maselli e Margarethe Von Trotta, statisti come Shimon Peres, Re come Hussein di Giordania. Ma non sono andato da Campanelli. E non ho avuto voglia di aspettare il vaccino antifumo (è in sperimentazione) o ancora la vereniclina, un farmaco della Pfizer che simula il principio attivo della nicotina e fa credere al cervello di averne ricevuto la dose necessaria.