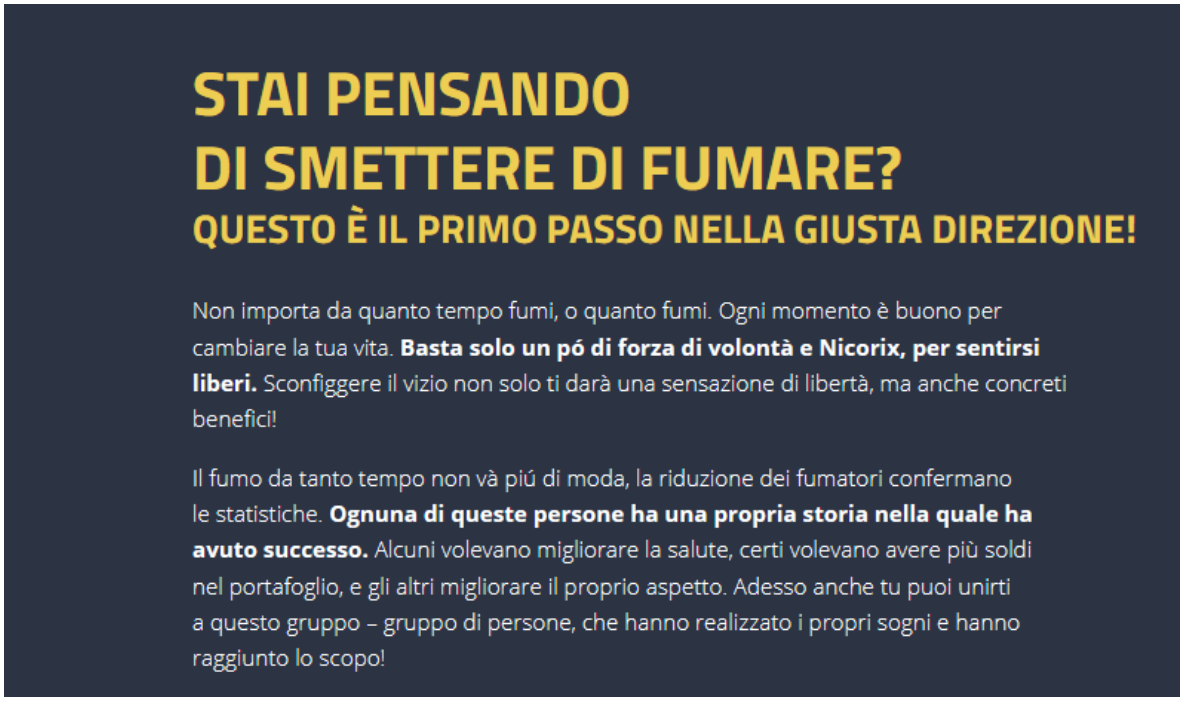
Smettere Di Fumare Febbre



→ 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

> Ciao non sono un medico,
> credo che in ogni caso una visita in piщ non faccia mai male,
> in ogni caso se hai fumato per 10 anni un pacco di sigarette al giorno penso che dopo 9 mesi di astinenza non sei ancora libero da tutta quella porcheria, quindi un pт di pazzienza e tornerai/torneremo a essere liberi da tutto questo
> ciao

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?

1. Chiamate un amico e organizzate un’uscita. Un pranzo in compagnia, un film, un concerto o altre attività piacevoli sono un toccasana contro la depressione.

2. Identificate la sensazione o le sensazioni spiacevoli che vi colpiscono quando siete depressi. Siete stanchi, vi sentite soli, siete annoiati o vi viene fame? Concentratevi sulla sensazione specifica e cercate di tenerla sotto controllo.
3. Fate attività fisica. Muovendovi di più migliorerete l'umore e terrete sotto controllo la depressione.
4. Respirate profondamente.
5. Fate un elenco di situazioni spiacevoli o che vi turbano e scrivete le possibili soluzioni.

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 Ecco quindi i sette errori più comuni da evitare dopo aver smesso di fumare e che potrebbero salvarti da una ricaduta.

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.

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
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 qualsiasi forma o maschera".
Tra i libri più venduti d'Italia, seconda notizia, c'è il longseller di Allen Carr "E' facile smettere di fumare", agile volumetto che in tutto il mondo ha venduto otto milioni di copie. L'autore, Carr, fumava sino a cento sigarette il giorno ma poi ha inventato un metodo per smettere come ha fatto da trent'anni, anche perchè, si legge a pagina 16, "ero certo che il fumo mi avrebbe ucciso".
La terza notizia, purtroppo, nel libro di Carr non c'è: è che Carr è stato ucciso da un cancro ai polmoni nonostante non fumasse da trenta. Aveva 72 anni.
La quarta eccezionale notizia è che l'autore di questo articolo, l'11 maggio scorso, ha detto addio al suo ultimo pacchetto di sigarette, e questo dopo aver scritto sul Giornale decine di articoli contro le crociate salutiste.
L'ultima notizia, infine, è che sempre l'autore di questo articolo, insomma io, adesso scrocco sigarette al prossimo e fumo pochi sigari toscani: ma dal punto di vista del beneficio salutare, dopo esser passato da cinquanta sigarette il giorno a due o tre al massimo (tutte scroccate) il risultato è che all'apparenza sto per finire al Creatore.

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: L'aumento di peso che si verifica dopo aver smesso di fumare è progressiva nei mesi che seguono su una durata di circa un anno. Ma l'aumento di peso è anche influenzato dall'età, dalla menopausa, dalle abitudini alimentari, dall'attività fisica, dall'attività fisica, dai farmaci etc. Il tabagismo fa abbassare artificialmente il peso dei fumatori diminuendo l'appetito ed accellerando il metabolismo, dunque il consumo di energia. Quando si smette di fumare questi due effetti svaniscono e l'ex-fumatore ritorna al peso normale dei non-fumatori della sua età e del suo sesso, che è di 3 o 4 chili superiore. Alcuni non fumatori prendono più peso e a volte anche molto di più perché sviluppano una compulsione alimentare, in genere per gli alimenti zuccherati per rimpiazzare la compulsione della sigaretta. I sostituti nicotinici e lo Zyban riducono l'aumento di peso dopo il trattamento.

Ho smesso di fumare, ora cosa succede al mio corpo

Smettere di fumare basta al nostro corpo per tornare sano e pulito? Scopri insieme a noi come ripulire al meglio il nostro corpo
Dopo **tre giorni** di "astinenza" i livelli di nicotina nel corpo sono pari a zero e anche se questa è una condizione assolutamente positiva può causare mal di testa, malumore e facile irritabilità. Dopo **trenta giorni** la capacità polmonare è praticamente ripristinata, si possono notare meno tosse e più fiato.

Ecco cosa accade al tuo corpo quando smetti di fumare

Per un fumatore abbandonare il vizio non è facile, ma ne vale veramente la pena: vediamo perché.
Per la maggior parte delle **patologie** il rischio di ammalarsi diventa pari a quello di chi non ha mai fumato.

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...
Questi sintomi durarono. più di un mese, e la loro attenuazione graduale e non te ne accorgi (in realtà il nervosismo uno lo ha sempre avuto, solo che se prima lo smorzavi con la sigaretta ora nn puoi più farlo)

Smettere di fumare

Puoi trovare le farmacie CorofarSalute nelle città grandi così come nei paesi del nostro appennino, sono aperte giorno e notte, 365 giorni all'anno. Entra in farmacia, la farmacia è patrimonio di tutti.
Il fumo è molto dannoso per l'organismo soprattutto per l'apparato respiratorio, poiché la combustione del tabacco della sigaretta libera oltre 4.000 sostanze, molte delle quali sono tossiche e persino cancerogene. Tra i gas c'è una buona quantità di ossido di carbonio (dal 2 al 6%) che è simile all'emoglobina, la proteina dei globuli rossi che serve a trasportare l'ossigeno. Quindi l'ossido di carbonio scalza l'ossigeno e i globuli rossi, invece di ossigenare i tessuti, trasportano in tutto l'organismo una sostanza altamente tossica.