Smettere Di Fumare Primi Tre Giorni

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 ←

Smetti di fumare: ecco i benefici (già dopo 3 giorni)

Ecco che cosa succede al tuo corpo dopo tre giorni, un mese, sei mesi, un anno da quando smetti di fumare. Leggi qui, ne vale davvero la pena
Gli studi rivelano che **dopo un anno il rischio di malattie** cardiovascolari, in particolare infarto del miocardio e ictus, **è dimezzato**.

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
HO SMESSO DI FUMARE IL 18 FEBBRAIO SCORSO : una persona cara era morta di microcitoma polmonare, un tumore che viene pressochй solo a chi fuma, e io facevo incubi in cui il cancro veniva anche a me. Per i 10 anni precedenti avevo viaggiato sulle 10-15 MS al giorno ("fumatore abituale" per i test clinici, cioи non ancora "forte" e per fortuna non "incallito"), ed erano passati quattordici anni dalla prima sigaretta, accesa per rilassarmi prima della maturita. Un clichй vuole che le prime tirate di fumo abbiano un sapore orrendo; a me, figlia di due fumatori ora ex, era sembrato invece di inalare in un colpo solo tutti i ricordi di quando ero bambina. Da allora per me le sigarette erano diventate un calmante, un sussidio, un ponte sempre accessibile verso la mia infanzia felice.
Non avevo mai pensato che sarei riuscita a farne a meno. Ora sono trascorsi cento giorni e ho scoperto che invece и possibile.

Smettere di fumare: i primi giorni sono i più facili da gestire

Smettere di fumare primi giorni. Come gestire l'astinenza al fumo nei primi giorni. Sintomi quando si smette. Conseguenze ed effetti iniziali se non fumo.
I benefici immediati di smettere di fumare sono noti e forniti dalla scienza sotto forma di numerose ricerche scientifiche.

Come ridurre al minimo gli effetti collaterali piu frequenti derivanti dallo aver smesso di fumare

Molti fumatori che decidono di smettere risentono di una drastica riduzione di zuccheri nel sangue durante i primi tre giorni durante i quali hanno interrotto completamente l'assunzione di nicotina.
Questo non vuol dire che le sigarette immettono zucchero nel sistema cardiovasco-lare: si tratta piuttosto del fatto che la nicotina ha un

effetto stimolante di tipo farmaceutico e che agisce sui livelli di zuccheri nel sangue. Le sigarette fanno in modo che il corpo rilasci le sue proprie riserve di zuccheri e grassi per mezzo di un interazione tipicamente da farmaco. Anche per questo la sigaretta agisce come soppressore dell'appetito, agendo sui centri della sazieta che si trovano nell'ippotalamo. Se si considerano solo i livelli di zuccheri, la nicotina lavora molto meglio del cibo. Quando si usa il cibo per innalzare il livello di zucchero nel sangue, occorrono letteralmente 20 minuti dal momento in cui si mastica e ingoia il primo boccone, prima che esso sia rilasciato nel sangue e da li' poi per raggiunga il cervello, affinche si produca l'effetto desiderato di fornire carburante al cervello. Le sigarette lavorano come se fossero un farmaco che provoca il corpo a rilasciare le sue proprie scorte di zuccheri e non in 20 minuti, bensi in una manciata di secondi. In un certo senso il corpo del fumatore non ha dovuto produrre zuccheri da solo per anni, ma esso ha prodotto zuccheri come effetto di una richiesta fatta dalla nicotina!

Come resistere all - astinenza da - nicotina

Smettere di fumare può provocare delle vere e proprie crisi: scopri in questo articolo i sintomi dell'astinenza da fumo e come resistere.
Sebbene chiunque riconosca che smettere di fumare sia una scelta importante per la propria salute, per molti fumatori il processo può essere lungo e travagliato. Già dopo le prime ore dall'ultima sigaretta infatti cominciano a comparire i primi segnali d'astinenza e dopo 3 giorni, quando la nicotina viene eliminata dal corpo, entra nella sua fase più acuta. Come confermato dall'**Istituto Mondiale per la Sanità**, questa sindrome è una vera e propria malattia, ma quali sono i **sintomi dell'astinenza da nicotina**? I sintomi principali sono irritabilità, collera, ansia, desiderio irrefrenabile di fumare, difficoltà di concentrazione e aumento dell'appetito. Ma nei casi più gravi possono verificarsi anche emicranie, nausee, crampi allo stomaco, stitichezza e formicolio alle articolazioni.

Smettere di fumare: 14 consigli per i primi giorni

Quando si decide di smettere di fumare i primi giorni senza sigarette sono tra i più difficili del lungo percorso da affrontare, per questo motivo è
6: Ricordate le ragioni che vi hanno spinto a smettere

Benefici di Smettere di Fumare di Redazione MyPersonalTrainer

Benefici di Smettere di Fumare di Redazione MyPersonalTrainer Generalità I benefici di smettere di fumare sono l'insieme degli effetti positivi che comporta la cessazione definitiva del

- **L'apparato cardiocircolatorio**. Le sostanze tossiche del fumo hanno svariate conseguenze sui vasi sanguigni e sul cuore: inducono un restringimento dei vasi sanguigni (vasocostrizione), un innalzamento della pressione arteriosa (è lo step successivo alla vasocostrizione), una spiccata tendenza del sangue a formare coaguli sanguigni (addensamento del sangue), un incremento persistente del battito cardiaco, una predisposizione alla formazione di placche ateromatose (aterosclerosi), una riduzione dei livelli di ossigeno trasportati dall'emoglobina sanguigna e, infine, una sofferenza coronarica (cioè delle arterie coronarie che "nutrono" il cuore).
  Insieme, tutte queste conseguenze favoriscono la comparsa di ictus e attacco di cuore.
- **I polmoni e le vie aeree respiratorie**. Le vie aeree respiratorie di un individuo sano producono muco e sono ricoperte di ciglia vibratile. Muco e ciglia vibratile collaborano per eliminare i detriti e le sostanze pericolose, che penetrano nei polmoni con la respirazione.
  Le sostanze tossiche e i cancerogeni del fumo distruggono progressivamente le sopraccitate ciglia e questo comporta la mancata espulsione del muco, che nel frattempo continua a caricarsi di detriti e sostanze pericolose (compresi i "veleni" del fumo stesso). Il muco ripieno di detriti è nocivo per le vie aeree respiratorie e per i polmoni. Infatti, è responsabile di numerose affezioni, alcuni delle quali anche gravi come la polmonite, l'enfisema polmonare, il tumore al polmone e la broncopneumopatia cronico ostruttiva.
- **Il tratto digestivoesofago-stomaco**. Il fumo indebolisce, progressivamente, la mucosa interna dello stomaco, rendendola così più suscettibile alle sostanze acide che risiedono di norma a livello gastrico. Tutto ciò fa sì che il fumatore tenda a soffrire di ulcere peptiche e abbia una spiccata predisposizione al tumore allo stomaco.
  A livello esofageo, le sostanze tossiche del fumo favoriscono l'instaurarsi di una condizione nota come malattia da reflusso gastroesofageo. Successiva a un deterioramento dello sfintere cardiale (o sfintere esofageo inferiore), situato tra esofago e stomaco, la malattia da reflusso gastroesofageo consiste nella risalita cronica, all'interno dell'esofago, del contenuto acido dello stomaco.
  A lungo andare, la continua risalita di sostanze acide nell'esofago lede la parete esofagee e induce lo sviluppo di neoplasie.
- **La bocca e la gola (tratto orofaringeo)**. A livello di bocca e gola, il fumo è responsabile di: alito cattivo, denti macchiati, gengivite, calo del senso del gusto, tumori alle labbra, tumori alla lingua, tumori alla laringe, tumori alle corde vocali e tumori alla gola.
  Per avere un'idea di quanto elevato sia l'impatto dannoso del fumo sul tratto bocca-gola, si riporta il seguente dato statistico: il 93% dei tumori del tratto orofaringeo è dovuto al fumo.
- **La pelle**. I "veleni" del fumo riducono l'ossigenazione della pelle. Questo ha una serie di conseguenze: accelera l'invecchiamento cutaneo, inaridisce e rende gialla la cute, favorisce la comparsa di rughe attorno agli occhi e alla bocca.
- **Il cuoio capelluto**. I capelli di un fumatore tendono a essere più spenti e fragili, rispetto ai capelli di una persone non fumatrice. A provocare tutto ciò, è l'effetto vasocostrittivo del fumo, che riduce l'ossigenazione del cuoi capelluto.
- **L'apparato riproduttivo**. Nell'uomo, le sostanze tossiche del fumo possono pregiudicare la capacità erettile (provocando impotenza nei casi più gravi) e la produzione di spermatozoi.
  Nella donna, possono predisporre a: calo della fertilità, calo della capacità di avere un orgasmo, comparsa di un tumore della cervice uterina, infezioni da Papilloma virus, menopausa anticipata e problemi in gravidanza (aborto spontaneo, morte alla nascita del bambino, morte in culla, nascita prematura, difetti congeniti ecc).
- **Il cervello**. Il fumo aumenta il rischio di soffrire di ictus e aneurismi cerebrali.
  Per quanto concerne l'ictus in particolare, si tenga presente che fumare aumenta la probabilità di soffrire di ictus di un buon 50% e raddoppia il rischio di morte a seguito di un suo episodio.
- **Le ossa**. Diversi studi hanno dimostrato che, rispetto alle persone non fumatrici, i fumatori hanno una maggiore predisposizione all'osteoporosi.

L'osteoporosi è una malattia sistemica dello scheletro, che provoca un forte indebolimento delle ossa. L'indebolimento scaturisce dalla riduzione della massa ossea, riduzione che, a sua volta, è conseguenza del deterioramento della microarchitettura del tessuto osseo.

- **Altri organi**. A causa del fumo, possono sviluppare neoplasie i reni, la vescica e il pancreas.

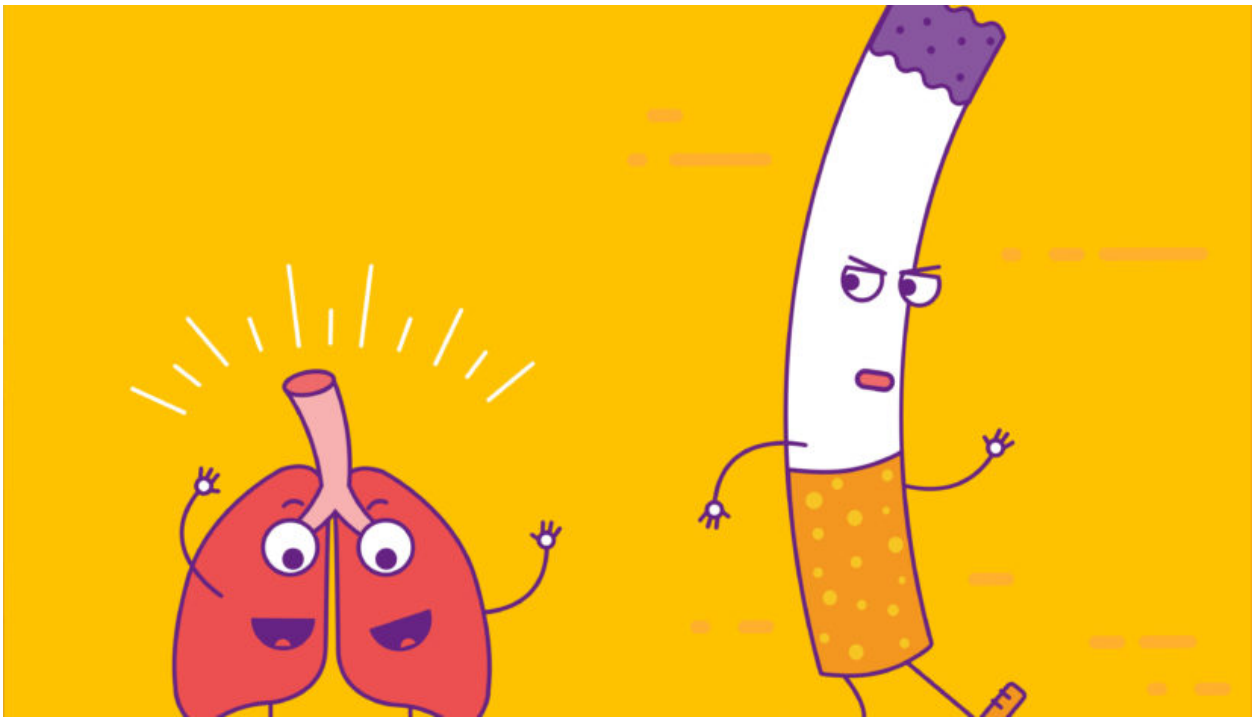
Smettere Di Fumare Primi Tre Giorni

Il 3 – 5% dei fumatori, che smette di fumare senza aiuto né ausili, dopo un anno è libero dal fumo. La maggior parte dei fumatori fa 4 – 6 tentativi per smettere di fumare, spesso anche di più. La
Hughes JR, Keely J, Naud S. Shape of the relapse curve and long-term abstinence among untreated smokers. Addiction 2004;99:29-38

Effetti piacevoli e meno piacevoli dopo aver smesso di fumare

Effetti piacevoli e meno piacevoli dopo aver smesso di fumare

- si risparmia molto denaro: basti pensare a chi fuma circa un pacchetto di sigarette al giorno, una volta eliminato il fumo si può arrivare a risparmiare fino a più di 1800 euro all'anno
- si vive meglio: quando si smette di fumare si acquisisce più energia e si riduce il rischio di ammalarsi di malattie mortali come l'infarto e il cancro
- si protegge la propria famiglia: i figli dei fumatori hanno il doppio di possibilità di diventare loro stessi fumatori rispetto ai figli dei non-fumatori quindi smettendo, si riduce il rischio che i vostri figli diventino fumatori.



Smettere Di Fumare Primi Tre Giorni

Scommetto che avete smesso di fumare da poche ore e già vi chiedete quando la voglia di sigaretta vi passerà del tutto. Da ex fumatore vi capisco benissimo. Subito dopo aver smesso di fumare, mi veniva voglia di accendermi una sigaretta mediamente una volta ogni 5/10 minuti! Si dice sempre "lasciate passare i primi giorni senza…
Se siete stati fumatori per poco tempo e fumavate poche sigarette al giorno potreste avere sintomi forti dell'astinenza effettivamente per un paio di settimane, ma se siete stati **forti fumatori per molti anni**, i sintomi forti dell'astinenza potrebbero durare varie settimane o addirittura vari mesi. La nicotina è una droga e quando il cervello l'ha assunta per tanto tempo, continua a desiderarla a lungo.

MEDICINA ONLINE