
De ce sa te lasi de fumat?

Posted by wildcat - 2008/04/01 12:13

Incepand din momentul in care ai fumat ultima tigara, ai tot felul de beneficii demne de luat in considerare. Acestea sunt:

- *Dupa 20 de minute tensiunea arteriala va scadea, pulsul va scadea, iar temperatura mainilor si picioarelor va creste.
- *Dupa 8 ore nivelul monoxidului de carbon din sange va scadea pana la cote normale, iar nivelul oxigenului din sange va creste pana la normal.
- *Dupa 24 de ore sansele unui infarct se diminueaza considerabil.
- *Dupa 48 de ore gustul si mirosul se imbunatatesc si terminatiile nervoase revin la normal.
- *Dupa 2 saptmani pana la 3 luni, circulatia si functionarea plamanilor devine mult mai buna.
- *Dupa 1 pana la 9 luni se diminueaza probleme precum tusea, congestiunea sinusurilor sau oboseala.
- *Dupa 1 an riscul afectiunilor cardio-vasculare va scadea pana la jumatate comparativ cu riscul asociat unui fumator.
- *Dupa 10 ani riscul cancerului pulmonar va scadea pana la jumatate fata de cel al fumatorilor; se va diminua si riscul cancerului de gura, gat, esofag sau rinichi.
- *Dupa 15 ani riscul afectiunilor coronariene va scadea considerabil.

Cum sa te lasi de fumat

Primul pas pe care trebuie sa il faceti daca v-ati propus sa va lasati de fumat este sa stabiliti o zi anume in care sa faceti acest lucru. Ziua aceasta nu trebuie sa fie intr-o perioada in care sunteti foarte aglomerati acasa sau la serviciu iar cotele de stres sunt deosebit de ridicate. Alegeti de preferinta un sfarsit de saptamana in care puteti sa va dedicati in intregime punerii in aplicare al acestui plan.

In continuare puteti trece la etapele urmatoare respectand cateva sfaturi si idei:

- Inlocuiti gestul reflex al fumatului cu o alta activitate care sa va tina de preferinta mainile ocupate. In loc de tigara tineti in mana un pix sau un creion si in plus mestecati guma, bomboane mentolate sau mancati fructe.
- Deoarece multe persoane asociaza bautul cafelei cu aprinsul unei tigari este recomandabil sa evitati total bauturile care contin cofeina, chiar si sucurile.
- Evitati momentele de oboseala cand in mod normal v-ati fi aprins o tigara si dormiti ori de cate ori va simtiti obosit.
- Reduceti stresul si practicati diverse metode de relaxare: o plimbare, respiratii adanci, meditatie, yoga.
- Cautati sprijinul si ajutorul prietenilor caci veti avea nevoie de suportul lor in momentul in care va decideti sa renuntati la fumat. Discutati cu un prieten in momentele critice prin care veti trece. Daca se poate, gasiti-va un partener care doreste acelasi lucru si sprijiniti-va reciproc;
- Exista si procedee farmaceutice si medicamentoase care va pot ajuta cum sunt guma si plasturele cu nicotina.
- Identificati actiunile in care dorinta de a fuma este sporita si faceti tot posibilul pentru a le evita.

Re:De ce sa te lasi de fumat?

Posted by admin - 2008/04/01 14:15

Sper sa pot sa ma las si eu.. am 4 zile de cand nu mai fumez... si drept sa spun... ma simt mai "usor " sper insa , sa ma pot lasa cu adevarat de acest obicei prost :)

Re:De ce sa te lasi de fumat?

Posted by lookatme - 2008/04/03 12:59

<http://i42.servimg.com/u/f42/11/82/22/32/tigare10.gif>

am reusit in urma cu 4 ani sa las acest obicei periculos.
de la 2 pachete in 12 ore, am ajuns la 0 tigari, in decurs de 2 zile.
nici eu nu am putut sa cred ca am reusit.
dar, este o problema : te lasi de fumat, incepi sa pui kilograme.
rau cu tigari, rau fara tigari.

Re:De ce sa te lasi de fumat?

Posted by jimie - 2008/04/07 13:34

Se pare ca nu am reusit... Nu`s... m-am uitat la taica-meo care a putut sa se lase din ambitie... plus ca s-a lasat si intr-un moment in care altii poate ca fumau 3 pachete (cand a murit bunicul). N-am decat sa-i cer cateva sfaturi si sa ii zic sa nu-mi mai permita :)

=====

Re:De ce sa te lasi de fumat?

Posted by wildcat - 2008/04/07 19:49

Dupa cum te cunosc eu,esti un tip superambitos,asa ca nu vad de ce nu ai reusi.Straduieste-te si impune-ti singur sa renunti la fumat,nu-l supune pe tatal tau la inca o grija in plus,mai ales daca tinem seama de faptul ca,de regula,copii nu asculta sfaturile parintilor,atunci cand acestia ii invata de bine.Mult succes! ;) :)

=====