

Withdrawal Symptoms - What to Expect

You can expect to feel nicotine withdrawal symptoms after you quit smoking. Initially, they are usually worse but they will decrease with time. Each smoker's experience is unique. If a withdrawal symptom persists or worsens, call a doctor. At times smoking can mask other illnesses. Therefore, when you stop, the symptoms can become noticeable.

Here are some of the bodily changes you can expect:

Occasional Dizziness

Many smokers report this. It is caused because you are now absorbing more oxygen through your lungs than your body has been accustomed to. The dizziness may come upon you once or twice a day for a few days. It usually lasts one or two seconds.

Headache

One smoker in four reports a mild headache at some time during the quitting process. This should be temporary.

Hunger

Almost all smokers notice this symptom. You tend to eat more but your body's absorption of food is improved too, so that you gain more nourishment from what you eat.

Constipation

The intestinal mobility may decrease for a brief period when you reduce cigarette consumption. This symptom rarely lasts longer than three or four days.

Tremor

Hands and fingers may tremble slightly, perhaps for several weeks. The tremor is rarely very pronounced and should subside as your body gets used to no nicotine. Consult your doctor about possible medication.

Perspiration

This symptom will pass after a while. Frequent warm baths or showers are helpful.

Coughing More

As the cilia are freed they start to clean the bronchial tubes and remove the phlegm, thus causing increased coughing. This lasts only a few weeks and results in the disappearance of the "smoker's cough".

Sore Scalp

Some new non-smokers find the surface of their scalp very sensitive; sometimes touching or combing hair is painful. This can be attributed to the blood pressure change as general circulation improves.

Sore Throat

Frequently the person who stops smoking or who drastically reduces cigarette consumption will experience a sore throat and other cold symptoms.

Sleep Pattern Disturbances

Some smokers find it difficult to sleep as they reduce the number of cigarettes. Smokers usually lack energy because sleep may not have been restful because of coughing and difficulty breathing. When you smoke less, your body is healthier. You have more energy and you may need less sleep than before.

Mouth Sores or Blisters

A small percentage of smokers suffer mouth irritations as they reduce. These may be blisters, sores, or inflammation of the gums, tongue or palate. The problem seems to arise from chemical adjustments in the mouth, which for years have had to withstand hot smoke. As the feeling is returning to this area, and once total cessation has taken place, the mouth should heal quickly. If soreness persists for more than 10 days after total cessation, a doctor should be consulted.

Spaced Out

This vague but annoying symptom is linked with carbon monoxide withdrawal. Distance and space is affected, a floating feeling is experienced, as well as a total lack of concentration.

Nervousness

Chemicals in tobacco smoke affect the entire central nervous system, accounting for the return of a keener sense of smell, taste, hearing, colour and depth perception when one succeeds in quitting. The nervous system has been affected, may result in a period of nervousness, sometimes lasting for a few days. Relaxation techniques such as deep breathing or an exercise program may minimize these symptoms.



Adapted with permission from Healthstyles(1984)
Centretown Community Health Centre, Ottawa

Symptômes de sevrage - ce à quoi il faut s'attendre

Il faut s'attendre à ressentir des symptômes du sevrage de la nicotine lorsqu'on cesse de fumer. Ils sont ordinairement plus accentués au début et diminuent avec le temps. Chaque fumeur réagira différemment au sevrage. Si un symptôme de sevrage persiste ou s'aggrave, il faut consulter un médecin, car le tabagisme peut parfois masquer les symptômes d'une autre maladie. Par conséquent, ces symptômes peuvent devenir plus manifestes lorsque le fumeur cesse de fumer.

Voici quelques-unes des réactions du corps auxquelles il peut s'attendre :

Étourdissements occasionnels

De nombreux fumeurs signalent des étourdissements. Ceux-ci sont causés par une meilleure absorption de l'oxygène par les poumons. Ces étourdissements, qui durent ordinairement une ou deux secondes, peuvent se produire une fois ou deux par jour pendant quelques jours.

Maux de tête

Un fumeur sur quatre signale un léger mal de tête à un moment quelconque pendant la période de sevrage. Ce phénomène est habituellement temporaire.

Faim

Presque tous les fumeurs constatent un regain d'appétit. Ils ont tendance à manger davantage, mais l'absorption des aliments est aussi améliorée, de telle sorte que l'organisme assimile mieux la nourriture.

Constipation

Vous pouvez avoir une légère constipation pendant une brève période après la réduction de consommation de tabac. Ce symptôme dure rarement plus de trois ou quatre jours.

Tremblements

Il peut y avoir un léger tremblement des mains et des doigts, qui dure parfois plusieurs semaines. Ce tremblement est rarement très prononcé et devrait diminuer à mesure que l'organisme s'habitue au manque de nicotine. Il faut consulter son médecin pour savoir s'il y a lieu de prendre un médicament pour le contrôler.

Transpiration

Ce symptôme disparaîtra après quelque temps. Il est utile de prendre fréquemment des bains ou douches à l'eau chaude.

Toux

À mesure que les cils vibratiles se dégagent, ils nettoient les tubes des bronches en éliminant la mucosité, ce qui accroît le besoin de tousser. Ce phénomène ne dure que quelques semaines et finit par faire disparaître la « toux du fumeur ».

Sensibilité du cuir chevelu

Certaines personnes ayant récemment cessé de fumer signalent une grande sensibilité du cuir chevelu, à tel point que se toucher ou se peigner les cheveux peut parfois être douloureux. Ce phénomène s'explique par le changement de pression artérielle sous l'effet d'une amélioration générale de la circulation du sang.

Maux de gorge

Souvent, une personne qui cesse ou réduit considérablement sa consommation de cigarettes éprouvera des maux de gorge ou d'autres symptômes de rhume.

Perturbations du sommeil

Certains fumeurs qui réduisent leur consommation ont de la difficulté à dormir. Les fumeurs manquent ordinairement d'énergie parce que leur sommeil n'est pas reposant du fait qu'ils toussent ou ont de la difficulté à respirer. La personne qui fume moins est en meilleure santé et a donc plus d'énergie et moins besoin de sommeil qu'auparavant.

Lésions buccales

Un faible pourcentage de fumeurs éprouvent des irritations buccales lorsqu'ils réduisent leur consommation. Il peut s'agir de cloques, de lésions ou d'inflammations aux gencives, à la langue ou au palais. Ce problème semble être dû à l'adaptation chimique des tissus de la bouche qui, pendant des années, ont été en contact avec de la fumée chaude. À mesure que la sensation revient dans ces tissus et qu'il y a cessation complète de consommation, la bouche devrait guérir rapidement. Si les maux persistent plus de 10 jours après la cessation complète, il faut consulter un médecin.

Flottements

Ce symptôme vague mais irritant est associé au sevrage du monoxyde de carbone. La perception des distances et de l'espace est perturbée, une sensation de flottement est éprouvée, ainsi qu'un manque total de concentration.

Nervosité

Les produits chimiques dans la fumée de tabac touchent l'ensemble du système nerveux central, ce qui explique le regain de l'acuité des sens de l'odorat, du goût, de l'ouïe et de la perception de la couleur et de la profondeur chez la personne qui réussit à cesser de fumer. Comme le système nerveux a été atteint, il pourrait y avoir une certaine période de nervosité, qui dure parfois quelques jours. Les techniques de détente, comme la respiration profonde, ou un programme d'exercice physique peuvent atténuer ces symptômes.



août 2005

Imprimé avec l'autorisation de Healthstyles (1984)
Centre de santé communautaire du centre-ville, Ottawa