

Smoking Cessation Program

www.aubmc.org



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

Our lives are dedicated to yours

Did you know?

- At least 36% of the Lebanese population smoke!
- Smoking increases your risk of death.
- Smoking doubles your risk of cardiovascular and pulmonary diseases.
- Smoking is responsible for more than 90% of lung cancer and increases your risk for other cancers.
- Smoking increases your chances for hospitalizations, missed workdays, and impaired night vision.
- Smoking increases bone loss and the risk of hip fracture in women.
- Smoking the hubble-bubble (arghile) is as harmful as cigarette smoking.
- Knowing these facts, you may want to quit, but quitting is hard.
- The quit rate at AUBMC is higher compared to other international rates.

Is it too late to quit?

- It is never too late to quit.
- One year after quitting smoking, the risk of dying from coronary heart disease is reduced by about one-half and continues to decline over time.
- Smoking cessation reduces the risk of lung cancer within five years of quitting.
- Quitting smoking can reduce further damage to the lungs and lead to improvement in symptoms.



What does the program offer?

When you enroll in the program, you will receive eight sessions of counseling and therapy under the supervision of a certified nurse, dietician, and physician.

Each session is 45 minutes. The program uses group or individual counseling sessions and is based on USA (promoted by both the American Lung Association and National Cancer Institute) and international clinical guidelines. This involves taking medications (nicotine replacement therapy and others), learning behavior modification, and follow-up (up to one year).

The program is suitable for those willing to quit cigarettes or hubble-bubble (arghile).

How do I enroll?

The program is located on AUBMC premises. You are one phone call away. For more information and to get started, call 01-350000 ext. 3000 or email us at: wellness@aub.edu.lb.



This educational material provides general information only. It does not constitute medical advice. Consult your health care provider to determine whether the information applies to you.

ماذا يقدم برنامج الإقلاع عن التدخين؟

عندما تلتحق بالبرنامج، ستتلقى 8 جلسات من الإرشاد والعلاج وذلك تحت إشراف ممرض معتمد، أخصائي تغذية وطبيب .

تدوم كل جلسة 45 دقيقة، ويقوم البرنامج على جلسات جماعية أو فردية ويستند إلى المبادئ التوجيهية السريرية الأميركية (جمعية الرئة الأميركية والمعهد الوطني للسرطان) والدولية. وينطوي ذلك على تناول الأدوية (العلاج ببدائل النيكوتين وغيره)، تعلم تغيير السلوك، والمتابعة (لأكثر من سنة واحدة).

يناسب هذا البرنامج الأشخاص الذين يرغبون بالإقلاع عن التدخين أو النرجيلة.

كيف ألتحق بالبرنامج؟

يقع مكتب البرنامج في المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت. لمزيد من المعلومات وللتسجيل ليس عليك إلا الاتصال على 01-350000، ملحق 3000، أو عبر البريد الإلكتروني: wellness@aub.edu.lb.



يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. إسترش المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.

هل تعرف؟

- 36% على الأقل من اللبنانيين هم من المدخنين.
- التدخين يزيد خطر الموت.
- التدخين يضعف خطر إصابتك بأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الرئة.
- التدخين مسؤول عن أكثر من 90% من الإصابات بسرطان الرئة ويزيد خطر الإصابة بسرطانات أخرى.
- التدخين يزيد احتمال دخولك إلى المستشفى وغيابك عن العمل وإصابتك بضعف البصر في الظلام.
- يزيد التدخين من فقدان العظام وخطر الإصابة بكسور في الورك لدى النساء.
- النرجيلة ضارة مثلها مثل التدخين.
- عند معرفتك بهذه الوقائع، قد تنوي الإقلاع عن التدخين ولكن ذلك أمر صعب.
- إن نسبة الإقلاع عن التدخين في المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت أعلى مقارنة مع النسب العالمية الأخرى.

هل فات الآوان للإقلاع عن التدخين؟

- كلا، لم يفت الآوان.
- بعد عام من الإقلاع عن التدخين، ينخفض خطر الموت بسبب مرض القلب حتى النصف ويستمر في الانخفاض مع مرور الزمن.
- يقلل الإقلاع عن التدخين من خطر الإصابة بسرطان الرئة في غضون خمس سنوات من التوقف.
- يمكن للإقلاع عن التدخين أن يقلل من الضرر الذي يلحق بالرئتين، وأن يؤدي إلى تخفيف الأعراض.



برنامج الإقلاع عن التدخين

www.aubmc.org



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER

المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحتكم