

Smoking Cessation Program

www.aubmc.org



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

Health and Wellness Center

Need help to quit smoking? We are here for you.

The Smoking Cessation Program at the Health and Wellness Center is a tobacco treatment program that draws a wide range of evidence-based approaches and techniques designed to help smokers lead a tobacco-free life.

Why quit?

The most important decision a smoker can make to enhance his/her quality of life is quitting smoking. Regardless of how long you have smoked, it is never too late to quit. As soon as you take the step, you will:

- Allow your body to start repairing itself within minutes after quitting your last cigarette.
- Improve your health and lower the risk of developing cancers and tobacco-related diseases.
- Protect the health of those around you by minimizing their exposure to secondhand smoke.
- Reduce the risk of your children suffering from respiratory infections, asthma attacks, and ear infections.



What does the program offer?

The program is based on USA guidelines (promoted by both the American Lung Association and National Cancer Institute) and international clinical guidelines.

Participants will receive an 8-week package consisting of individual consultations with specialized physicians, behavioral counseling sessions with a certified nurse, carbon monoxide monitoring and pulmonary functions' testing, dietitian consultation and acupuncture therapy, and a one-year follow-up plan upon completion of the program.

Who is eligible to join?

All smokers who are using any tobacco product (such as cigarettes, waterpipe, cigar, or pipe) are eligible to be part of the program.

How do I enroll?

To schedule an appointment, please call 01-350000 ext. 8030 or email: wellness@aub.edu.lb. For more information, visit our website at www.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؟

يستند البرنامج إلى المبادئ التوجيهية السريرية الأميركية (جمعية الرئة الأميركية والمعهد الوطني للسرطان) والدولية.

ويتضمن البرنامج مشاورات فردية مع أطباء متخصصين، ثمانية جلسات استشارية سلوكية مع اختصاصية في المشورة للإقلاع عن التدخين، قياس نسبة "احادي أكسيد الكربون" في النَّفْس، تقييم عمل وظائف الرئتين، استشارة اختصاصية تغذية، جلسات للعلاج بالإبر الصينية، ومتابعة شهرية عبر الهاتف لمدة عام كامل.

من يمكنه الإنضمام؟

يناسب هذا البرنامج الاشخاص الذين يرغبون في الإقلاع عن جميع أنواع منتجات التبغ (مثل السجائر أو الأرجيلة أو السيجار أو الغليون).

كيفية الالتحاق بالبرنامج؟

للتسجيل، الرجاء الاتصال على الرقم 01-350000 ملحق 8030 ، أو
المراسلة عبر البريد الإلكتروني wellness@aub.edu.lb
للمزيد من المعلومات يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني
www.wellness.aub.edu.lb



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

هل ترغب في الإقلاع عن التدخين؟ هل تحتاج للمساعدة؟ إليك الحل.

تقدّم عيادة الإقلاع عن التدخين في مركز الصحة والعافية في المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت برنامج يعتمد على مجموعة واسعة من الأساليب والتقنيات القائمة على الدراسات التي تهدف الى مساعدة جميع المدخنين الذين يرغبون في الإقلاع عن التدخين.

ما أهمية الإقلاع عن التدخين؟

بغض النظر عن مدة التدخين، يمكن للمدخن أن يحسّن صحته ابتداءً من اليوم الذي يقرّر فيه الإقلاع عن التدخين. عند اتخاذ الخطوة الأولى للتوقف عن التدخين، سوف:

- يتعافى الجسم بعد دقائق من الإقلاع عن التدخين.
- تتحسن الصحة وينخفض خطر الإصابة بالسرطان والأمراض المزمنة المرتبطة بتدخين التبغ.
- تتحسن صحة الآخرين من خلال الحد من تعرضهم للتدخين السلبي.
- تنخفض مخاطر الإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي ونوبات الربو والتهابات الأذن عند الاطفال.



برنامج الإقلاع عن التدخين

www.aubmc.org



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

Health and Wellness Center