


助你脫離 菸菸一息！～戒菸班即日起歡迎報名～

內容下載：

吸菸導致各種癌症，包括肺癌、鼻咽癌、口腔咽喉癌、胃癌、胰臟癌、直腸大腸癌、肝癌、膀胱癌、女性子宮頸癌及乳癌，亦與許多疾病相關，包括高血壓、糖尿病、脂肪代謝異常、缺血性心臟病、腦血管疾病、消化性潰瘍、胃食道逆流、骨質疏鬆症、不孕症、白內障、牙周疾病等等。臺灣男性 1/5 的死因可歸因於吸菸，吸菸者平均減少 13~14 年的壽命。WHO 估計 2011 年全球有 600 萬人死於吸菸相關疾病，至 2030 年每年將有 800 萬人死於吸菸相關疾病。

戒菸為最有效益之健康介入措施，為鼓勵吸菸朋友戒菸，本院家庭醫學部與健康教育中心定於 2012 年 3 月初辦理「戒菸班」，為提供民眾及本院員工戒菸服務。

課程內容及師資如下：

日期	時間	主題	講師
2012/3/7	下午 3:00-4:00	熄菸惜健康	郭斐然醫師
(週三)	下午 4:00-5:00	戒菸期間飲食需知	郭月霞營養師
2012/3/14	下午 3:00-4:00	壓力調適及放鬆治療	張琦郁心理師
(週三)	下午 4:00-5:00	戒菸經驗分享與祝福	郭斐然醫師

歡迎目前有吸菸習慣者之一般民眾及本院員工參加！即日起可至健康教育中心報名。

- 上課地點：臺大醫院西址健康教育中心(臺北市常德街 1 號)。
- 洽詢電話：(02)23218403、23562114 或 院內分機：67088