



Mar 09, 2016

محاضرة بعنوان (حوارات توعوية حول مضار التدخين)

حرصاً منها على صحة الطلاب ونشر التوعية بينهم، نظمت عيادة شؤون الطلبة بالتعاون مع كلية الصيدلة محاضرة بعنوان (حوارات توعوية حول مضار التدخين) في جامعة العين للعلوم والتكنولوجيا مقر العين- والتي قدمتها الدكتورة نادية حسين، أستاذ مساعد في كلية الصيدلة، بحضور مجموعة من أساتذة وطلاب الكلية.

بدأت الدكتورة نادية حسين المحاضرة بنبرة عن التدخين، وتعريف النيكوتين وكيف يعمل في جسم الشخص المدخن، كما شرحت السبب الذي يزيد رغبة المدخن في التدخين.

وعرفت الدكتورة حسين محفزات التدخين كالتالي: (النشياء التي يمارسها الشخص يوهياً وتحفزهم على التدخين)، وركزت على الطريقة التي يهكن للمدخن من خلالها وملاحظة هذه المحفزات ومحاولة إيقافها.

واحتوت المحاضرة أيضاً على الجوانب السلبية للتدخين، مخاطرة، نسبة المدخنين بين الذكور مقابل الإناث، والأمراض التي يهكن أن يصاب بها الشخص المدخن بشكل أكبر من الشخص الغير مدخن.

الجزء الأخير من المحاضرة طغى عليه تقديم النصائح التي يهكن اتباعها للإقلاع عن التدخين، وما الذي يحتاجه الشخص المدخن كي يقلع عن التدخين بنجاح، مثل: عمل خطة وتنفيذها، اتباع نظام معيشة صحي، والحصول على الدعم من العائلة والأصدقاء.

في نهاية المحاضرة ذكرت الدكتورة حسين 10 نصائح صحية تعود على الشخص المدخن عند إقلاعه عن التدخين، وأضافت قائلة: "يهكنك أن تقوم بذلك، لأن لا شيء مستحيل في الحياة".

يذكر أن الدكتورة أهل يوسف من كلية الصيدلة كرمت الدكتورة نادية حسين تقديراً لجهودها في تقديم المحاضرة.

[رابط الخبر](#)