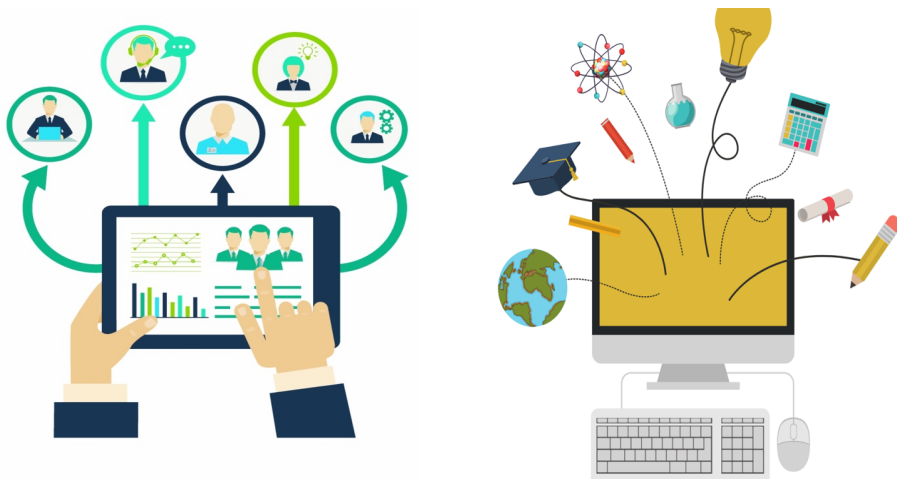


Transition of Faculty of Pharmacy at LIMU to Distance Learning

Since the emergence of Covid-19, its implications on the different aspects of life has been huge. Social distancing and quarantine were the only option available to fight back, hence, continuing the academic year at the university headquarters was near impossible. The transition to distance learning was set by the Faculty team at its emergency meeting on Saturday 14th of March 2020 in compliance with the decision of the university council to suspend studies at the university's headquarters. Since the first day, the theoretical, practical and clinical scientific material was recorded and uploaded to the LIMU electronic curriculum system "Moodle". Moreover, all interactive learning sessions continued to be implemented according to the academic agenda including Problem-Based Learning (PBL) and Team-Based Learning (TBL) sessions using online platforms that were accessed by students and staff via Moodle. The smooth progression to distance learning is credited to the commitment of the Faculty students whom, since day one of admission, have used the Moodle to receive, upload, and discuss scientific material. Furthermore, the distance learning process is being constantly monitored and evaluated by the quality assurance office at the Faculty of Pharmacy. In virtue of the hard work, collaboration, and great team dynamics of the academic coordinators, tutors, administrative staff, lab technicians (qualified to use simulation programs), faculty staff members, and students, the distance learning process has been successful and obtained great satisfaction from the students in all academic years and tremendous support from the entire faculty team.



PDSJ

PharmD Students' Journal

Chief Editors:
Second year PharmD Students
Dr. Iman Elmahdi

Co-Editors:
Dr. Hanin Hussin



تقديم الخدمة المجتمعية هو احد أهداف برنامج دكتور صيدلة بالجامعة الليبية الدولية للعلوم الطبية. حيث أنه كلية الصيدلة تدرج نشاط مجتمعي مختلف من ضمن الخطة الدراسية الأكاديمية لكل عام دراسي. وعليه النشاط المجتمعي للعام الأكاديمي للعام الدراسي 2020-2019 هو إحياء يوم البيئة.

الأهداف من إحياء يوم البيئة: آلية التطبيق:

- ❑ التوعية بأسباب و مخاطر التلوث البيئي.
- ❑ التوعية بمخاطر التلوث البيئي علي الهواء.
- ❑ التوعية بأسباب الاحتباس الحراري والتغيرات المناخية.
- ❑ اقتراح بعض الحلول للتخلص من التلوث.
- ❑ المشاركة في حملة التشجير.
- ❑ إعداد مطويات للتعريف بالاحتباس الحراري وأسبابه.
- ❑ إعداد مطويات للتعريف بالتلوث البيئي وأسبابه والحلول.
- ❑ إعداد ملصقات الحائطية للتوعية بأسباب التلوث والحلول.
- ❑ إلقاء محاضرات صغيرة تستهدف العامة.



ما هو برنامج دكتور صيدلة (PharmD Program)؟

برنامج دكتور صيدلي هو برنامج يهتم في التركيز علي أهمية الصيدلي في المجال الإكلينيكي أو السريري. والذي يميز الدراسة بهذا البرنامج هو الدمج بينالعلوم الصيدلانية والسريرية. و يتعلم الطلاب كيفية بدء أو تعديل العلاج الدوائي بناء علي حالة المرض.

يعتبر البرامج من البرامجالتعليمية و البحثية التي تسهم في رفع مستوى الرعاية الصحية في ليبيا، و تطوير السياسة الدوائية من خلال المشاركة في إعادة هيكلة المنظومة الصحية في ليبيا.

مبادرة البرنامج في ليبيا

بدأ برنامج PharmD أو دكتور صيدلة في الجامعة الليبية الدولية للعلوم الطبية (LIMU) في عام 2016. حيث يتبع البرنامج طرق تعليمية تفاعلية متنوعة ومعتمدة علي التعلم المبني علي المعضلات و التعلم القائم علي الفريق.



تُعرّف ظاهرة الاحتباس الحراري أو الاحترار العالمي (بالإنجليزية: Global Warming) على أنها ارتفاع في معدل درجة حرارة من سطح الأرض.

تلوث التربة

نصائح للحد من تلوث التربة

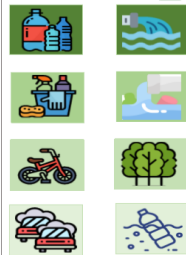
- تتطرق النقاط الآتية:
- التعامل مع المواد الكيميائية بحذر، وخاصة في مرحلتى النقل والتخزين.
- العمل على مكافحة الآفات بالإستعانة بمجموعة متكاملة من الإستراتيجيات الحيوية.
- العمل على اختيار مواقع التخلص من النفايات بدقة وحذر.
- مراعاة تطبيق الطرق الصحيحة للتخلص من المواد الكيميائية المتبقية وحوائطها.



تعريف و أسباب الاحتباس الحراري

حلول تلوث الهواء:

- إعادة تدوير الأوراق والبلاستيك.
- عدم حرق النفايات.
- استخدام مواد تنظيف لا تحتوي على مركبات عضوية متطايرة واستبدالها بمواد صديقة للبيئة.
- استخدام وسائل النقل العام بدلاً من السيارات الخاصة، أو ركوب الدراجة أو المشي على الأقدام.
- عمل صيانة دورية للسيارة وخاصة عدم تسرب الوقود.



حلول تلوث الماء:

- المحافظة على المياه وترشيد استهلاكها.
- عدم رمي الدهانات أو الروبوت في المراحيض أو الأحواض.
- التقليل من استخدام المبيدات الحشرية والأسمدة والمواد الكيميائية في الزراعة.
- الريادة من زراعة النباتات لانها تعمل على منع المياه الملوثة والأسمدة من الجريان إلى مصادر المياه القريبة.
- عدم رمي النفايات داخل الأنهار أو البحيرات أو المحيطات.

تلوث الهواء

تصدر بتلوث الهواء انبعاثات الغازات المختلفة، والمواد الضلعية، والمواد الضلعية، والسوائل المتناثرة إلى الغلاف الجوي بمعدلات عالية، تؤثر قدرة البيئة على تحييدها، أو تخفيفها أو امتصاصها، وقد تسبب تراكم هذه المواد في الهواء العديد من المشاكل الصحية، اقتصادية، وبعض المشاكل الجمالية غير المرغوب فيها.

الوسواس القهري

الوسواس القهري أو الاضطراب الوسواسي القهري هو نوع من الاضطرابات المرتبطة بالقلق. تتميز بأفكار ومخاوف ما من مسبب صريح واضح لاضطراب الوسواس القهري، أما النظريات بشأنه غيرمنطقية تؤدي إلى تصرفات قهريّة العوامل المسببة فتشملعوامل بيولوجية نتيجة لتغير كيميائي او عوامل بيئية نتيجة علي عادات أو تصرفات مكتسبة مع الوقت.



علاماته وأعراض المرض الوسواس القهري ؟

- الخوف من الانتساخ أو التلوث.
- رغبات عدوانية جامحة.
- شكوك حول قفل الباب، أو إطفاء الفرن.
- أفكار حول التسبب بأذى للآخرين .

تبين أن الطريقة العلاجيّة المسماة "المعالجة المعرفية السلوكية" هي الأكثر استخداما وفعالية في معالجة اضطراب الوسواس القهري ، بين الأطفال والبالغين على حدٍ سواء. بالإضافة ان هناك أدوية تساعد على علاج الوسواس القهري غالبا ما يبدأ العلاجمضادات الاكتئاب والتي قد تفيد في علاج الوسواس على رفع نسبة السيروتونينمثل: باكسيل (Paroxetine) و زولفوت (Sertraline) .

الأطفال والتكنولوجيا



أظهرت العديد من الدراسات أن التكنولوجيا لها آثار إيجابية وأخرى سلبية علي الأطفال وقدرتهم علي التفكير وكذلك نمو أدمغتهم وتطورها. أكد الكاتب التكنولوجي لاسكار بأن التكنولوجيا لها ميزات كرفع مستوى التركيز والخيال في الدماغ لدي الأطفال و قدرتها على تحفيز الدماغ على فحص المعلومات وتخزينها بسرعة وكفاءة عاليتين. إلا أنها لها مضار وهذا يعتمد علي نوع التكنولوجيا المقدمة للطفل وعمره. نشرت العديد من الدراسات في هذا المجال حيث أوضحت بعضها الآثار السلبية علي الأطفال كرفع احتمال حدوث السلوكيات الخطيرة وغيرها من تقلبات المزاج بسبب ارتفاع مستوي الأدرينالين الذي يؤدي إلي زيادة مستوي التوتر لديهم. بالإضافة إلي ذلك، أظهرت بعض الدراسات أن الأطفال الذين يشاهدون الكثير من العنف عبر وسائل التكنولوجيا المختلفة ارتفاع لديهم معدل دقات القلب بالإضافة إلى مستويات التوتر العالي للنظام الحسي.

أضرار مشروبات الطاقة



مشروبات الطاقة هي عبارة عن مشروبات تشبه نوعا ما في تركيبها المشروبات الغازية مع بعض الإضافات مثل الكافيين. مشروبات الطاقة لها عدة أضرار منها على الجهاز الهضمي وعلى القلب نتيجة لنسبة الكافيين العالية وكذلك قد تسبب السمّة ومرض السكري نتيجة للكميات السكر والكربوهيدرات العالية. وكذلك نتيجة لوجود الأحماض الفسفورية قد تسبب هشاشة العظام وتسوس الأسنان وأيضا تؤدي إلى السلوك العدواني والتوتر والعصبية نتيجة لوجود كميات كثيرة من الكافيين. وكذلك بد يتعرض بعض الأشخاص حساسية الحساسية من مكونات مشروبات الطاقة مما يؤدي إلى صعوبة في التنفس. كما أن مشروبات الطاقة قد تتفاعل مع بعض الأدوية وتمنع امتصاصها.

مرض الربو

الربو هو مرض مزمن يصيب الممرات الهوائية للرئتين، وينتج عن التهاب وضيق الممرات التنفسية؛ مما يمنع تدفق الهواء إلى الشعب الهوائية؛ مما يؤدي إلى نوبات متكررة من ضيق بالتنفس مع أزيز بالصدر (صفير بالصدر) مصحوب بالحة والبلغم بعد التعرض لاستنشاق المواد التي تثير (حساسية) أو تهيج للجهاز التنفسي.

المهيجات التي تسبب الإصابة بأزمة الربو:

- دخان السجائر
- دخان الخشب والزيوت.
- تلوث الهواء.
- الهواء البارد.
- الأبخرة الكيميائية والروائح القوية.
- وبر الحيوانات الأليفة.



ويمكن الوقاية من نوبات الربو باتباع النصائح التالية:

8 نصائح للوقاية من نوبات الربو

- 1 تجنب تزلزلات البرد وأخذ لقاح الإنفلونزا
- 2 الابتعاد عن التدخين وعدم مخالطة المدخنين
- 3 استشارة الطبيب لاختيار النشاط الرياضي المناسب واصطحب الأدوية اللازمة والبخاخات دوماً والتوقف حال الإحساس بأي ضيق تنفسي
- 4 الابتعاد عن التيارات الهوائية الباردة، خاصة في الأماكن الدافئة أو الحارة
- 5 الاهتمام بنهوية المنزل واستخدام مطهر القماش المملوكة بزل الأتربة، وأن تكون الأرضيات والبلاستيك أو البورسلين وعدم اقتناء الحيوانات
- 6 الابتعاد عن بعض الأدوية مثل حاصرات بيتا، الأسبرين، النيتروجليسرين بإشراف الطبيب
- 7 الابتعاد عن الأماكن الزراعية والبساتين والنزاه المنزلي،
- 8 تخفيف الضغوط النفسية والتعامل مع الأزمات بحدود

Contact Lens Vs. Eyeglasses



Lenses conform the curvature of eye, providing a wider field of view and do not get in the way when playing sports. However, some people have trouble applying a contact lens to their eye. Also, lenses reduce the amount of oxygen reaching the eye and can cause the dry eye syndrome.

On the other hand, eyeglasses offer protection from environmental factors: wind, dust. And reduces the need to touch the eyes that happen in using lenses, which reduces eye infection. But there is a difficulty in focusing on objects and blurry vision when first start wearing them. In addition, frames can exert pressure on the nose and behind your ears causing headaches.

Some recommendations of lenses use

- Follow eye doctor instructions.
- Wash; dry hands before handling lenses.
- Change them every 3-4 months.
- Don't wear them more than 6 hours.
- Change solution in every use.
- Check the lens is moist, clean, damage free before attempting it to your eye.

Parabens

Parabens are a group of chemicals that widely used as preservatives in cosmetic products since the 1920s. They are thought to be endocrine-disrupting chemicals (hormone-mimicking chemicals), which means the body may treat paraben like a hormone. Parabens have been found in breast cancer cells, which indicates that parabens may act like estrogen. With the rates of some types of cancer increasing, additions to food and personal products are increasingly being audited.



المسكنات قد تقتل الألام وصاحبها

المسكنات هي الأدوية التي يلجأ إليها المريض لتخفيف الألم ولكن يجهل البعض أضرار المسكنات العديدة التي تسببها على المدى البعيد نظرًا لما تحتويه من مواد لها آثار جانبية وقد تتفاعل بعض المسكنات مع الأدوية الأخرى وتسبب مشاكل صحية.

أضرار المسكنات علي المدى القصير

- الإمساك
- الشعور بالنعاس
- الإحساس بالدوخة
- طنين في أذنيك
- جفاف الفم
- الشعور بالحكة في الجلد وانتشار الطفح

اضرار المسكنات علي المدى الطويل:

6 مخاطر لتناول مسكنات الألم دون وصفة طبية



مخاطر البلاستيك



يعد البلاستيك مادة من صنع الإنسان ويستخدمها بشكل يومي. يصنع البلاستيك من بوليمرات ذات جزيئات كبيرة الحجم. والبوليمرات هي مادة من مشتقات البترول التي يصعب تحللها في الطبيعة فتبقى موجودة لسنوات كثيرة دون تحللها. بالإضافة إلى ذلك فهي خفيفة الحجم وهذا يسبب انتشارها في نطاق واسع بسبب تطايرها ونقلها مع الرياح والماء.

طرق للحد من استخدام البلاستيك:

- تجنب استخدام أنواع المواد البلاستيكية التي تُستخدم مرة واحدة
- تعرّف على المواد البلاستيكية الدقيقة المتخفية
- استخدم زجاجة ماء قابلة لإعادة الاستخدام
- قلل من استخدام أدوات المائدة المصنوعة من البلاستيك
- كؤوس الشرب والأكواب والملاعق وحاويات الأغذية السريعة
- إعادة التدوير

Positive thinking

The power of positive thinking is remarkable. The idea that your mind can change your world almost seems too good to be true. When you think and talk about what you want and how to get it, you feel happier and in greater control of your life. When you think about something that makes you happy, your brain actually releases endorphins, which give you a generalized feeling of well-being.

How to be Happy?

- Resolve from now to see your glass of life as half full rather than half empty.
- Assume the best of intentions on the part of everyone around you.
- Resolve to be cheerful, no matter what happens.

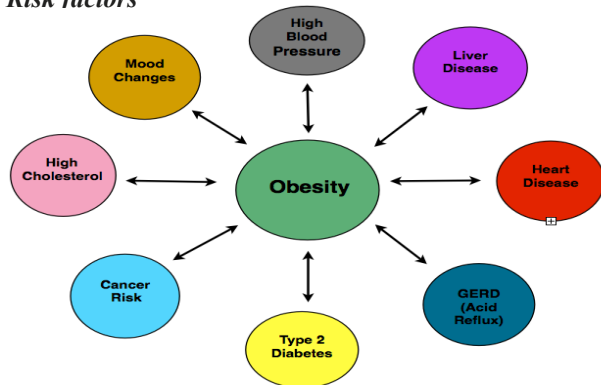
“The past is a place of reference, not a place of residence; the past is a place of learning, not a place of living.”



Obesity

Overweight and obesity are defined as abnormal or excessive fat accumulation that presents a risk to health. Obesity can be measured by the body mass index (BMI), a person's weight (in kilograms) divided by the square of his or her height (in meters). A person with a BMI of 30 or more is generally considered obese. A person with a BMI equal to or more than 25 is considered overweight.

Risk factors



Causes of obesity include: overeating, pregnancy, genetics, environment factors, lack of exercise, family history, and medications.

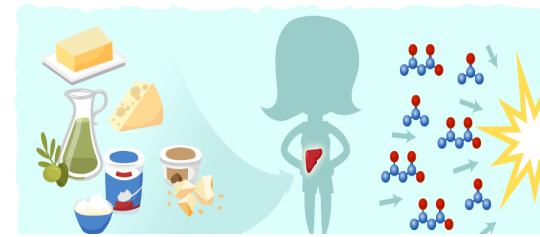
How to prevent obesity:

- Exercise regularly
- Follow healthy eating
- Plan, monitor your weight regularly
- Be consistent.

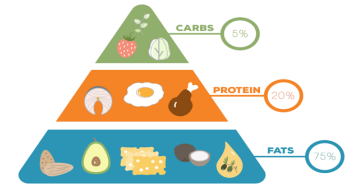
Ketogenic Diet

Ketogenic diet is a low carb diet which means to get more calories from proteins and fat and less from carbohydrates. Ketogenic diet is used most often to lose weight, but it can help manage certain health conditions, like heart diseases and epilepsy.

In normal conditions, carbohydrates obtained from the diet are converted into glucose and is used as brain fuel. However, in Ketogenic diet, the liver converts fat into fatty acids and ketone bodies that leads to elevate level of ketone bodies in the blood; *ketosis*, which leads to a reduction in the frequency of epileptic seizures. Ketogenic diet may cause some adverse effects like constipation and hypoglycemia, and long-term use in children increases the risk of slow or stunted growth, bone fractures, and kidney stones.



KETO DIET FOOD PYRAMID



Vitiligo is not infection

Vitiligo is a condition in which white patches develop on the skin. Any location on the body can be affected, and most people with Vitiligo have white patches on many areas.

Causes: The skin does not have its characteristic color because it has lost its melanin due to destruction of pigment-forming cells known as melanocytes.

Symptoms: Loss of pigment on several areas of the skin. It can also affect eyelids and hair.

Vitiligo types:

No segmental vitiligo: common type of vitiligo and results in white patches appearing on both sides of the body.

Segmental vitiligo: starts when a person is young. appears in one area of the body.



Diagnosis and Treatment:

There is no treatment to prevent or cure the condition.

Cosmetic and corticosteroid creams are used to improve the appearance of affected skin.