



جامعة القصيم  
Qassim University



جامعة القصيم  
Qassim University

## إدمان الحشيش البانجو (المارجوانا) كلية الصيدلة - جامعة القصيم

يعتبر الحشيش أكثر المواد المخدرة تعاطياً على مستوى العالم حسب تقارير منظمة الصحة العالمية والهيئات العالمية.

يُستخلص الحشيش من قمم زهور نبات القنب وهي شجرة تنبت في المناطق الجبلية وتشيع زراعة في الصين والهند والشرق الأوسط. وأوراق نبات القنب تحتوى على مادة تتراهدرو كانابينويد THC وهي المادة الرئيسية المسؤولة على تأثير النبات.

ما الفرق بين الحشيش والبانجو (المارجوانا)؟

الحشيش: هو السائل المجفف من المادة الصمغية التي يتم جمعها من على سيقان نبات القنب بعد جمع المادة الصمغية ثم يحضر بالخلط مع مواد مختلفة.

البانجو: هو ببساطة القمم المزهرة التي تقطف من أعلى شجرة " القنب الهندي".

تشخيص تعاطي الحشيش:

ظهور تصرفات وتغيرات نفسية اثناء أو بعد التعاطي مباشرة:

١. الابتهاج الزائد.
٢. إختلال الوظائف الحركية.
٣. القلق.
٤. الإحساس ببطء مرور الوقت.
٥. إختلال الحكم على الأمور.



# سرطان الثدي

## التعريف

هو مرض يحدث عندما تبدأ خلايا في الثدي بالنمو بشكل غير طبيعي وتشكل كتلة يمكن أن تكبر أو تتضخم لأماكن أخرى في الجسم

## يتم ملاحظته

من خلال وجود ورم تحت الجلد أو بتغير شكل جلد الثدي أو من خلال خروج افرازات من الثدي مثل الدم وغيره من الافرازات غير الطبيعية

## يعد الكشف المبكر مهما

في العلاج وكل ما اكتشف بشكل ابكر كانت فرصة الشفاء اعلى واكبر





# اعراض وعلامات سرطان الثدي

2 تغير بحجم الثدي

4 ظهور تجعدات وانكماشات في الجلد

6 ظهور تورم

8 ظهور كتلة او انتفاخ في منطقة الابط

1 وجود كتله في الثدي

3 افرازات غير طبيعية بالثدي  
(لون اصفر او مائل للأخضر)

5 احمرار او تقشر في الجلد

7 ألم في منطقة الثدي



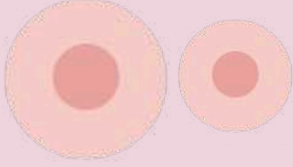
## أكتوبر الوردي

شهر التوعية بسرطان الثدي



# اعراض وعلامات سرطان الثدي

2 تغير بحجم الثدي



1 وجود كتله في الثدي



4 ظهور تجعدات وانكماشات في الجلد



3 افرازات غير طبيعية بالثدي  
(لون اصفر او مائل للاحمر)



6 ظهور تورم



5 احمرار او تقشر في الجلد



8 ظهور كتلة او انتفاخ في منطقة الابط



7 ألم في منطقة الثدي





# أسباب وعوامل ظهور سرطان الثدي

## 1- عوامل وراثية:

- أ- وجود شخص مصاب في العائلة مثل الام والاخت والخالة (خاصة قبل سن ال 50).
- ب- وجود مرض جيني مثل متلازمة كاودن.
- وكلها تزيد خطر تكوّن السرطان حتى في (سن مبكر).

## 2- عوامل هرمونية:

- أ- ارتفاع هرمون الإستروجين سواء بشكل طبيعي أو بسبب أدوية (مثل علاجات انقطاع الحيض)
- ب- استخدام "بعض" موانع حمل التي تحتوي على الاستروجين لفترات طويلة جدا
- ج- بدء الدورة الشهرية قبل سن ال 12
- د- تأخر انقطاع الحيض اوعدم الانجاب الا في سن متأخر

## 3- عوامل بيئية مثل:

- أ- التعرض للإشعاعات بشكل كبير
- ب- التعرض لمواد كيميائية مثل بعض مواد التجميل او بعض أنواع المبيدات التي تحتوي على مركبات شبيهة بالاستروجين

## 4-عوامل في نمط الحياة:

- أ- الوزن الزائد (السمنة) وقلة النشاط
- ب- عادات غذائية سيئة مثل تناول الاندومي او المشروبات الغازية او البطاطس المقلية او الشيبس بشكل مفرط
- ج- التدخين واستعمال السجائر الالكترونية

# الوقاية من سرطان الثدي (خير من الف علاج)

## أولاً: الفحوصات والكشف المبكر:

تعد هذه الخطوة من أهم خطوات في الوقاية لأن الاكتشاف المبكر يؤدي الى علاج أسهل ونسبة شفاء ما تقل عن 80% باذن الله وطرق الفحص كالاتي:

<b>أ- الفحص الذاتي:</b> ينصح به من عمر 20 سنة ويُفضل مرة كل شهر بعد انتهاء الدورة الشهرية بأيام قليلة بحيث يتم ملاحظة أي كتلة او تغير في شكل الثدي او ظهور افرازات	<b>ج- تصوير الثدي بالأشعة:</b> عادة يُبدأ من عمر 40 سنة فما فوق لكن إذا فيه تاريخ مرض عائلي او جيني يبدأ الفحص من عمر 30 أو حتى 25 سنة حسب الحالة	<b>ب- الفحص السريري:</b> يفضل ان يتم عند طبيبة مختصة كل 3 سنوات من عمر 20 الى 39 ثم كل سنة بعد الأربعين (بعد انقطاع الحيض)
---	--	---

## ثانياً: الحفاظ على نمط الحياة صحي:

اختيارات الحياة اليومية تلعب دورًا كبيرًا في تقليل الخطر من سرطان الثدي

<b>أ- الحفاظ على وزن صحي</b> لان السمنة ترفع هرمون الإستروجين في الجسم وتزيد خطر الإصابة	<b>ب- ممارسة النشاط البدني بانتظام</b> على الأقل 150 دقيقة من المشي أو التمارين أسبوعيًا (30 دقيقة على مدار خمسة أيام)	<b>ج- اتباع نظامًا غذائيًا متوازنًا</b> والتركيز على الخضروات والفواكه والسمك والمكسرات والتقليل من الدهون المشبعة والمقليات والسكريات الزائدة	<b>د- تجنب التدخين والكحول</b> لان التدخين يضر الخلايا مباشرة والكحول يرفع الإستروجين في الدم	<b>هـ- الحصول على نوم كاف</b> لان قلة النوم واضطرابه تؤثر على توازن الهرمونات والمناعة
--	--	--	---	--

## ثالثاً: العوامل الطبية والوقائية:

تشمل الإجراءات التي يمكن اتباعها طبيًا للحد من خطر الإصابة والوقاية من المرض من خلال المتابعة والعلاج تحت إشراف طبي متخصص

<b>أ- تنظيم استخدام الهرمونات</b> لا ينصح باستعمال حبوب منع الحمل أو العلاج الهرموني لفترات طويلة إلا بإشراف طبي	<b>ب- القيام بالرضاعة الطبيعية</b> تقلل خطر الإصابة للإستروجين	<b>ج- المتابعة الطبية</b> إذا كان هناك تاريخ عائلي بإصابة بالمرض وعمل تحليل و زيارة طبيبة مختصة بالأورام الوراثية	<b>د- التعامل بحذر مع الإشعاع</b> وتجنب التعرض المتكرر لأشعة الصدر ما لم تكن ضرورية
--	--	---	---



# اعراض وعلامات سرطان الثدي

2 تغير بحجم الثدي



1 وجود كتله في الثدي



4 ظهور تجعدات وانكماشات في الجلد



3 افرازات غير طبيعية بالثدي  
(لون اصفر او مائل للاحمر)



6 ظهور تورم



5 احمرار او تقشر في الجلد



8 ظهور كتلة او انتفاخ في منطقة الابط



7 ألم في منطقة الثدي



**وتبين البحوث أن منتج معين يحتوي على 164 ملغ من الشمر، و 97 ملغ من بلسم الليمون، و 178 ملغ من البابونج الألماني (COLIMIL) عندما يؤخذ مرتين يوميا لمدة أسبوع يفيد في الحد من البكاء عند الرضع الذين يتلقون رضاعة طبيعية ويعانون من الإصابة المتكررة بالمغص.**

**علاج الإسهال.**

**تناول المنتجات التي تحتوي على بكتين التفاح والبابونج الألماني لمدة 1-3 أيام يفيد في الحد من الإسهال عند الأطفال.**

**علاج اضطرابات المعدة (عسر الهضم).**

**تناول منتج معين تحتوي على البابونج الألماني بالإضافة إلى أوراق النعناع، نبات خردل المهرج، الكمون، عرق السوس، وحليب الشوك، بقلة الخطاطيف، الانجليكا، وبلسم الليمون (IBEROGAST) مفيد لتخفيف اضطرابات المعدة. أخذ هذا المنتج ثلاث مرات يوميا لمدة 4 أسابيع يفيد في الحد من شدة الارتجاع الحمضي، الآام في المعدة، والتشنج، والغثيان، والقيء.**

**تورم وتدهور بطانة الفم (التهاب الفشاء المخاطي الفموي).**

**باستخدام البابونج الألماني كفسول الفم (KAMILLOSAN LIQUIDUM) قد يساعد في منع أو علاج تورم أو تدهور بطانة الفم الناجمة عن العلاج الإشعاعي وبعض أنواع العلاج الكيميائي.**

**علاج نزلات البرد.**

**وتشير البحوث في المبكرة أن استنشاق البابونج الألماني مع بخار الماء الساخن لمدة 10 دقائق يقلل من أعراض نزلات البرد.**

**التهاب الجلد أو الأكزيما.**

**تظهر بعض الأبحاث المبكرة أن استخدام كريم يحتوي على مستخلص البابونج الألماني على الجلد يحسن الإكزيما ومع ذلك، تبين أبحاث أخرى أنه لا يحسن الإكزيما الجلدية.**

**علاج البواسير.**

**وتبين البحوث المبكرة أن تطبيق مرهم البابونج الألماني (KAMILLOSON) جنباً إلى جنب مع العلاج القياسي يحسن النزيف، والحكة، والحرقه لدى من يعانون من البواسير.**

**علاج انهيار الجلد حول فغر القولون.**

**وتبين البحوث الاولية أن استخدام البابونج الألماني على مناطق التئام الجلد حول فغر القولون يقلل من مقدار الوقت اللازم لجروح الجلد للشفاء.**

**علاج عدوى المهبل (التهاب المهبل).**

**وتبين البحوث المبكرة أن شطف المهبل بخلاصة البابونج الألماني في الماء يقلل من أعراض الالتهابات المهبلية لدى النساء.**

**استخدامات البابونج الألماني:**

**استخدم الكاموميل الألماني لعلاج غازات الأمعاء و دوام السفر وانسداد الأنف وحسي القش والإسهال العصبي ومتلازمة نقص الإنتباه والفيبروميالغيا، والأرق، واضطرابات النوم. كما أنها تستخدم لعلاج الاضطرابات الهضمية، قرحة المعدة، والمغص، وتقلصات الحيض.**

**بعض الناس يستخدمون البابونج الألماني مباشرة على الجلد للبواسير. وجع الثدي. قرحة الساق. تهيج الجلد التحسسي. والأمراض الجلدية البكتيرية، بما في ذلك القم واللثة. كما أنه يستخدم على الجلد لعلاج أو منع الأضرار التي تلحق بالفم الناجمة عن العلاج الكيميائي أو الإشعاع. ولعلاج انهيار الجلد حول فغر القولون.**

**بعض أشكال البابونج الألماني يمكن استنشاقها لعلاج التهاب (تورم) وتهيج في الجهاز التنفسي.**

**وقد تبين أن أحد منتجات البابونج الذي يحتوي على خليط من الأعشاب الأخرى استخدم لتخفيف اضطرابات المعدة و الحموضة والغثيان، والقيء. خليط آخر مع البابونج استخدم لمساعدة الأطفال المصابين بمغص الرضع.**

**شطف الفم بالبابونج قد يخفف فروح الفم الناجمة عن علاجات السرطان. وتشير بعض الأبحاث إلى أن البابونج يمكن أن يساعد مع حالات أخرى، مثل الإسهال عند الأطفال، والبواسير، والقلق، والأرق. عند استخدامه على الجلد فالبابونج قد يساعد على منع تهيج الجلد ويفيد في التئام الجروح. وقد وثقت بعض الأبحاث أنه قد يكون فعالاً مثل كريم الهيدروكورتيزون و الأكزيما الجلدية.**

**في الأطعمة والمشروبات يستخدم البابونج الألماني كنوع من التوابل.**

**في مجال التصنيع يستخدم البابونج الألماني في مستحضرات التجميل، والصابون، وغسول الفم. لا تخلط بين البابونج الألماني والبابونج الروماني. فبالرغم من تشابه الخصائص والتركيب والإستخدامات بين النوعين إلا أن معظم التجارب المذكورة أجريت على البابونج الألماني و هو النوع الأكثر شيوعاً .**

**المواد الفعالة في البابونج:**

- أكسيد البيسابولول A .BISABOLOL OXIDE A
- ألفا البيسابولول .ALPHA-BISABOLOL
- أكسيد البيسابولول ب .BISABOLOL OXIDE B
- أكسيد البيسابولول أ .BISABOLON OXIDE A
- CHAMAZULENE الكامازولين
- SPATHULENOL السباتولينول
- بيتا الفارنيسين .BETA-FARNESENE

**فوائد البابونج المثبتة علمياً:**

**علاج القلق.**

**وتشير الأبحاث إلى أن تناول 220-1110 ملغ من البابونج الألماني يوميا لمدة 8 أسابيع يقلل من القلق والاكتئاب لدى البالغين الذين يعانون من اضطرابات القلق.**

**علاج المغص.**



نادي الصيدلة  
Pharmacy Club



محتوى تثقيفي توعوي  
عن أدوية السكري  
واستخداماتها العامة



نادي الصيدلة  
Pharmacy Club



# مقدمة عن مرض السكري

مرض استقلابي مزمن يتميز بارتفاع السكر في الدم.

## الأنواع الرئيسية:

- النوع الأول: نقص إنتاج الأنسولين.
- النوع الثاني: نقص إفراز الأنسولين أو مقاومة الأنسولين.

## محاور التثقيف الدوائي لمرضى السكري:

أولاً: الأدوية الفموية (الحبوب)

### (1) Metformin (الميتفورمين)

- **الاستخدام:** الخيار الأول لعلاج السكري من النوع الثاني وأساس العلاج الدوائي.
- **آلية العمل:** يقلل إنتاج الكبد للجلوكوز، ينشط إنزيم AMPK، ويحسن حساسية الجسم للأنسولين.
- **المميزات:** لا يزيد الوزن، لا يسبب نقص السكر بالدم (إذا استخدم وحده)، وله تأثيرات وقائية ضد أمراض القلب.
- **الآثار الجانبية:** مشاكل في الجهاز الهضمي.

### (2) Sulfonylureas (السلفونيل يوريا)

- **الاستخدام:** من أقدم الأدوية لعلاج النوع الثاني.
- **الأنواع:**
  - الجيل الأول: تولبوتاميد.
  - الجيل الثاني والحديث: جليبينكلاميد، جليبيزايد، جليمبيريد.
- **آلية العمل:** تحفز البنكرياس على إفراز المزيد من الأنسولين.
- **المميزات:** تخفيض السكر التراكمي HbA1c بنسبة (1-2%).
- **الآثار الجانبية:** قد تسبب نقص السكر وزيادة الوزن.

### (3) TZDs (الثيازوليدينيونات)

- **الأمثلة:** بيوجليتازون، روسيغليتازون.
- **آلية العمل:** تنشط مستقبلات PPAR- $\gamma$  النووية، مما يزيد من حساسية الأنسولين.
- **المميزات:** تحسن إدارة الجلوكوز، لها تأثيرات واقية على الأوعية الدموية.
- **الآثار الجانبية:** احتباس السوائل، وذمة، زيادة وزن، خطر قصور القلب في بعض الحالات.





نادي الصيدلة  
Pharmacy Club

# الأدوية الفموية (الحبوب)

## تكملة

### (4) مثبطات DPP-4

- **الأمثلة:** سيتاجليبتين، فيلداجليبتين.
- **آلية العمل:** تثبط إنزيم DPP-4 مما يزيد إفراز الأنسولين ويقلل الجلوكاجون.
- **المميزات:** آمنة جداً، لا تسبب نقص السكر عادة، ولا تؤثر على الوزن.

### (5) ناهضات GLP-1

- **الأمثلة:** سيماجلوتيد، إكسيناتيد.
- **آلية العمل:** تحاكي هرمون GLP-1، تحفز إفراز الأنسولين، تبطئ إفراغ المعدة، وتزيد الشعور بالشبع.
- **المميزات:** تخفيض فعال للسكر، تساعد على إنقاص الوزن، حماية للقلب والأوعية.
- **طريقة الإعطاء:** حقن تحت الجلد (ليست عن طريق الفم).

### (6) مثبطات SGLT2

- **الأمثلة:** كاناجليفلوزين، إمباجليفلوزين، داباجليفلوزين.
- **آلية العمل:** تعمل على الكلى لمنع إعادة امتصاص الجلوكوز، وتؤدي إلى إفرازه في البول.
- **المميزات:** تخفيض السكر التراكمي، تساعد في إنقاص الوزن، تحسين ضغط الدم، حماية قلبية وكلوية قوية جداً.
- **الآثار الجانبية:**
- قد تزيد التهابات المسالك البولية والتناسلية.
- احتياطات في المرضى الذين لديهم مشاكل في الكلى.

### (7) مثبطات ألفا جلوكوسيديز

- **الأمثلة:** أكاربوز، ميغلينول.
- **الاستخدام:** أدوية إضافية لتحسين السيطرة على السكر بعد الوجبات.
- **آلية العمل:** تبطئ هضم وامتصاص الكربوهيدرات في الأمعاء.





نادي الصيدلة  
Pharmacy Club



## ثانياً: الأنسولين (Insulin)

أساسي لمرضى النوع الأول، وضروري لحوالي 50% من مرضى النوع الثاني.

### أنواع الأنسولين حسب السرعة:

#### 1. سريع المفعول (Lispro, Aspart)

- يبدأ خلال: 5-15 دقيقة
- يستمر: 4-6 ساعات

#### 2. قصير المفعول (الأنسولين العادي Regular)

- يبدأ خلال: 30 دقيقة - 1 ساعة
- يستمر: 5-8 ساعات

#### 3. متوسط المفعول (NPH)

- يبدأ خلال: 2-4 ساعات
- يستمر: 12-18 ساعة

#### 4. طويل المفعول (Glargine, Detemir)

- بدون ذروة واضحة
- يستمر: 16-24 ساعة

### أنماط الاستخدام:

- العلاج القاعدي (Basal-Bolus)
- الأنسولين المركب
- مضخات الأنسولين

### المميزات:

- الخيار الأساسي والأكثر فعالية، ضروري عند فشل الأدوية الفموية.





نادي الصيدلة  
Pharmacy Club



## محاوالتثقيف الدوائى لمرضى السكرى تكملة

### سادساً: الأهداف العامة للعلاج

- السيطرة على سكر الدم وتقليل (HbA1c)
- منع المضاعفات (القلب، الاوعية، الكلى، العيون، الأعصاب)
- تحسين جودة الحياة
- السيطرة على الوزن والضغط والكوليسترول

### سابعاً: نصائح عملية للمرضى

- الالتزام بمواعيد الأدوية
- المراقبة المنتظمة للسكر
- الغذاء الصحى والرياضة
- المتابعة الطبية الدورية

### ثالثاً: العلاج المركب Combination Therapy

- غالباً ما يحتاج المرضى لأكثر من دواء.
- مثال: Metformin + SGLT2 inhibitor

### رابعاً: المراقبة والتحكم

#### المؤشرات الرئيسية:

- الهدف للجلوكوز الصائم: 80-130 mg/dL
- الجلوكوز التراكمى (HbA1c) الهدف: أقل من 7%
- قياس السكر بعد الوجبات

#### أجهزة المراقبة:

- أجهزة القياس المنزلية (SMBG)
- أجهزة المراقبة المستمرة (CGM)

### خامساً: الآثار الجانبية والاحتياطات

#### الآثار الجانبية الشائعة:

- نقص السكر (مع السلفونيل يوريا - الأنسولين)
- زيادة الوزن (مع السلفونيل يوريا - الأنسولين - TZDs)
- مشاكل الجهاز الهضمي (مع الميتفورمين-Metformin)
- التهابات المسالك البولية (مثبطات SGLT2)

#### الاحتياطات المهمة:

- الحذر فى مرضى الكلى المزمنة
- الحذر مع TZDs عند وجود قصور قلب

### الخلاصة

- تتعدد خيارات علاج السكرى وتناسب كل مريض حسب حالته.
- يعتمد اختيار العلاج على نوع السكرى ومستوى السيطرة والحالة الصحية.
- المهم هو الالتزام بالعلاج والمتابعة المستمرة مع الطبيب.








### الأعشاب الطبية المخدرة

**أنواع الأعشاب المخدرة:**

**التشخيص:**



من أشهر الأعشاب المخدرة ويستخرج منها أنواع مختلفة من المخدرات مثل الأفيون وهو العصارة الموجودة في بذور الخشخاش ويحضر حقدراً قوياً وقد يؤدي إلى التخليج وحصر البول ويمنع عدم تناوله للحامل والمرضعة وكذلك لمن يعانون من ارتفاع ضغط الدم أو نقرصات المفاصل، ومن الأفيون أيضاً يتم استخراج الهيروين حيث أن عشبة كالم جرام من الأفيون تنتج ما يقارب كالم من الهيروين ويسمى السهم الأبيض حيث يقطن الهيروين على حياة الكثيرين، ويستخدم الأفيون في الطب المسيلي لعلاج السعال المزمن كما يستخدم في الطب الهدي لعلاج التهابات الأذن والحنجرة.

**عشبة الكافور:**



أيضاً يُعتبر من الأعشاب المخدرة وتقوم بعمل المشيبي إذا تم تناول الكافور من خمس جرعات منها ولكن لها الكثير من الفوائد حيث يستخدم زيت الكافور في علاج الروماتيزم ومشكلات القلب وانخفاض ضغط الدم كما يستخدم الكافور في الطب الهدي لعلاج الربو والأم المعنويات.

بالإضافة للأعشاب والنباتات التي تستخدم لعلاج أمراض عديدة مثل المغص وآلام الطمث وفقدان الوزن حيث تدخل بعض هذه النباتات في صناعة العقاقير والأدوية بنسب معينة، هناك أيضاً أنواع أخرى من الأعشاب وهي الأعشاب المخدرة وتعد نوعاً من الإيمان إذا تم استخدامها بصورة دائمة وتسبب هذه الأعشاب أضرار جسيمة نفسياً وإجتماعياً حيث تكون بداية الطريق لتعاطي أنواع أخرى من المخدرات مثل الكوكايين والهيروين الذي يؤدي إلى وفاة الكثيرين كل عام حول العالم وتلحق خسائر هائلة للفئات التي تنتج عن الحروب.

**الأعشاب المخدرة:**

عُرفت الأعشاب المخدرة منذ القدم وكانت تستخدم لعلاج الآلام والصناعات، حيث إن المادة المخدرة الموجودة بها تساعد على الاسترخاء والنوم كما تعمل على تسكين الآلام الصعبة ولكن مع مرور الوقت أصبحت هذه الأعشاب تسبب الإدمان البعثن مع زيادة استعمالها ويستخرج منها أنواع مختلفة من المخدرات مثل المشيش والكوكايين والهيروين.

**إستخدامات الأعشاب المخدرة:**

رغم خطورة تعاطي الأعشاب المخدرة إلا أن فوائدنا عديدة، هناك أنواع مختلفة من الأعشاب المخدرة مهمة ومفيدة مثل عشبة الينج وهي عشبة سامة وزر احتيا مخدرة ومطعمها شديد الحرارة وتستخدم في تخدير الجهاز العصبي المركزي ويصنع منها عقار الينج الذي يستخدمه الأطباء أثناء العمليات الجراحية كما يستخدم لعلاج الأمراض النفسية وأمراض الجهاز العصبي.

**طرق استخدام الأعشاب المخدرة:**

طرق تعاطي الأعشاب المخدرة:

- ابتلاع هذه الأعشاب على شكل أقراص أو عقاقير
- إستعمال بعض الأنواع تحت اللسان مثل الأفيون
- عن طريق التدخين مثل المشيش
- يمكن وضع الأعشاب مع التبغ أو القهوة أثناء التدخين

هناك طرق أخرى أيضاً لتعاطي الهيروين والكوكايين إما عن طريق الشم أو من خلال الحقن وهناك طرق وأساليب حديثة أيضاً لتعاطي الأعشاب المخدرة.

# الحملة التوعوية "عن أضرار المخدرات وأدوية الـدمان"

كلية الصيدلة - جامعة القصيم



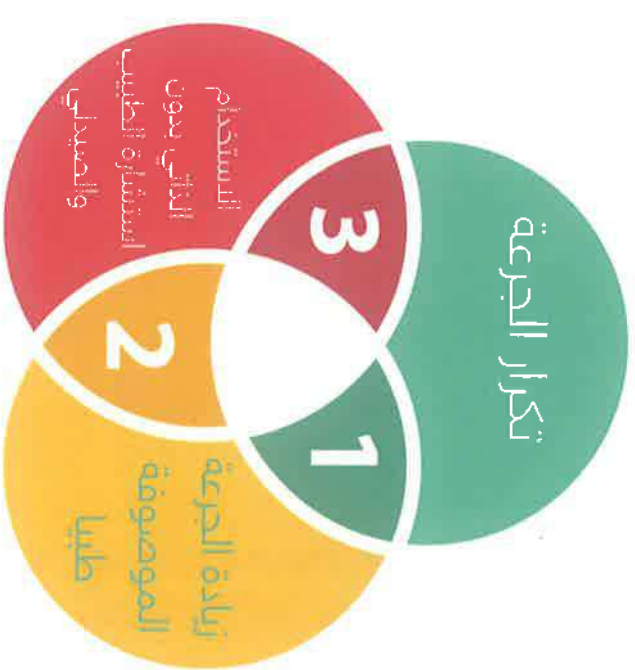
عقولنا  
تمينة

## الأمفيتامينات والإدمان

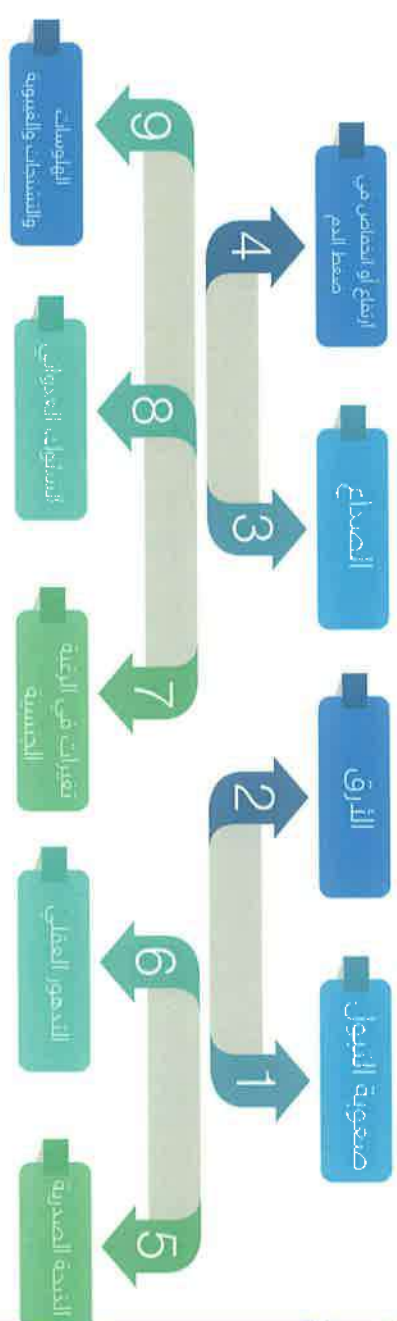
### مقدمة

الأمفيتامينات هي مجموعة من العقاقير الكيميائية المنشطة التي لها تأثير تحفيزي للمخ والجهاز العصبي ولها استخدامات طبية محدودة وتعرف لدى العامة بأسماء شعبية متعددة مثل "الأبيض" و "حبوب الكونغو"

### حالات سوء الاستخدام



هي أهم أضرار سوء الاستخدام؟



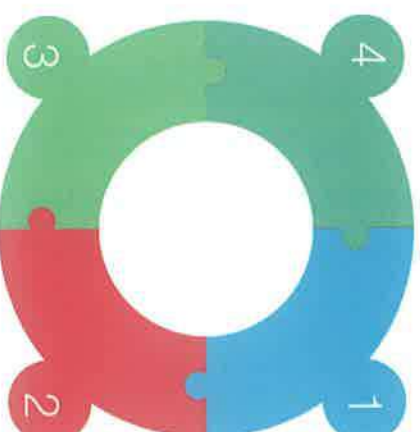
م الأعراض الإنسحابية

راض الإنسحابية هي تلك الناتجة من الانقطاع المفاجيء عن تناول العقار وتتمثل في

1 الشعور بالاضطراب والخمول

2 نزيف المخ

3 زيادة خفقان القلب



## هل هناك علاج لمرض العقاقير الطبية؟

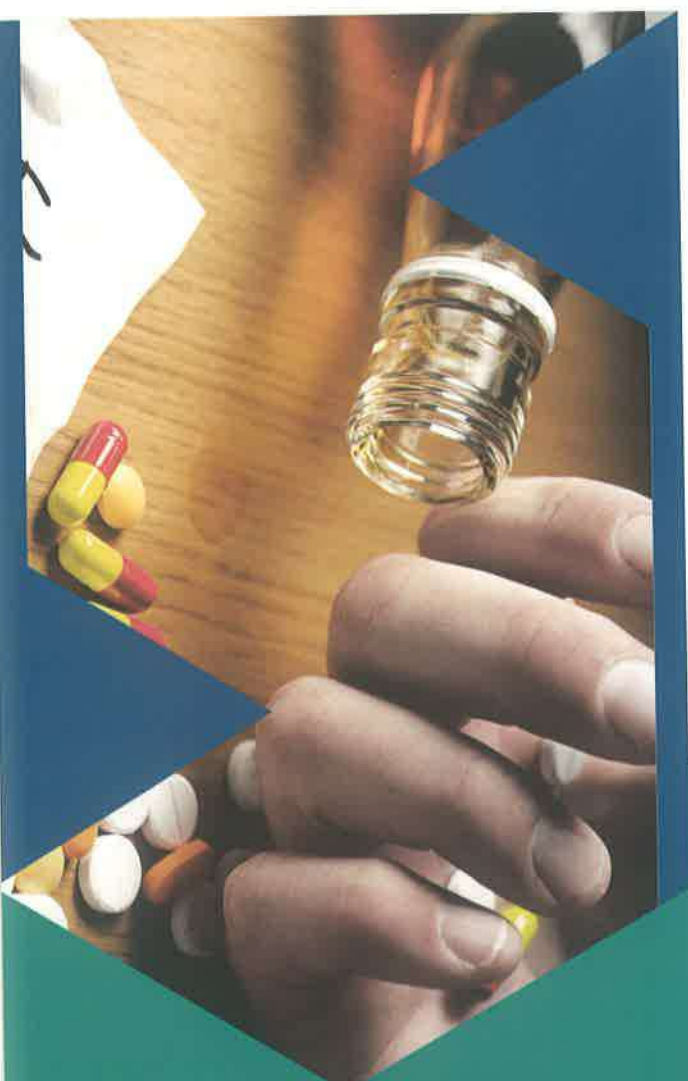
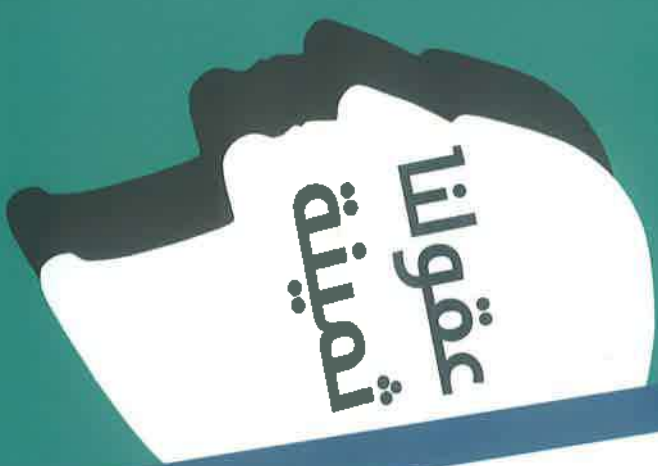
يمكن العودة للطبيب أو الصيدلي الذي صرف الدواء والمتابعة معه حتى يتم التوقف عن الدواء. يجب كما تتوفر عدة مراكز صحية حكومية وخاصة تعنى بعلاج الإدمان ويتمتع بدرجة عالية من السرية في غير العلاج ومنها المركز الوطني للاستشارات الإدمان ويمكن التواصل معهم عن طريق الرقم 1955.

## نائح عامة للإستخدام الآمن للأدوية

مع إرشادات الطبيب والصيدلي لتفني نفسك بإذن الله من أضرار الأدوية وخطر الإدمان.  
من دائماً على متابعة سلوكك في تناول الدواء  
بجيداً الكمية المتبقية ومدى سرعة نفاذ العبوة  
بأن إساءة الإستخدام قد تكون منك أو من شخص يعيش معك

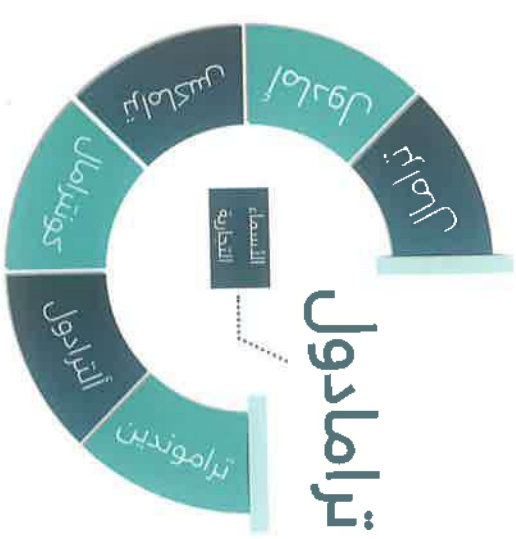
# الحملة التوعوية "عن أضرار المخدرات وأدوية اليرقان"

كلية الصيدلة - جامعة القصيم

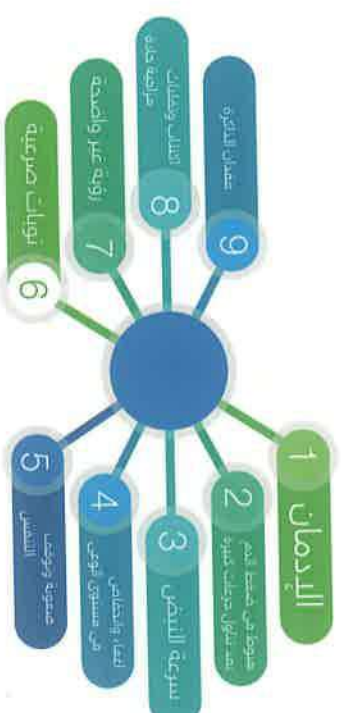


## ترامادول

ما هو دواء ترامادول؟  
يستخدم دواء ترامادول (Tramadol) كمسكن للتلام الحادة و المزممة مثل آلم ما بعد الجراحة و الأمراض السرطانية وقد يسبب إدماناً عند سوء إستخدامه.  
الأسماء التجارية الدخري لدواء ترامادول



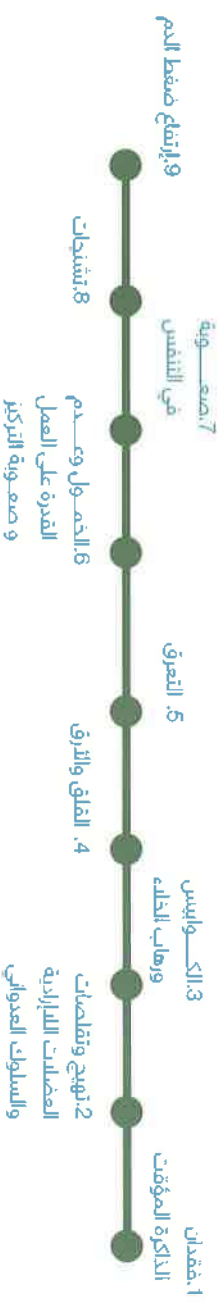
أهم أضرار سوء استخدام دواء ترامادول



## أهم أعراض التسمم بدواء ترامادول ( الجرعات العالية )



الأعراض الإنسحابية لدواء ترامادول  
الأعراض الإنسحابية هي الأعراض الجسدية و النفسية التي يمر بها المتعاطي بعد الانقطاع المفاجئ أو تخفيض جرعة الدواء.



**الوقاية من إدمان دواء ترامادول**  
• للوقاية من إدمان دواء ترامادول ينبغي أخذه فقط عندما تستدعي الحالة، وذلك تحت إشراف الطبيب أو الصيدلي كما يجب استشارة الطبيب أو الصيدلي إذا وجد أن هناك حاجة إلى أخذ جرعة إضافية من الدواء أو ملاحظة أي تغييرات أخرى غير عادية في السلوك أو المزاج.

## هل هناك علاج لإدمان العقاقير الطبية؟

- نعم يمكن العودة للطبيب أو الصيدلي الذي صرف الدواء والمتابعة معه حتى يتم التوقف عن الدواء تدريجياً كما تتوفر عدة مراكز صحية حكومية وخاصة تعنى بعلاج الإدمان وتتمتع بدرجة عالية من السرية في توفير العلاج ومنها المركز الوطني للاستشارات الإدمان ويمكن التواصل معهم عن طريق الرقم 1955.

## نصائح عامة للإستخدام الآمن للأدوية

- إتبع إرشادات الطبيب والصيدلي لتقي نفسك بإذن الله من أضرار الأدوية وخطر الإدمان.
- احرص دائماً على متابعة سلوكك في تناول الدواء
- راقب جيداً الكمية المتبقية ومدى سرعة نفاذ العبوة
- تذكر أن إساءة الإستخدام قد تكون منك أو من شخص يعيش معك





### حبوب منع الحمل

تعد حبوب منع الحمل من أشهر وسائل منع الحمل وتنظيم النسل ، وتعتمد في تركيبها على كلا من هرمون الاستروجين، والبروجيستيرون، وتوصف باستعمال قرص واحد يوميا لمدة 21 يوم، والتوقف لسبعة أيام حيث يبدأ الطمث في النزول، ويتم اختيار حبوب منع الحمل تبعا لعدة عوامل أهمها مدة فعاليته مقارنة بغيره من وسائل منع الحمل، بالإضافة للأعراض الجانبية التي تنتج عن استعماله.

#### الأعراض الجانبية لحبوب منع الحمل

الصداع والنزف المهبلي بين الدورة الشهرية: ويعني نزول قطرات من الدم قبل موعد الدورة الشهرية، وهو عرض تعاني منه 50% من النساء مستخدمي حبوب منع الحمل، وهو عرض شائع في الثلاث أشهر الأولى من استعماله، وبالرغم من نزول قطرات الدم في غير موعد الدورة الشهرية إلا أن فعالية الحبوب تكون مستمرة ويجب الاستمرار في استعمالها بانتظام، أما إذا استمر النزف لمدة تزيد عن ثلاثة أيام يجب مراجعة الطبيب.

الغثيان: وهو عرض خفيف يبدأ في بداية استعمال حبوب منع الحمل، وعادة ما تختفي بعد مدة قصيرة، وينصح لتفادي الغثيان تناول الحبوب مع الطعام، أو قبل النوم، أما إذا كان الشعور بالغثيان قويا ومستمر لا بد من استشارة الطبيب.

آلام الثدي: يؤدي استعمال حبوب منع الحمل لتكبير حجم الثدي مع احساس بالألم أحيانا ، وعادة ما يختفي هذا العرض بعد عدة أسابيع ، ويمكن تخفيف حدة هذه الآلام بتقليل تناول الكافيين والملح ، أما إذا كان الألم مرتبطا بظهور كتلة لا بد من زيارة الطبيب .

زيادة الوزن: تتعرض بعض من النساء عند استخدام حبوب منع الحمل من زيادة في الوزن ، خاصة في منطقة الصدر والخصدين والتي تنتج من احتباس السوائل في الجسم ، هذا بالرغم أنه لم يثبت علميا تسبب حبوب منع الحمل في زيادة الوزن .

تأخر الدورة الشهرية أو غيابها: وهو من الأعراض الشائعة عند استعمال حبوب منع الحمل، كما يرتبط بعدة عوامل أخرى مثل المرض، السفر، الإجهاد، اضطراب في الغدة الدرقية، مما يستدعي إجراء اختبار الحمل عند تأخر الدورة الشهرية مدة أكثر من أسبوعين، أو عند قلة كميتها المعتادة، وزيارة الطبيب .



# التداخلات الغذائية الدوائية



## ما هي التداخلات بين الغذاء والدواء؟

تحدث التداخلات بين الغذاء والدواء إذا كان الطعام الذي تتناوله يؤثر على مركبات الدواء الذي تستخدمه بحيث لا يعمل الدواء بالشكل المطلوب.

التداخلات الغذائية الدوائية قد تحدث على جميع الأدوية سواء الوصفية أو اللا وصفية بما فيها مضادات الحموضة والفيتامينات وأقراص الحديد.

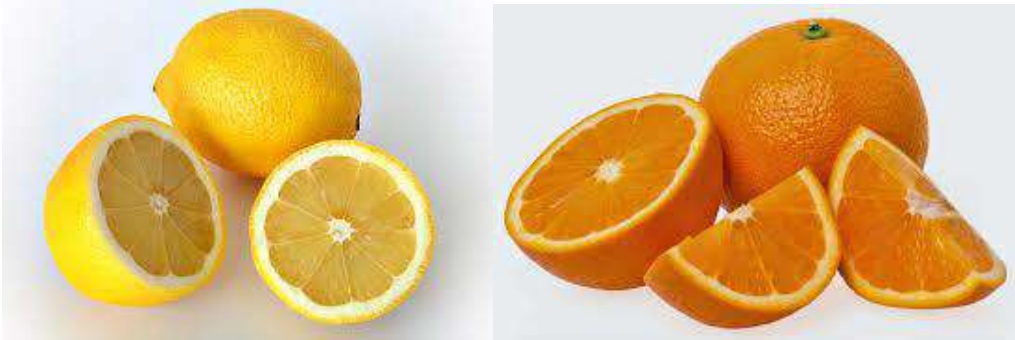
## هل جميع الأدوية تتأثر بالطعام؟

ليست جميع الأدوية تتأثر بالطعام لكن العديد من الأدوية قد تتأثر بنوع الطعام الذي تتناوله ووقت تناوله على سبيل المثال أخذ الدواء في نفس الوقت الذي تناول فيه الطعام قد يؤثر على امتصاصه من قبل المعدة والأمعاء.

الطعام قد يؤخر أو يقلل امتصاص الدواء لهذا بعض الأدوية يجب أن تؤخذ على معدة فارغة (ساعة قبل الطعام أو ساعتين بعده).

من جهة أخرى بعض الأدوية لا تتأثر بالطعام أسأل الطبيب أو الصيدلي إذا كان الدواء يؤخذ مع الطعام أو لا.

# هل جميع التفاعلات الغذائية الدوائية ينتج عنها نتائج سلبية؟



- بعض التفاعلات الغذائية الدوائية لها نتائج ايجابية:
- أثبتت الدراسات أن تناول فيتامين ج مع الأغذية و الأدوية المحتوية على الحديد يساعد على زيادة امتصاص الحديد.
- و بالتالي تناول عصير الليمون مع اللحم أو الكبد أو السبانخ يزيد من امتصاص مادة الحديد الموجودة بهذه الاطعمة.
- كذلك يمكن تناول حبوب أو شراب الحديد مع عصير المانجو أو الليمون او البرتقال بدلا من تناوله مع الماء .

# الشاي و القهوة:



• يحتوي كل من الشاي والقهوة على المادة المنشطة (الكافيين) ومن المعروف أن المقادير الكبيرة منها تؤدي إلى الأرق والعصبية الشديدة و اضطرابات في القلب ولقد أتضح أن تناول أي مستحضر للكافيين مع مضاد حيوي من مجموعة الكينولون أو مع الدواء المعالج للقرحة فهذا يساعد على زيادة الأثر المنشط للكافيين المؤدي إلى الأرق .أيضا تناول مستحضرات الكافيين مع أحد الأدوية المهدئة مثل الفاليوم يؤدي إلى تقليل فاعليته.



• كما أن تناول الشاي مع دواء يحتوي على الحديد والذي يستخدم لعلاج حالات فقر الدم يؤدي إلى تقليل امتصاص عنصر الحديد من الجهاز الهضمي إلى الدم و بذلك يقل تأثير الدواء .لذا ينصح الجميع سواء مرضى فقر الدم أو حتى السليمين تناول الشاي و القهوة بعد تناول الدواء وبعد تناول الوجبة الغذائية على الأقل بساعتين أو ثلاث ساعات .



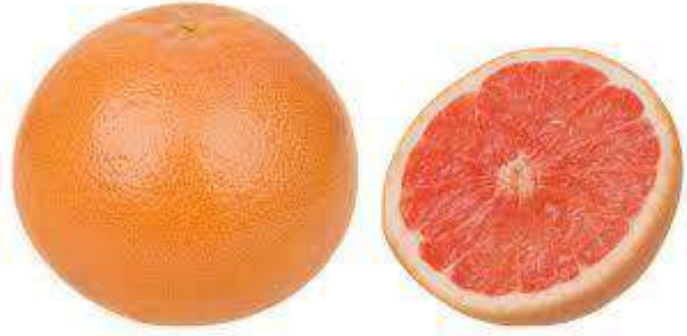
**العرقسوس** : الإفراط في تناوله ( أربعة أكواب أو أكثر) أو تناول بعض أنواع الأطعمة المحتوية عليه كالحلويات بشكل يومي قد يؤدي إلى حدوث أعراض جانبية بسبب احتوائه على مركب **carbinoxolone** الذي يعمل على زيادة إنحباس الصوديوم والماء في الجسم ، كما يؤدي إلى آلام العضلات و التعب و ارتفاع ضغط الدم ، ونقص البوتاسيوم ، لذا لا ينصح باستخدامه مع مرضى ارتفاع ضغط الدم ، ولا يستخدم مع الأدوية المدرة للبول ، كما لا يستخدم أدوية الكورتيزون أو الستيروكسفين و التي تستخدم لمرضى القلب



- **الثوم و الزنجبيل** :يؤدي الافراط فى تناولهما اى إلى زيادة سيولة الدم .وبالتالى تناول الزنجبيل او الثوم مع ادوية مثل الاسبيرين او الوارفارين قد يؤدى لزيادة فرصة حدوث نزيف
- **الأعشاب المستخدمة لإنقاص الوزن :**

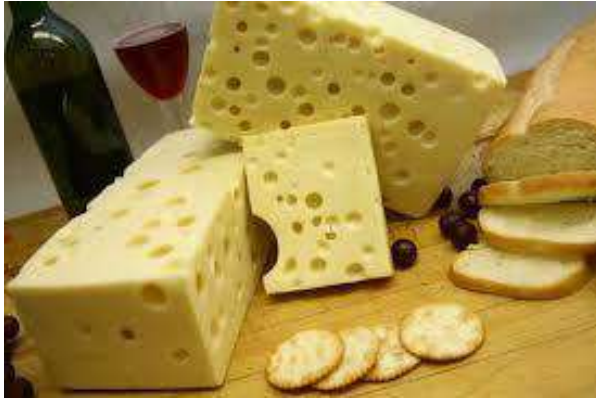
• شاي الأعشاب المستخدم كإحدى طرق إنقاص الوزن من الأمور الشائع استخدامها بين الذين يعانون من السمنة ، وفي الحقيقة أنها طريقة غير نافعة وتعود بالضرر على الشخص ، حيث تعمل هذه الأعشاب على طرد الغذاء الذي يتناولة الشخص، بالتالى تخرج الكثير من المغذيات المهمة للجسم كالصوديوم ، البوتاسيوم ، الحديد ، الزنك والكثير من الفيتامينات والمعادن إضافة للسوائل ، ناهيك عن الأعراض المزعجة التي يشعر بها المستخدم كالدوخة ، الغثيان، الإسهال المتكرر وهبوط في الضغط و الأنيميا ، وهنا ينخفض الوزن بسبب فقدان السوائل وليس بسبب فقدان الدهون المختزلة في الجسم ، فينصح بالامتناع عن تناولها .





## الغريفرات وعصيره

- تتفاعل هذه الفاكهة وعصيرها مع أكثر من 80 دواء، وذلك بطرق مختلفة بناء على كيفية استقلابها، فهو قد يقلل من فعاليتها أو يزيد من مستوياتها في الدم بشكل خطر. فعلى سبيل المثال، فهو يزيد من امتصاص بعض الأدوية، أهمها بعض، وليس جميع، الستاتينات الخافضة للكوليسترول.
- كما أن عصير الغريفرات قد يسبب استقلاب الدواء بشكل غير طبيعي، وذلك يؤدي إلى زيادة مستويات أدوية معينة في الدم وخفض مستويات أدوية أخرى. ويذكر أن هناك أدوية كثيرة تتأثر بذلك، منها مضادات الهيستامين وأدوية ضغط الدم وأدوية منع الحمل والأدوية الحاصرة لأحماض المعدة وأدوية زرع الأعضاء والدواء المضاد للسعال ديكساميثورفان. وذلك عبر زيادة التحلل الاستقلابي. فمن الجدير بالذكر أنه شرب كوب صغير جدا من الغريفرات أو تناول ما لا يزيد عن فصين منه قد يسبب مشاكل كبيرة لمن يستخدمون أدوية تتأثر بها. لذلك، فيجب التوقف تماما عن شرب العصير المذكور وأكل هذه الفاكهة أثناء استخدام الأدوية التي يؤثر على مستوياتها بهذا الشكل.
- ويشار أيضا إلى أنه يجب الحرص عند تناول برتقال إشبيلية كونه من عائلة الغريفرات.



## (الخضروات ذات الأوراق الخضراء)

يتعارض الوارفارين وغيره العديد من الأدوية المضادة للتخثر مع عوامل التخثر المعتمدة على فيتامين (ك). لذلك، فتناول الكثير من الخضروات ذات الأوراق الخضراء، منها الملفوف والبروكلي والسبانخ، والتي تحتوي، وبمقادير عالية، على فيتامين (ك)، بشكل فجائي يقلل من قدرة تلك الأدوية على منع التخثر، غير أن هذا لا يعني بأنه على مستخدم تلك الأدوية التوقف عن تناول هذه الخضروات، فالمشاكل تظهر لدى من يزيدون أو يقللون من تناولها بشكل كبير ومفاجئ، كون ذلك يغير من فعاليتها. لذلك، فينصح بتناول هذه الخضروات بكميات ثابتة إلى حد ما.

## (الأطعمة التي تحتوي على التيرامين)

تزيد مستويات الحمض الأميني تيرامين من مستويات ضغط الدم بشكل مفاجئ وخطير عند تناول ما يحتوي على هذه المادة مع مثبطات الأنزيم المؤكسد أحادي الأمين وهو أحد أشكال مضادات الاكتئاب. كما وأن العديد من الأدوية تتعارض مع تحلل هذه المادة، منها المجموعة المذكورة والأدوية التي تعالج الشلل الرعاش (الباركينسون). لذلك، فعلى الطبيب إعلام أي مريض يستخدم أدوية تتعارض معها هذه المادة تجنب جميع المواد الغذائية التي تحتوي عليها. وبما أن قائمة الأطعمة التي تحتوي على التيرامين هي قائمة طويلة، فنذكر هنا بعضاً منها فقط كما يلي:

- الشوكولاتة.
- الجبن القديم.
- الأفوكادو.
- اللحوم المدخنة.

## نصائح لتجنب التداخلات الغذائية الدوائية :

- 1- اقرأ ما هو مكتوب على علبة الدواء وإذا لم تفهم شيء فاستفسر عنه من الطبيب أو الصيدلي.
- 2- اقرأ ما يوجد في النشرة الداخلية للدواء (الاستخدام ، الاحتياطات،التداخلات).
- 3- دائماً خذ الدواء مع كأس ماء مليء إلا إذا كانت توصيات الطبيب عكس ذلك.
- 4- لا تضع الدواء مع الطعام إلا إذا كانت توصيات الطبيب كذلك لأنه قد يؤثر على عمل الدواء.
- 5- لا تأخذ أقراص الفيتامينات أو المعادن في نفس الوقت الذي تأخذ فيه دوائك لأنها قد تتداخل معه.
- 6- لا تذوب الأدوية في المشروبات الساخنة لأنها قد تمنع عمل الدواء.
- 7- لا تأخذ الأدوية إطلاقاً مع المشروبات الكحولية.



جامعة القصيم



كلية الصيدلة

## فوائد البابونج (الكاموميل)



البابونج أو الكاموميل CHAMOMILE وهو الاسم الشائع للعديد من أزهار الأقحوان ويستخدم البابونج كعشبة طبية واسعة الانتشار يتميز بأزهاره الجميلة والتي لها العديد من الفوائد والمميزات كما يمكنك زراعة البابونج في حديقة منزلك بسهولة.

و يتميز البابونج بأنه نبات آمن استخدم منذ زمن بعيد لعلاج مشاكل المعدة باعتباره مهدئ وملطف والجزء المستخدم هو رأس زهرة البابونج.

**تسريع التئام الجروح.**  
وتبين البحوث أن تطبيق منتج البابونج الألماني (KAMILE SPITZNER) على الجروح لمدة 14 يوماً يقلل من حجم الجرح بعد 4 أيام من العلاج وفي حالة إزالة الوشم وجد أنه لا يؤثر على التئام الجرح بعد حوالي 3 أسابيع من إزالة الوشم.

**أدلة غير كافية على فوائد البابونج لعلاج الحالات الآتية:**

- الغازات المعوية.
- المرض والسفر.
- الأنف وتورم (التهاب).
- حمى القش.
- الأرق.
- اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، (ADHD).
- فيبروميالغيا.
- اضطرابات المعدة والاضطرابات المعوية.
- تشنجات الحيض.

**الجرعة المناسبة من البابونج:**  
البابونج آمن للإستخدام و هو علاج شائع للمفص لدى الأطفال و لا توجد جرعة محددة لإستخدام البابونج و تتراوح الجرعات التي استخدمت في الدراسات ما بين 400 إلى 1600 ملليغرام يومياً في صورة كبسولات . و عموماً فالشكل الأكثر استخداماً للبابونج هو في صورة شاي البابونج أو شاي الكاموميل حيث يمكن شرب من كوب لأربعة أكواب من شاي البابونج أو غمس زهور الكاموميل في الشاي العادي و تعطيته لمدة من 5 إلى 10 دقائق ثم شربه.

**الأثار الجانبية لإستخدام البابونج:**  
يقول معظم الخبراء البابونج آمن. يمكن أن يسبب النعاس، وعند تناوله بجرعات كبيرة قد يسبب القيء. و نادراً ما يسبب الحساسية لدى بعض الأشخاص الذين يعانون من الحساسية منه أو من النباتات الشبيهة مثل الكرفس أو الأقحوان .



## فوائد الزنجبيل

الاسم العلمي للزنجبيل: زنجيبير اوفيشينال (ZINGIBER OFFICINALE) هو عبارة عن نبتة طبية تستخدم جذورها منذ القدم في كثير من العلاجات والاستطببات بجميع أشكالها (الطازجة والمجففة وعلى شكل بودرة وعلى شكل زيت وغيرها).

### آلية عمل الزنجبيل:

يحتوي الزنجبيل على العديد من مضادات الاكسدة القوية والمعادن والزيوت المهمة مثل (الجينجيرول والزينجيرون وغيرها ) حيث تعمل هذه الزيوت بشكل أساسي في المعدة والأمعاء فهي تحسن من حركة الأمعاء، كذلك تعمل كمضاد للالتهابات، مسكن للآلام ، خافض للحرارة ، و التخفيف من حدة الغثيان عند الحوامل من خلال تأثيرها على الجهاز العصبي .

### استخدامات الزنجبيل:

- تستخدم نبتة الزنجبيل في علاج العديد من مشاكل المعدة كالغازات ، الاسهال. فقدان الشهية. غثيان الصباح. قيء ما بعد العمليات.
- بعض الأشخاص يستخدمون عصير هذه النبتة لمعالجة حروق الجلد والبعض الآخر يستخدم زيت الزنجبيل لتخفيف الألم.
- يستخدم لإعطاء النكهة في بعض الأطعمة والأشربة.
- البعض يستخدمه في صناعة الصابون ومواد التجميل.

## فوائد الزنجبيل :

- له فوائد في الغثيان والقى بعد العمليات الجراحية، حيث أثبتت إحدى الدراسات ان ١ غم من الزنجبيل الذي يتم تناوله قبل ساعة من العملية الجراحية يخفف من نسبة الغثيان بما يعادل ٣٨٪
- غثيان الحمل: لدى الزنجبيل فعالية معروفة في الحد من غثيان الصباح عند الحوامل ولكن من المهم جدا عدم تناوله الا بعد استشارة الطبيب المختص، أما غثيان الصباح عند غير الحوامل أو دوار البحر، فلا يوجد اثباتات كافية لفعالية الزنجبيل فيهما.
- آلام الطمث: اظهر الباحثون ان تناول (٢٥٠ غم ٤ مرات يوميا لمدة ثلاث ايام) من الزنجبيل خلال فترة الطمث (الدورة الشهرية) يعادل مفعول مسكنات الالم كالايبيروفين والميفامينيك اسيد في التخفيف من آلامها.
- ألم المفاصل: أثبتت إحدى الدراسات ان "تناول ٢٥٠ مغ ٤ مرات يوميا من الزنجبيل يخفف من ألم مفصل الركبة بعد ٣ أشهر من العلاج" وفي دراسة أخرى جمعت بين الزنجبيل ونوع اخر يسمى بالخولنجان (أحدى فصائل الزنجبيليات) أنهما يخفزان من ألم المفاصل الناتج من الوقوف او ألم المفاصل بعد المشي .
- أعراض الجهاز التنفسي: يساعد الزنجبيل في التخفيف من أعراض البرد والسعال فهو يعمل على توسيع الشعب الهوائية وتهدئة بعض أعراض الحساسية.

## لا تأخذ الزنجبيل اذا كنت تعاني مما يلي :

- أمراض الدم : اذا كنت تعاني من احدى امراض الدم مثل (فقر الدم ، سرطان الدم ، الثلاسيميا ، الهيموفيليا (نزف الدم الوراثي) ، الخ ) فان تناول الزنجبيل قد يزيد من خطر النزيف في مثل هذه الحالات . وايضا تناول بعض الادوية التي تمنع تجلط الدم (مثل ) اسبيرين ، كلوبيدوجريل، ديكلوفيناك ، ايبوبروفين ، ارقارين ، نابروكسين وغيرها من الادوية .
- السكري: يفضل عدم تناول الزنجبيل لدى مرضى السكري فهو يعمل على خفض مستوى السكر في الدم.
- أمراض القلب: لا ينصح الخبراء بتناول الزنجبيل للأشخاص الذين يعانون من امراض القلب حيث ان بعض الحالات زاد الوضع سوءا لديها جراء تناول جرعات عالية منه.

## طريقة اعداد الزنجبيل، لعمل شاي الزنجبيل :

- يقطع ٢ انش من جذر الزنجبيل الى شرائح ويضاف اليها كوب من الماء .
- ومن ثم تترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق. ويفضل تغطية وعاء الطهي للبقاء على أكبر قدر من المكونات المتطايرة المفيدة.
- بعد ذلك يتم ازالة الشرائح وشرب ما تبقى من الماء قبل الوجبة.(عادة يتم شرب ثلاثة اكواب من الشاي يوميا، واحدة قبل كل وجبة).
- يتوفر الزنجبيل ايضا على شكل كبسولات أو مسحوق الزنجبيل وهي متاحة بشكل كبير تؤخذ مع أو بدون الطعام.

## تخزين الزنجبيل:

- يتم تخزين جذور الزنجبيل الطازجه في مكان بارد، مظلم، وجاف وليس في الثلاجة، حتى بعد قطعها.
- يفضل استخدام الزنجبيل في حدود ٢ إلى ٣ أسابيع للحصول على افضل تأثير له.
- أما الكبسولات ومسحوق الزنجبيل فيفضل ابعادها عن الحرارة والضوء .



### ما هو الدواء ؟

هو كل مادة تؤدي إلى وقاية أو شفاء المريض أو تحسين حياته.

### ماهي آثاره على الجسم ؟

١. إحداث تغييرات عضوية أو نفسية في وظائف أجهزة الجسم
٢. القضاء على الكائنات الحية الدقيقة التي تسبب الأمراض أو الحد من انتشارها .
٣. تنشيط أو تثبيط حيوية بعض أعضاء الجسم أو خلاياه أو بعض عناصره كالأنزيمات .
٤. التعويض عن النقص في بعض عناصر الجسم

### كيف يحفظ الدواء ؟

- 👉 يجب قراءة تعليمات تخزين الدواء المسجلة على عبوة الدواء بعناية (درجة الحرارة الملائمة ، الاضاءة ..... ) والالتزام بها
- 👉 ينبغي الحرس دائما على حفظ الأدوية في اماكن آمنة لا يصل اليها الاطفال .
- 👉 تجنب وضع الدواء في غير عبوته الأصلية لأي سبب من الأسباب.
- 👉 تحفظ أغلب الأدوية في درجة حرارة الغرفة ( أقل من ٢٥ درجة مئوية ) ويحتاج بعضها للتبريد في الثلجة ( ما بين ٤ الى ٨ درجة مئوية ) وليس هناك أي دواء يحفظ مجمداً
- 👉 ينبغي عدم استخدام القطرات عموما بعد فتحها لفترة تزيد عن شهر واحد
- 👉 المضادات الحيوية التي تحل في الماء بصفة عامة لا تستخدم لأكثر من عشر أيام بعد حلها .
- 👉 تجنب ترك الأدوية في السيارة لفترة طويلة خصوصا في أيام الصيف.



# احم نفسك من السكري بمشروبات من بيتك!

## أفضل 5 مشروبات

### عصير التوت البري



يحارب الالتهابات ويحمي الكلى  
الجرعة المقترحة:  
كوب صغير يومياً 5

5

### عصير الشمندر



يحسن الدورة الدموية ويزيد الطاقة  
الجرعة المقترحة:  
نصف كوب 3 مرات أسبوعياً

4

### الكرديه



ينظم السكر والضغط معاً  
الجرعة المقترحة:  
كوب يومياً (بارد أو ساخن)

3

### عصير الرمان



يحمي الاوعية الدموية ويقوي المناعة  
الجرعة المقترحة:  
نصف كوب يومياً

2

### الشاي الأخضر



الأكثر فعالية في الوقاية  
غني بمضادات الأكسدة  
الجرعة المقترحة:  
كوب صباحاً وكوب مساءً

1



## ما فائدة هذه المشروبات؟

مشروبات طبيعية تحتوي على مضادات أكسدة قوية تساعد جسمك على:

3

تنظيم مستوى السكر في الدم

2

حماية خلايا البنكرياس المنتجة للأنسولين

1

تحسين استجابة الخلايا للأنسولين



## إرشادات هامة للاستخدام الصحيح:

- تجنب السكر المضاف: يمكن استخدام محلي (الستيفيا) كبديل صحي.
- الأفضلية للعصير الطازج: تجنب المشروبات المعلبة.
- الاعتدال في الكميات: لا تفرط في الشرب.
- استشر طبيبك: هذا ضروري إذا كنت تتناول في أدوية علاجية.

هذه المشروبات متاحة بتكلفة معقولة ومتوفرة في كل منزل  
اجعلها جزءاً من روتينك اليومي، فالوقاية دائماً خير من العلاج!



نادي الصيدلة  
Pharmacy Club