

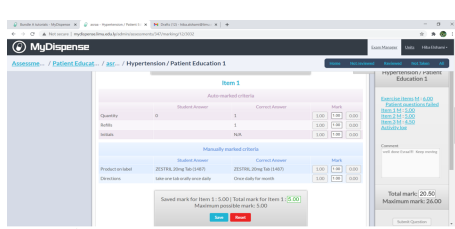
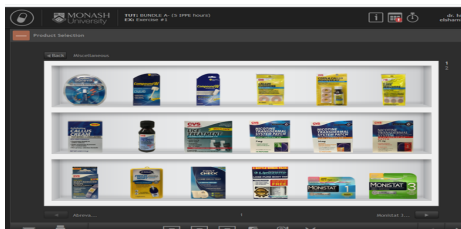
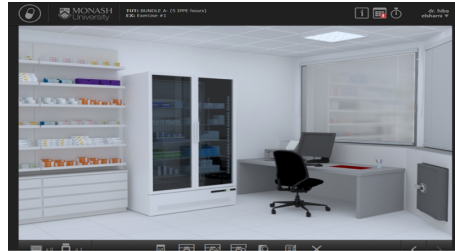
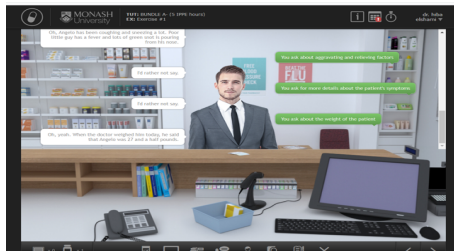
## MY DISPENSE as one of the most creative tools for virtual training.

What make PHARMD program in Libyan International Medical University (LIMU) distinctive is its capabilities for adaptation under any circumstances especially during COVID-19 pandemic. With the collaboration with Monash University, Australia; the faculty of pharmacy used My Dispense as one solution to provide virtual training for its students without the need to go to hospitals during the pandemic time.

My dispense is a simulated learning environment for pharmacists that allows to develop and practice dispensing skills through providing a safe environment in which making mistakes without experiencing the serious consequences of practicing in the real world. Navigate a range of realistic patient encounters and learn from the detailed feedback. Enjoyed by both pharmacy students and professionals, in the classroom and at home.

Consider my dispense for learning and teaching needs by making learning more fun and engaging feedback immediately through scenarios for all skill levels, beginner to advanced. Writing your own scenarios and share them are available and easily editing and updating scenarios as well. Tracking your student's progress in each case scenario whose access could be anywhere: on desktop or mobile devices. Patients react to player input and help teach the value and impact of communication skills. Teachers can review their student's progress, and gain insights into areas where their students may be struggling.

The application features a dispensing system with many features of commercial dispensing programs to give students an authentic experience in modern dispensing practice. Students are able to explore patient-based scenarios that they're likely to encounter in real life. At the end of each exercise, students receive rich, contextual feedback on their dispensing performance.



# PDSJ

## PharmD Students' Journal

**Chief Editors:**  
*Second year PharmD Students*  
**Dr. Iman Elmahdi**

**Co-Editors:**  
*Dr. Hanin Hussin*  
*Wafa Masoud*  
*Khadeja Najeb*  
*Fatima Salem*



# التعريف ببرنامج دكتور صيدلة PharmD



## 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. ويتعلم الطلاب كيفية بدء أو تعديل العلاج الدوائي بناء علي حالة المرض.

يعتبر البرامج من البرامجالتعليمية والبحثية التي تسهم في رفع مستوى الرعاية الصحية في ليبيا، وتطوير 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 والتعلم القائم علي الفريق.

# النشاط المجتمعي 2021-2020

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 للعلم الأكاديمي للعام الدراسي 2021-2020 هو إحياء يوم الأهدف من إحياء يوم التعليم :

- تسليط الضوء علي مدي أهيمة التعليم.
- التعرف علي أدوات التعليم والتعلم.
- التعرف علي طرق التعلم المختلفة.
- توعية المجتمع بوسائل وميزات التعلم عن بعد.
- تعليم الاخرين عن أهمية تنظيم الوقت.
- توعية المجتمع ابموارد التعليمية المفتوحة

## المحاور

- أهمية التعليم
- التعلم عن بعد (الأدوات والميزات)
- طرق التعلم
- وسائل التعليم والتعلم
- التعلم الذاتي وأهميته وتأثيره علي الفرد.
- التعليم الصيدلي
- تاريخ التعليم في ليبيا
- ادارة الوقت
- الدراسة بذكاء وليس بمجهود كبير
- الموارد التعليمية المفتوحة

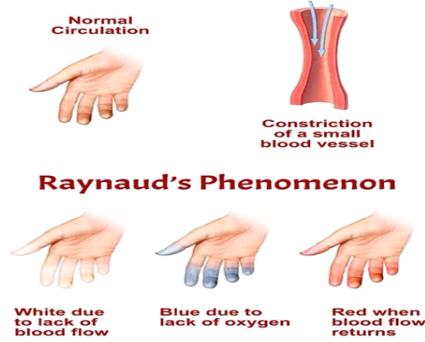
## آلية التطبيق

- مطويات باللغة العربية والانجليزية.
- ملصقات حائطية.
- عروض تقديمية شفوية.
- فيديو.

## Raynaud's phenomenon

In this phenomenon the vasoconstriction is very severe. It causes reduced blood flow to the

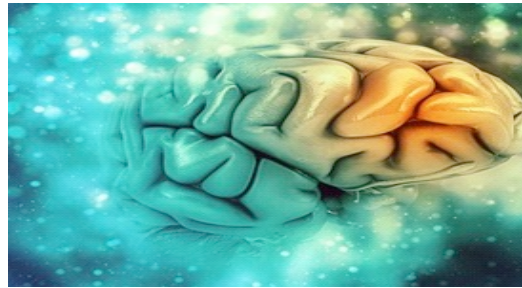
- How to avoid Raynaud's phenomenon:
- Wear warm clothes during cold weather, especially on your hands and feet
  - Keep hand and foot warming packs
  - Rub your hands and feet.
  - Tuck your hands in your underarms.
  - Run warm water over your hands and feet.
  - Wiggle your fingers and toes.
  - If you're stressed, step back and relax.



### Treatment

If your symptoms interfere with daily life even. Visit your doctor may be able to help with medication such as: calcium channel blockers, alpha blockers, prescription skin creams, and ACE inhibitors.

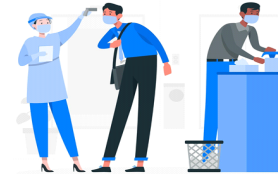
## Hypnotics drugs and Alzheimer's



There was many researches about the association between sleep disturbances and risk for developing Alzheimer's disease. A study done by Elizabeth Vernon, a Utah State university in Logan doctoral student, which was focused on medications with "anticholinergic" effects. These are drugs that block a chemical messenger called acetylcholine, which affects muscle activity in the digestive and urinary tracts, lungs, and elsewhere in the body. It is also involved in memory and learning.

Many medications have at least some anticholinergic effects, Common examples include amitriptyline, paroxetine, and bupropion (most commonly taken for depression) oxybutynin and tolterodine (taken for an overactive bladder) diphenhydramine (a common antihistamine, as found in Benadryl).

## How to stay safe during a pandemic



Maintain good personal health habits and public health practices. Proper hand washing helps to slow the spread of disease. Use a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol. Staying at home as much as possible prevent the spread of disease. If you think you have been exposed to the disease, contact your doctor, follow the quarantine instructions from medical providers, and monitor your symptoms. Practice social distancing while in public. Keep a distance of at least six feet between yourself and people who are not part of your household. Share accurate information about the disease with friends, family, and people on social media. Engage virtually with your community through video and phone calls. Talk to someone if you are feeling upset or stress which is normal.



## الاجراءات الاحترازية بعد الإصابة بوكوفيد 19

إذا كانت أعراضك خفيفة، مثل الكحة البسيطة أو الحمى الطفيفة، فلا حاجة عموماً إلى طلب الرعاية الطبية يكفي استخدام مخفضات الحرارة و السوائل الدافئة مع الراحة و ان امكن ممارسة بعض التمارين الرياضية في المنزل و التغذية الصحية و الابتعاد عن السكريات و الطعام المضر و حافظ على إيجابيتك. أأزم المنزل و اعزل نفسك في غرفة منفصله و واسعه و جوده التهويه مزودة بمرحاض و لوازم التنظيف وراقب أعراض المرض و اطلب المساعدة الطبية إذا تفاقت الأعراض. وعندما تتوجه إلى مرفق الرعاية الصحية ضع كاماة إن أمكن، و حافظ على مسافة متر واحد على الأقل بينك وبين الآخرين و تجنب لمس الأسطح المحيطة بيديك. وإذا كان المريض طفلاً، فساعدته على الإلتزام بهذه النصائح. ولا تخرج نفسك من العزل إلا في وقت الضرورة القصوى و استمر في عزل نفسك 14 يوم على الأقل حتى و إن شعرت أنك بصحة جيدة؛ حاول إستشارة الطبيب هاتفياً لمراقبة حالتك باستمرار لتقديم الإرشادات المناسبة لحالتك.

## تأثير الكآبة على الجهاز المناعي

### الاكتئاب :

هو حالة ذهنية معقدة تجعل الشخص يشعر بمزاج منخفض وقد يجعله يشعر بالحزن أو اليأس باستمرار. **جهاز المناعة:**

جهاز المناعة هو خط الدفاع الأول والرئيسي للجسم ويتكون من مليارات الخلايا التي تنتقل عبر مجرى الدم، إلى الأنسجة والأعضاء، ويهاجمون الأجسام الغريبة، مثل البكتيريا والفيروسات والخلايا السرطانية. يؤدي القلق والتوتر وأية مشكلات متعلقة بالمزاج وصحة الجهاز العصبي إلى ارتفاع مستوى هرمونات الإجهاد والتوتر في الجسم ومنها هرمون الكورتيزول وهرمون الأدرينالين مما يزيد من الضغط على الجهاز المناعي وبالتالي إضعافه. لذا قد تلاحظ أنه ومع زيادة التوتر والقلق النفسي لأي سبب كان فإنه قد يزداد خطر بعض المشكلات الصحية التالية:

- زيادة خطر العدوى وتكرارها.
- بطء التئام الجروح.
- التأثير سلبيًا على صحة الجلد والبشرة، من خلال زيادة وتفاقم مشكلة حب الشباب مثلاً.
- زيادة خطر الإصابة بالأمراض المناعية أو تفاقم

## How to Deal with Household Poisoning

Household poisons are poisoning that occur by exposure to home products. This product includes cleaning products, food, medication, insecticide and rodenticide, This type of poisoning especially occurs in children under five years old. What should you do if my child is exposed to something poisonous?

### First aid for poisoning:

*In case of swallowed:* Immediately rinse the mouth, remove anything else from the mouth and Do NOT force vomiting.

*Eye:* Rinse with lukewarm water for 15 minutes and blink as much as possible.



### SYMPTOMS OF FOOD POISONING



*Inhaled:* If inside, open doors and windows to circulate fresh areas when space poisoning occurs, get to fresh air.

*Skin:* Put on protective gloves and take off contaminated clothing also rinse skin with water for 15 minutes.

## التهاب الاذن الوسطي عند الاطفال

الأطفال من عمر 6 و36 شهراً هم الأكثر عرضة للإصابة بالتهاب الاذن الوسطي نتيجة لان أنبوب استاكايوس أقصر لديهم وأكثر أفضياً من البالغين. أنبوب استاكايوس هو الأنبوب الذي يمتد من منتصف الأذن إلى مؤخرة الحلق عندما يحدث التهاب يصبح هذا الأنبوب متورماً أو مسدوداً ويحبس السوائل في الأذن الوسطى. أهم أعراض الإصابة هو الشعور بالامتلاء في الأذن، حمى، التقيؤ، عدم التوازن، فقدان السمع.

في حال ظهور هذه الأعراض ينصح بالتوجه إلى أقرب عيادة أو مستشفى لتلقي العلاج المناسب عادة ما تتحسن عدوى التهاب الأذن الوسطى دون أي مضاعفات، ولكن قد تحدث العدوى مرة أخرى، قد يتسبب أحياناً فقدان السمع المؤقت لفترة قصيرة.

العدوى المتكررة تؤدي إلي تضخم اللحمية، تضخم اللوزتين، و تمزق طبلة الأذن.

من أهم طرق الوقاية هي غسل اليدين جيداً لمنع دخول الميكروبات داخل الأذن وتجنب التعرض للتلوث الجوي من دخان وأبخرة ضارة والحرص على مراقبة أماكن لعب الطفل



## Hallucinations

Flashes of people, things are not there? Voices echoing in your head? It is scary and interesting how our mind can play games with us sometimes. The brain, that only believes in facts and real-life, can fake the reality for us to be scary, sad, funny, weird, and complicated sometimes. So how hallucinations occur?

They are sensory experiences that appear real but are created by the brain. They can affect all of senses. So person could hear a voice while there is no one else in the room can hear or see an image that is not real. There are several types of hallucinations that affect such, smell, taste, hearing, and most commonly vision.

Physiology of hallucinations is still considered as hypothetical, the recent studies showed that it's most probably because of over-activity of the visual cortex which results in images being generated in the brain of things that are not actually there alongside abusing alcohol or consuming Drugs "MDMA, LSD" as a result of taking these drugs. Also, it may result from some diseases as schizophrenic and bipolar disorder.



## التفكير الزائد

تعريف بسيط هو التفكير بشكل كبير في شيء محدد وقد يستمر لفترة طويلة. أما التعريف الأكثر شمولية فهو توقع الأفكار حول شيء معين ما قد يسبب القلق، الإجهاد، الخوف، الرهبة.. الخ. إنه التفكير الذي قد يؤثر على قدرة الفرد في ممارسة حياته اليومية.

### أسباب التفكير الزائد:

القلق الاجتماعي والخوف من نظرة المجتمع للفرد والخوف من الفشل. التجارب الصعبة السابقة ونتائج السيئة على الفرد. اضطرابات الوسواس القهري.

### طرق التخلص من التفكير الزائد:

التوقف عن التخمين والاعتماد بشكل مباشر على الحقائق الموجودة. الابتعاد عن الخمول. التفاعل والبحث عن أسباب المشاكل إن وجدت وذلك للتخلص من أساسها. التقليل من التبرير لجميع الأفعال، كما يجب التعامل بصدق مهما كانت النتائج. تدوين النجاحات والأفكار الإيجابية والاسترخاء.

### مخاطر التفكير الزائد:

يتفق معظم على أن التفكير الزائد يؤثر بشكل سلبي على صحة الإنسان، إذ يسبب وبشكل مباشر مشاكل عقلية، وليس ذلك فقط بل يرتبط التفكير الزائد بالمشاكل العاطفية والتي يلجأ الكثير إلى التخلص منها عن طريق أساليب غير صحيحة مثل كثرة شرب الكحول أو تناول الطعام، كما أكدت الدراسات على أن الإفراط بالتفكير يؤدي إلى تقليل ساعات النوم، والذي يؤثر مباشرة على صحة الجسم.

## الصيدلية المركزية

الصيدلية المنزلية : هي الصيدلية التي تحتوي على المستلزمات الضرورية لإسعاف المصاب في الدقائق الأولى، والأشياء التي تحتويها الصيدلية المنزلية هي (ضمادات معقمة / أشربة طبية مسامية عصابات مثلثة الشكل لتثبيت الضمادات / قطن طبي للماء/ مرهم الكالامين: لعلاج مشاكل الجلد وحروق الشمس والسعات/ حبوب مسكنة (كالأسبرين أو البنادول) / ملقط ومقص ودبابيس التثبيت/ ميزان حراري/ دواء خافض للحرارة (بنادول) او بروفين/ مضاد حيوي موضعي (فيوسيدين كريم/ مضاد لالتهاب موضعي و دواء لعسر الهضم ( مالوكس شراب )/ دواء الحساسية ( كلاريتين أقراص). تعتبر أيضا من الأشياء الأساسية في كل منزل لأنها تستخدم في الحالات الطارئة للإسعاف المصاب دون الذهاب إلى الصيدلية أو المستشفى لاحتوائها على المستلزمات الضرورية لإسعاف المصاب وتساعد على الشفاء السريع وقد تقلل من تفاقم إصابة المريض التي تحدث أحيانا نتيجة التأخر في إسعاف المريض. يجب أن توضع في مكان جاف جيد بعيدا عن الحرارة و الرطوبة. قفل جميع عبوات الأدوية و وضعها بعيداً عن متناول أيدي الأطفال..



## مهمة الصيدلي في تحسين جودة الحياة الصحية للأفراد في المجتمع

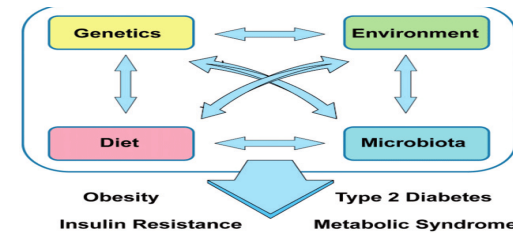
يعرف «الصيدلي» بأنه: الشخص المختص صحياً والمدرب والمؤهل قانونياً لإدارة عملية صرف الأدوية، إضافة إلى تقديم المساعدة المناسبة للمرضى بهدف تحقيق نتائج صحية أفضل لهم، وذلك من خلال ضمان الأمان والفعالية عند استخدام الدواء. يؤدي الصيدلي المهام والمسؤوليات الرئيسية التالية:

- التحضير، التزويد، التخزين، الحفظ أمان، التوزيع، إدارة صرف الأدوية والتخلص من الأدوية المنتهية الصلاح.
- المراقبة المخصصة للحالات المرضية البسيطة والمتقدمة.
- مراجعة الجرعات الدوائية.
- تركيب الأدوية.
- تقييم حركية الدواء في الجسم.
- توعية المريض حيال الأدوية ومراحل المرض.
- تقديم التوعية والنصائح الصحية للمجتمع.
- تقديم الاستشارات الدوائية للمرضى.
- معالجة حالات معينة من المرضى وصرف الأدوية (OTC) لبعض الأمراض المصرح للصيدلي علاجها والتي لا تستدعي استشارة الطبيب.
- إقامة علاقة مباشرة بين الصيدلي والمريض وبقية أعضاء الفريق الصحي.
- تقييم المعلومات الخاصة بالمريض من أجل تحديد أية مشاكل تتعلق بمعالجة و تحديد المداخلات الصيدلانية اللازمة لتصويبها.

## Insulin Sensitivity

Insulin sensitivity describes how sensitive the body is to the effects of insulin, people with low insulin sensitivity also referred to as insulin resistance, will require larger amounts of insulin either from their own pancreas or from injections in order to keep blood glucose stable or even develop the risk of type 2 diabetes.

Having insulin resistance is a sign that your body is having difficulty metabolizing glucose, and this can indicate wider health problems such as high blood pressure and cholesterol levels may also be present.



WAYS TO IMPROVE INSULIN SENSITIVITY		
1		UTILIZING THE KETOGENIC DIET
2		AEROBIC AND ANAEROBIC EXERCISE
3		GET MORE SLEEP
4		REDUCE STRESS
5		LOSE EXCESS WEIGHT
6		CONSUME MORE FIBER
7		REDUCE SUGAR INTAKE

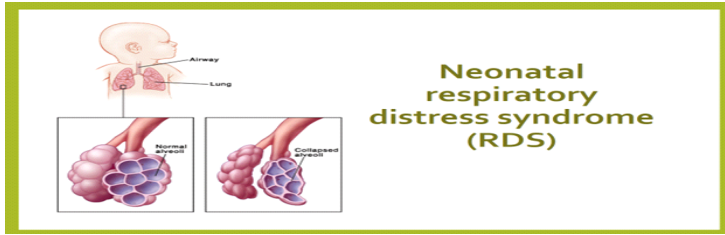
## The link between brain disease and diabetes

Researchers at University College London analysed data from 62 separate studies, following a total of 15,950 people diagnosed with Mild Cognitive Impairment (MCI). They found that those with diabetes were 65% more likely to progress to dementia. Diabetes has been linked with various comorbid conditions for example brain disorders which include depression, anxiety, memory impairment, and cognitive dysfunction. The brain is a finely tuned organ, it is sensitive to glucose, it receives as fuel. Whether having type 1 or type 2, both the high and low blood glucose of diabetes treatment can affect your brain.

Joseph Masdeu, the Houston Methodist neurological institute reported diabetes increases the risk of blood vessels damage over time including the small blood vessels in the brain. This damage affects the brain's white matter. Reasonable diet and adequate exercise are very beneficial and effective approaches to control glucose levels.

## Respiratory distress syndrome

Respiratory distress syndrome (RDS) is a syndrome of premature neonates that is characterized by progressive and usually fatal respiratory failure resulting from atelectasis and immaturity of lungs. It was formerly known as Hyaline membrane disease. *Causes* RDS is a type of neonatal respiratory disease that is caused most often by a lack of surfactant in the lungs. A fetus's lungs start making surfactant during the third trimester of pregnancy, or weeks 26 through labor and delivery. Surfactant coats the insides of the air sacs, or alveoli, in the lungs. This helps keep the lungs open so breathing can occur after birth. To understand RDS, it helps to learn about how the lungs work. Treatment for RDS usually begins as soon as a newborn is born, sometimes in the delivery room. Treatments include surfactant replacement therapy, breathing support from a ventilator or nasal continuous positive airway pressure (NCPAP) machine, or other supportive treatments.



## التأمل

التأمل هو ممارسة تهتم عموماً باليقظة الذهنية والتركيز والتسامي الذاتي التلقائي ومن التقنيات التي تقلل الإجهاد وتدريب الوعي، ومن أهداف التأمل أن يتواصل الشخص مع ذاته الداخلية. وتشير معطيات علمية إلى وجود فوائد لرياضة التأمل منها تخفيف القلق والاكتئاب والألم، من أهم أنواعها:



- المانترا (Mantra meditation)
- اليوغا (Yoga)
- تاي تشي (Tai Chi)
- تشي غونغ (Qi Gong)

خطوات التأمل:

- استرخي لمدة دقيقتين ابدأ يومك بالتأمل لا تشغل نفسك في كيفية القيام بالأمر احسب انفسك واجعلها أكثر انتظاماً لا تبالي في الشرود صفي ذهنك من الأفكار السلبية.
- التأمل ليس بديلاً عن العلاج الطبي المحترف الذي يشمل الأدوية والرياضة وغيرها، ويجب على الشخص استشارة طبيبه قبل ممارسة التأمل، خاصة المصابين بأمراض مزمنة.

مع ملاحظة قد تؤدي ممارسة التأمل المكثف لساعات إلى شعور الشخص بالإجهاد.

## Phobias

The fear is so bad it limits a person's activities and life. Many people with phobias will go out of their way to avoid the things they fear and it's a symptom of anxiety.

Phobias do not have a single cause, but there are a number of associated factors for example a particular incident or trauma or genetics may play a role as an evidence suggested that some people are born with a tendency to be more anxious than others.

Phobias types include social phobia ( social situations), agoraphobia (fear of being outside), and specific phobias (fear of other items ).

**Symptoms:**

- Unsteadiness, dizziness and lightheadedness
- Nausea and stomach upset
- Sweating
- Increased heart rate or palpitations
- Shortness of breath
- Trembling or shaking



Stressed  
Nervous  
Fear  
Worried  
Worked up  
Panicked  
Jittery  
Afraid  
In a flap  
Butterflies in the stomach  
Scared  
Shaken up

The treatment of phobias includes the use of desensitization, cognitive behavioral therapy, and/or medications. treating a phobia include selective serotonin reuptake inhibitors, beta-blockers, and occasionally, benzodiazepines.

## تأثير الألوان



تأثير الألوان على الإنسان يظهر في كافة جوانب الحياة. الألوان تؤثر على الحالة النفسية والمزاجية للفرد وقد استخدمت في العديد من الأعمال الفنية منها البنائية والتشكيلية التي وضحت لنا تطور حياة الإنسان منذ القدم وحتى الآن؛ من حيث المشاعر والميول والاتجاهات والقيم، وهذا يؤكد تأثير الألوان على كافة الجوانب الحياتية للفرد، وتنقسم الألوان إلى ألوان دافئة وأخرى باردة، وكل نوع يؤثر بشكل مختلف على الإنسان وطريقة تفكيره، كما تختلف هذه التأثيرات من فرد لآخر. فالألوان الدافئة تنمي لدى الإنسان مشاعر الراحة والهدوء أو على النقيض قد تنمي مشاعر العداوة والبغضاء، أما الألوان الباردة تنمي مشاعر الحزن والأسى.

أكدت الدراسات النفسية في هذا المجال قدرة الألوان على التأثير في الحالة النفسية والمزاجية للإنسان بالإيجاب والسلب، وليست مجرد موجات ضوئية يستخدمها الإنسان، فمن هذه الألوان ما يوحى بالفرح والحب والتفاؤل، ومنها ما يبعث الضيق والملل على النفس البشرية، وقد ثبت استخدام الألوان في العلاج منذ القدم لدى الفراعنة والإغريق.