



الجامعة المستنصرية

الاستدامة  
التنمية  
الأهداف

2025

# مكافحة التدخين و علاقته بالبيئة

إعداد : رئيس مترجمين اقدم سعاد خدا كرم عزيز

كلية الصيدلة

الجامعة المستنصرية





الجامعة المستنصرية

# مكافحة التدخين و علاقته بالبيئة

إعداد : رئيس مترجمين اقدم سعاد خدا كرم عزيز

كلية الصيدلة

الجامعة المستنصرية

## مكونات الجدول

المقدمة	1
محتوى التقرير	2
الموجودات والحلول	3
الاستنتاج	4



## المقدمة: -

التدخين آفة العصر وسببٌ من أسباب هلاك الإنسان وتدمير صحته، وهو سببٌ رئيسي للإصابة بالكثير من الأمراض الخطيرة، ومن أبرزها وأكثرها خطورةً السرطانات بأنواعها، خاصةً سرطان الرئة الذي ينتشر بين المدخنين بنسبة كبيرة جدًا، ولهذا فإنّ التدخين يُعدّ من مسببات الموت البطيء للإنسان.

## محتوى التقرير: -

ضمن نشاطات لجنة الارشاد النفسي اقامت وحدة الارشاد النفسي والتوجيه التربوي في الكلية بالتعاون مع فرع الكيمياء الصيدلانية وطلبة المرحلة الثانية يوم الأربعاء الموافق التاسع من شهر نيسان في مختبر الكيمياء العضوية محاضرة القتها التدريسية في الفرع المدرس المساعد هنده علي محمود تطرقت خلالها الى موضوع التدخين واضراره واثاره السلبية على البيئة . وبينت أهمية الاستفاضة بالبحث في هذا الموضوع في مجال التنمية المستدامة والتأكيد على دور الصيدلاني في نشر التوعية ضد هذه الافة التي تفتك بالمجتمع.



الجامعة المستنصرية



الموجودات والحلول :-

الإقلاع عن التدخين: هناك عدة طرق لمقاومة الرغبة الملحة في تعاطي التبغ

العلاج ببدائل النيكوتين

وتتضمّن الخيارات ما يلي:

النيكوتين الذي يُصرف بوصفة طبية على هيئة بخاخ أنف أو منشقة

اللصقات والعلكة وأقراص الاستحلاب التي تحتوي على نيكوتين، وتُصرف دون وصفة طبية

أدوية الإقلاع عن التدخين التي تُصرف دون وصفة طبية مثل البوبروبيون ، وغيرها من الأدوية) والفارينيكلين Wellbutrin XL، وWellbutrin SR)



بدائل النيكوتين قصيرة المفعول -مثل العلكة أو أقراص الاستحلاب أو بخاخات الأنف أو المنشقات التي تحتوي على النيكوتين- في التغلب على الرغبة الملحة في التدخين. وعادةً ما تكون هذه العلاجات القصيرة المفعول آمنة للاستخدام بجانب لصقات النيكوتين طويلة المفعول أو أحد عقاقير الإقلاع عن التدخين.

### تجنب المثريات

تشتد الرغبة في تناول التبغ في الأماكن التي اعتدت فيها على تدخين التبغ أو مضغه أكثر من غيرها، كما هو الحال في الحفلات أو المقاهي، أو في الأوقات التي تشعر فيها بالتوتر أو أثناء احتساء القهوة. لذا عليك اكتشاف هذه المثريات، ووضع خطة لتجنبها أو مواجهتها مع تجنب تناول التبغ.

لا تجعل نفسك في مكان أو موقف تنتكس فيه وتعود إلى التدخين. فعلى سبيل المثال، إذا كنت تدخن عادةً أثناء حديثك عبر الهاتف، فاحتفظ بقلم وورقة قريبين لتظل مشغولاً بالرسم بدلاً من التدخين.

### لا تقل "إنها مجرد سيجارة واحدة"

قد تدخن سيجارة واحدة فقط لإشباع الرغبة الملحة في التبغ. فلا تخدع نفسك وتعتقد أنك ستقلع وتتوقف عن التدخين بهذه الطريقة. في أغلب الأحيان، سيؤدي تدخين سيجارة واحدة إلى تدخين الأخرى. وربما ينتهي بك المطاف بالعودة إلى التدخين مرة أخرى.

### مارس الأنشطة البدنية

يمكن أن تساعد ممارسة الأنشطة البدنية على صرف انتباهك عن الرغبة الملحة في تدخين التبغ. حتى القيام بالأنشطة القصيرة المفاجئة، مثل صعود السلالم ونزولها راکضاً عدة مرات، قد تنهي الرغبة الملحة في تدخين التبغ. الخروج للتنزه أو الركض.

إذا كنت في المنزل أو المكتب، فحاول أن تؤدي تمرين القرفصاء أو تثني ركبتيك بعمق أو تمارس تمرين الضغط أو الركض في المكان أو صعود مجموعة من السلالم



ونزولها عدة مرات. وإذا كنت لا تفضل الأنشطة البدنية، فجرب الصلاة أو الحياكة أو الأعمال الخشبية أو الكتابة في جريدة. أو يمكنك أداء الأعمال المنزلية لصرف انتباهك، مثل التنظيف أو ترتيب الملفات.

### الاستنتاجات: -

تأثيرات التدخين الخطيرة لا تنحصر آثارها على الشخص المدخن فقط وإنما يمتد تأثيره على جميع الأشخاص الموجودين في محيطه من زملاء العمل أو الذين يتواجدون معه في نفس المؤسسة بفعل الوظيفة ويكونون معرضين لمخاطر التدخين السلبي الذي ينعكس بصورة سلبية على الحالة الصحية لهم وبالتالي يمثل هذا اعتداء على حق الشخص بالتمتع بالصحة الجسدية ويؤثر بالتالي على عطاءهم الوظيفي و وضعهم المادي فضلا عن الرعاية الصحية التي يتحتم على الدولة تقديمها للمدخنين اما بالنسبة للمدخن فإن تأثير التدخين لا ينعكس فقط على صحته وإنما ينعكس ايضا على أداءه الوظيفي وكونه عضوا في المجتمع. إن تعاطي التبغ له عواقب صحية، واجتماعية، وبيئية، واقتصادية مدمرة. كما أنه يمثل عائقاً رئيسياً أمام تحقيق التنمية المستدامة، حيث يؤثر تعاطي التبغ على الصحة، والفقر، والجوع في العالم، والتعليم، والنمو الاقتصادي، والمساواة بين الجنسين، والبيئة، والشؤون المالية، والحوكمة.



## الجامعة المستنصرية

المصادر: -

[https://www.uomustansiriyah.edu.iq/web\\_article.php?post\\_id=6541\\_4&lang=ar](https://www.uomustansiriyah.edu.iq/web_article.php?post_id=6541_4&lang=ar)

<https://www.mayoclinic.org/ar/healthy-lifestyle/quit-smoking/in-depth/nicotine->

<https://sustainability.nahrainuniv.edu.iq/ar/node/153>

<https://www.emro.who.int/ar/tfi-campaigns/2017/tobacco-and-sustainable-development.html>

Collage link [https://www.uomustansiriyah.edu.iq/web\\_article.php?post\\_id=5972\\_4&lang=ar](https://www.uomustansiriyah.edu.iq/web_article.php?post_id=5972_4&lang=ar)  
Department Link:



الجامعة المستنصرية

الاستدامة  
التنمية  
الأهداف

التنمية المستدامة وأهدافها في العلوم الصيدلانية

إعداد : رئيس مترجمين اقدم سعاد خدا كرم عزيز

كلية الصيدلة

الجامعة المستنصرية





الجامعة المستنصرية

## التنمية المستدامة وأهدافها في العلوم الصيدلانية

إعداد : رئيس مترجمين اقدم سعاد خدا كرم عزيز

كلية الصيدلة

الجامعة المستنصرية

### مكونات الجدول

المقدمة	1
محتوى التقرير	2
الموجودات والحلول	3
الاستنتاج	4



## المقدمة: -

تعرف الصحة بأنها " حالة من الرفاهية البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليست مجرد لا تعد الصحة الجيدة ذات قيمة للفرد كمحدد رئيسي لجودة الحياة . غياب المرض أو العجز والرفاهية والمشاركة الاجتماعية فحسب، بل إنها أيضاً شرط أساسي للنمو الاقتصادي العام.

## محتوى التقرير: -

اقامت شعبة التعليم المستمر في الكلية بالتعاون مع فرع العلوم المختبرية السريرية حلقة نقاشية حول التنمية المستدامة وأهدافها في العلوم الصيدلانية ادارت الحلقة التدريسياتان في الفرع مسؤولة شعبة الدراسات والتخطيط الأستاذ المساعد اسيل هشام خماس ومسؤولة شعبة ضمان الجودة المدرس الدكتورة رنا علاء بدري يوم الثلاثاء الموافق الخامس عشر من شهر نيسان الحالي تهدف الحلقة الى توضيح مفهوم التنمية المستدامة واهم أهدافها وسبل تحقيقها وخصوصا الهدف الثالث الصحة ورفاهية العيش في المجال الطبي والصيدلاني للنهوض بالواقع التعليمي والصحي ولتحويل عالمنا للأفضل.





## الموجودات والحلول :-

تؤثر العديد من العوامل على صحة الأفراد والسكان. وتشمل هذه العوامل (العوامل الاجتماعية والاقتصادية، وحالة البيئة، وتصميم المدينة، والوصول إلى الخدمات الصحية واستخدامها، والخصائص والسلوك الفردي.) و عوامل تؤثر بنمط الحياة، مثل النظام الغذائي غير الصحي، والحمول البدني، والتدخين والإفراط في تناول الكحول، تؤثر بشكل مباشر على جودة حياة المواطنين ومتوسط العمر المتوقع. كما أن لهذه العوامل تأثيرًا سلبيًا على النظم الصحية والاجتماعية وميزانيات الحكومات، والإنتاجية الاقتصادية والنمو. وهناك عوامل أخرى تؤثر على محددات الصحة مثل معدل السمّة، وانتشار التدخين، والتلوث الضوضائي. إضافة إلى ذلك، أنماط التنقل والاستهلاك .

## الاستنتاجات: -

يهدف الهدف الثالث من أهداف التنمية المستدامة إلى ضمان الصحة وتعزيز الرفاه للجميع في جميع الأعمار من خلال تحسين الصحة الإنجابية وصحة الأم والطفل، والقضاء على أوبئة الأمراض المعدية الرئيسية، والحد من الأمراض غير المعدية والأمراض النفسية. كما يدعو إلى الحد من عوامل الخطر الصحية السلوكية والبيئية.



الجامعة المستنصرية

المصادر: -

[https://www.uomustansiriyah.edu.iq/web\\_article.php?post\\_id=6553\\_4&lang=ar](https://www.uomustansiriyah.edu.iq/web_article.php?post_id=6553_4&lang=ar)

[https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=SDG\\_3\\_-\\_Good\\_Health\\_and\\_well-being#Ensure\\_healthy\\_lives\\_and\\_promote\\_well-being\\_for\\_all\\_at\\_all\\_ages](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=SDG_3_-_Good_Health_and_well-being#Ensure_healthy_lives_and_promote_well-being_for_all_at_all_ages)

Collage link [https://www.uomustansiriyah.edu.iq/web\\_article.php?post\\_id=5972\\_4&lang=ar](https://www.uomustansiriyah.edu.iq/web_article.php?post_id=5972_4&lang=ar)  
Department Link:



الاستدامة  
التنمية  
الأهداف

2025

# أهمية فيتامين D للكبار والصغار.

إعداد : رئيس مترجمين اقدم سعاد خدا كرم عزيز

كلية الصيدلة

الجامعة المستنصرية





الجامعة المستنصرية

## أهمية فيتامين D للكبار والصغار.

إعداد : رئيس مترجمين اقدم سعاد خدا كرم عزيز

كلية الصيدلة

الجامعة المستنصرية

### مكونات الجدول

المقدمة	1
محتوى التقرير	2
الموجودات والحلول	3
الاستنتاج	4



## المقدمة: -

فيتامين D هو أحد العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمك لبناء عظام صحية والحفاظ عليها. وذلك لأن جسمك لا يمكنه امتصاص الكالسيوم والذي يعد المكوّن الرئيسي للعظام إلا عند وجود فيتامين D. كما ينظم فيتامين D أيضاً الكثير من الوظائف الأخرى في خلايا جسمك.

## محتوى التقرير: -

اقامت شعبة التعليم المستمر في الكلية بالتعاون مع فرع الكيمياء الصيدلانية وطلبة المرحلة الرابعة حلقة نقاشية حول أهمية فيتامين D للكبار والصغار يوم الاثنين الموافق الرابع عشر من نيسان الحالي في مختبر المرحلة الرابعة تهدف الحلقة التي ادارتها التدريسية في الفرع المدرس الدكتور نور وليد إبراهيم في مختبر المرحلة الرابعة الى بيان أهمية فيتامين D وتركيبته الكيميائية والتعريف بالنوع الفعال منه كما سلطت الضوء على أهمية التعرض لأشعة الشمس للحصول على الفيتامين وطرق امتصاصه وانتقاله خلال الدم الى أعضاء الجسم ومقدار نسبته الطبيعية التي يتوجب الحصول عليها وتناولت الحلقة اهم الامراض الناتجة عن نقصان هذا الفيتامين.





## الموجودات والحلول :-

تتعدد مصادر فيتامين D، بين مصادر طبيعية وغير طبيعية، ويفضل الحصول عليه من مصادره الطبيعية، فأين يوجد فيتامين D ؟

فيما يلي نذكر أهم مصادر فيتامين D :

**الشمس:** تعد الشمس المصدر الرئيسي لفيتامين D، إذ يسهم التعرض الكافي لها يومياً مدة 15 دقيقة على الأقل في تحفيز إنتاج فيتامين د3 (كوليالكاليفيرول) في الجلد تحت تأثير الأشعة فوق البنفسجية، أما فيتامين د2 (إرغوكاليفيرول) فيتم إنتاجه في النبات، ويوجد في الأغذية المدعمة بفيتامين D.

## أطعمة تحتوي على فيتامين د:

يستطيع الجسم تصنيع كميات كافية من فيتامين D، ولكن قد لا يحصل الشخص على ما يكفي منه إن كان لا يتعرض بشكل كاف إلى أشعة الشمس، أو إذا كان الجسم يواجه صعوبة في امتصاص فيتامين D، كل ذلك يؤدي إلى حدوث نقص فيه، وظهور الأعراض التي تترتب على ذلك. لذا يمكن للجسم الحصول على فيتامين د من بعض الأغذية، من أهمها:

**الأسماك الدهنية:** تعد الأسماك الدهنية من مصادر فيتامين D الجيدة، كسمك السلمون الذي تحتوي 100 غرام منه على حوالي 526 وحدة دولية من فيتامين D. ومن الأمثلة الأخرى على أسماك تحتوي فيتامين دال بكميات جيدة سمك السلمون المرقط، والماكريل، وسمك التونة، وثعبان البحر.

**سمك التونة المعلب:** الأسماك الطازجة ليست الطريقة الوحيدة للحصول على فيتامين D، إذ يوجد فيتامين D، أيضاً في أسماك التونة المعلبة والسردين، حيث يوجد في 100 جرام من التونة الخفيفة المعلبة 268 وحدة دولية من فيتامين D، بينما تحتوي 100 جرام من سمك السردين المعلب على 193 وحدة دولية.

**أنواع معينة من الفطر:** للفطر القدرة على إنتاج فيتامين D عند تعرضه للأشعة فوق البنفسجية، ولكن هناك أنواع تزرع في الظلام، وبالتالي لا تحتوي على فيتامين د، إلا أن بعض العلامات التجارية المحددة تزرع الفطر تحت الأشعة فوق البنفسجية لتحفيز إنتاج فيتامين D.



**الحليب المدعم:** لا يحتوي الحليب على فيتامين D، بشكل طبيعي، ولكن معظم الأنواع التي تباع في الأسواق تدعم به. كما يدعم أحياناً حليب الصويا والأرز أيضاً لتعويض نقص فيتامين د فيها.

**بعض أنواع عصير البرتقال:** بعض أنواع عصائر البرتقال تكون مدعمة بفيتامين D، وعادةً ما يحتوي كوب واحد من عصير البرتقال المدعم على حوالي 100 وحدة دولية من فيتامين D، لكن تختلف الكمية باختلاف العلامة التجارية.

**صفار البيض:** من مصادر فيتامين D، أيضاً صفار البيض، لذلك من المهم تناول البيض كاملاً وليس فقط البياض، إذ يحتوي صفار بيضة واحدة على حوالي 37 وحدة دولية من فيتامين دال، ولكن لا يوصى بمحاولة الحصول على حاجة الجسم اليومية من الفيتامين فقط من البيض.

**الحبوب المدعمة:** هناك بعض أنواع الحبوب قليلة السعرات الحرارية مدعمة بفيتامين D، تساعد الجسم في الحصول على جزء من حاجته اليومية من الفيتامين والوقاية من نقصه. يمكن تناول هذه الحبوب مع الحليب المدعم حيث يحتوي الحليب أيضاً على الكالسيوم.

**كبد البقر:** تحتوي كبد البقر على العديد من العناصر الغذائية، وتحتوي الحصة الواحدة من كبد البقر المطبوخ على حوالي 50 وحدة دولية من فيتامين D، بالإضافة إلى فيتامين أ، والحديد.

**زيت كبد الحوت:** تحتوي ملعقة واحدة من زيت كبد الحوت (بالإنجليزية: Cod Liver Oil) على حوالي 1300 وحدة دولية من فيتامين د، وذلك أكثر من ضعف الحاجة اليومية (600 وحدة دولية في اليوم الواحد).

**مصاييح الأشعة فوق البنفسجية:** قد يلجأ الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بنقص فيتامين D، أو الأشخاص الذين يعانون من أعراض نقص فيتامين D، بسبب سوء امتصاص الجسم لفيتامين D، إلى العلاج بالتعرض للمصاييح الباعثة للأشعة فوق البنفسجية. ولكن لهذه المصاييح مخاطر، مثل أمراض الجلد وسرطان الجلد، كما أنها تحتاج إلى نظارات واقية، لذلك لا يفضل استخدام هذه الطريقة إلا بتوصية الطبيب.

**المكملات الغذائية:** تتوفر مكملات فيتامين D الغذائية في صورة نقط بالفم، وشراب، وحبوب فيتامين D وإبر للحقن في العضل.



يعد أفضل وقت لأخذ فيتامين د من الشمس خلال منتصف النهار عندما تكون أشعة الشمس عمودية أو قريبة من العمودية، وتشمل العوامل التي تؤثر على كفاءة أخذ فيتامين د من الشمس ما يلي:

وقت التعرض للشمس.

مساحة الجلد المكشوفة لأشعة الشمس.

لون البشرة، حيث كلما كانت البشرة داكنة أكثر كانت أبطأ في تصنيع فيتامين D

أما بالنسبة لحبوب فيتامين D فإن أفضل وقت لأخذها هو بعد تناول وجبة طعام رئيسية، إذ أن فيتامين D أحد الفيتامينات الذائبة في الدهون، وذلك يعني أن امتصاصه يتم بشكل أفضل في مجرى الدم عند تناوله مع أو بعد الأطعمة الغنية بالدهون، مثل الأفوكادو، والمكسرات، ومنتجات الألبان كاملة الدسم، والبيض.

### الاستنتاجات: -

هناك علاقة لا شك فيها ما بين فيتامين D وجهاز المناعة، وذلك وفقاً لنتائج إحدى الدراسات التي نشرت عام 2020، والتي أشارت إلى أنه وعلى الرغم من الحاجة إلى المزيد من التجارب المستقبلية للتحقق حول فوائد مكملات فيتامين D، في منع أو تعديل مسار بعض الأمراض الالتهابية، إلا أنه في الوقت الحالي يمكن القول أن تجنب نقص فيتامين D، يعزز المناعة ويقلل من خطر الإصابة ببعض الأمراض، بما في ذلك أمراض المناعة الذاتية، مثل التهاب المفاصل الروماتويدي، ومرض التهاب الأمعاء.

أيضاً، من الأمراض التي من الممكن أن يساهم فيتامين D، في الوقاية منها التهابات أو عدوى الجهاز التنفسي، بما في ذلك العدوى الفيروسية التي تسبب نزلات البرد أو الإنفلونزا، وذلك إما بتناول مكملات فيتامين D، ذات الجرعة اليومية أو الأسبوعية، وخاصة لدى الأفراد الذين يعانون من نقص فيه.



الجامعة المستنصرية

المصادر: -

[https://www.uomustansiriyah.edu.iq/web\\_article.php?post\\_id=6559\\_4&lang=ar](https://www.uomustansiriyah.edu.iq/web_article.php?post_id=6559_4&lang=ar)

<https://www.mayoclinic.org/ar/drugs-supplements-vitamin-d/art-20363792>

[https://www.webteb.com/articles/%D9%85%D8%B5%D8%A7%D8%AF%D8%B1-%D9%81%D9%8A%D8%AA%D8%A7%D9%85%D9%8A%D9%86-%D8%AF\\_15341](https://www.webteb.com/articles/%D9%85%D8%B5%D8%A7%D8%AF%D8%B1-%D9%81%D9%8A%D8%AA%D8%A7%D9%85%D9%8A%D9%86-%D8%AF_15341)

Collage link [https://www.uomustansiriyah.edu.iq/web\\_article.php?post\\_id=5972\\_4&lang=ar](https://www.uomustansiriyah.edu.iq/web_article.php?post_id=5972_4&lang=ar)  
Department Link: