

كلية الصيدلة
السنة الثانية

نظرياً

600

08

Rx 6

19/05/2024

RB Pharmac

د. هدى جدعان

محتوى مجاني غير مخصص للبيع التجاري

اللغة الإنكليزية 4 | English 4

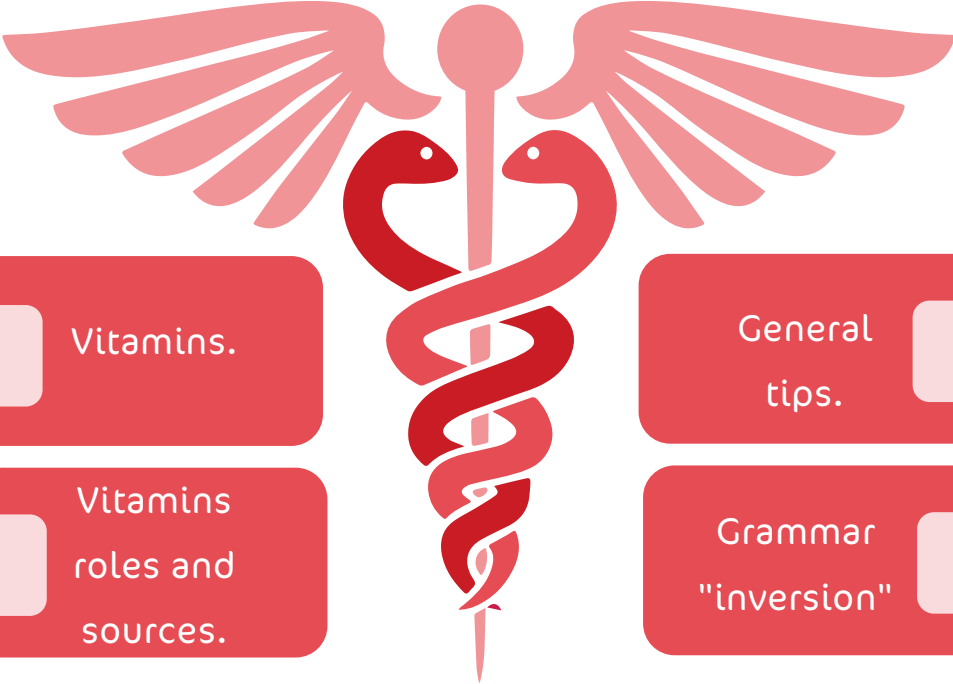
A-Z

S

فريق الكليات الحمراء التطوعي

السلام عليكم

نتابع معكم رحلتنا في مادة اللغة الانكليزية في المحاضرة السادسة بعنوان
Vitamins



2	Vitamins.	5	General tips.
2	Vitamins roles and sources.	8	Grammar "inversion"



Vitamins

<p>تعريف:</p> <p>الفيتامينات هي مركبات عضوية ضرورية للنمو الطبيعي والتغذية، وهي مطلوبة بكميات صغيرة بسبب عدم قدرة الجسم على تخليقها.</p>		<p>التصنيف:</p> <p>يتم تصنيف الفيتامينات استناداً إلى قابليتها للذوبان:</p>	
<p>Definition:</p> <p>Vitamins are organic compounds essential for normal growth and nutrition, needed in small quantities due to the body's inability to synthesize them.</p>		<p>Classification:</p> <p>Vitamins are categorized based on solubility:</p>	
<p>Water-Soluble Vitamins</p>	<p>Fat-Soluble Vitamins</p>	<p>فيتامينات قابلة للذوبان في الدهون</p>	<p>فيتامينات قابلة للذوبان في الماء</p>
<p>Includes B-complex group and vitamin C, not stored in large amounts in the body.</p>	<p>Includes A, D, E, and K, stored in fatty tissue and liver.</p>	<p>تشمل فيتامينات A و D و E و K، وتُخزن في الأنسجة الدهنية والكبد.</p>	<p>تشمل مجموعة فيتامينات B المركبة وفيتامين C، ولا يتم تخزينها بكميات كبيرة في الجسم.</p>

أدوار الفيتامينات ومصادرها Vitamins Roles and Sources

Thiamine B1

<p>essential for energy ,metabolism and nerve function.</p> <p>Found in whole grains, pork, and lequmes .</p> <p>Deficiency Can lead to beriberi and wernike Koralsokoff Syndrome.</p>	<p>ضروري للطاقة والأيض ووظائف الأعصاب.</p> <p>موجود في الحبوب الكاملة واللحوم الخنزيرية والبقول.</p> <p>قد يؤدي نقصه إلى حدوث مرض بيربري بيرري ومتلازمة ويرنيك كورالسوكوف.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Riboflavin B2

<p>It is important for energy , production and cellular punction.</p> <p>It's found in milk ,eggs ,and green vegetables.</p>	<p>مهم لإنتاج الطاقة ووظائف الخلايا.</p> <p>موجود في الحليب والبيض والخضروات الخضراء.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------





Deficiency may cause skin disorders. قد يؤدي نقصه إلى حدوث اضطرابات الجلد.

Folate B9

It is required for DNA Synthesis and cell growth. مطلوب لتخليق الحمض النووي ونمو الخلايا. موجود في الخضروات الورقية والحمضيات والبقول. قد يؤدي نقصه إلى حدوث تشوهات أنبوب عصبي. It's Found in leafy greens citrus fruits, and beans. Deficiency can lead to neural tube tube defects.

Biotin B7

It is necessary for fatty acids. ضروري لتخليق الأحماض الدهنية. Found in eggs , nuts , and legumes. موجود في البيض والمكسرات والبقول. Deficiency can cause hair loss and skin inflammation. قد يؤدي نقصه إلى حدوث تساقط الشعر والتهاب الجلد.

Cobalamin B12

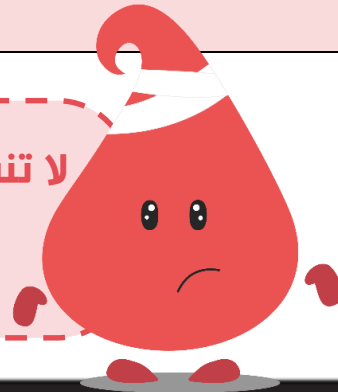
It is essential for nerve function and blood cell production. ضروري لوظائف الأعصاب وإنتاج خلايا الدم. It's only found in animal products. موجود فقط في منتجات الحيوانات. Deficiency can cause megaloblastic anemia . قد يؤدي نقصه إلى حدوث فقر دم عارض كبير.

Vitamin C

Important for collagen synthesis and antioxidant protection. مهم لتخليق الكولاجين وحماية المضادات الأوكسدة. Found in citrus fruits and green vegetables. موجود في الحمضيات والخضروات الخضراء. Deficiency cause Scurvy disease. يسبب نقصه مرض الاسقربوط

لا تنسى اخوانك في غزة العزة

والسودان المنسية





الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون Fat-soluble vitamins

Vitamin D

<ul style="list-style-type: none"> Essential for calcium absorption and bone health. Obtained from sun exposure and fortified foods. Ricketts and osteomalacia are deficiency conditions. 	<ul style="list-style-type: none"> فيتامين D: ضروري لامتصاص الكالسيوم وصحة العظام. يحصل عليه من التعرض لأشعة الشمس والأطعمة المعززة. حالات نقص الفيتامين تشمل مرض الراش وهشاشة العظام.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Vitamin E

<ul style="list-style-type: none"> Acts as an antioxidant and supports immune function. Found in nuts, seeds, and vegetable oils. Deficiency is rare ,but can cause nerve problems . 	<ul style="list-style-type: none"> يعمل كمضاد للأكسدة ويدعم وظائف المناعة. يوجد في المكسرات والبذور وزيت الخضروات. نقص الفيتامين نادر ، ولكن يمكن أن يسبب مشاكل في الأعصاب.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Vitamin K

<ul style="list-style-type: none"> Necessary for blood clotting and bone metabolism. Found in green leafy vegetables and fermented foods. Deficiency can lead to bleeding disorders. 	<ul style="list-style-type: none"> ضروري لتخثر الدم وأيض العظام. يوجد في الخضروات الورقية الخضراء والأطعمة المخمرة. نقصه يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات في التخثر.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Vitamin A

<ul style="list-style-type: none"> Essential for vision, immune function, and skin health. Found in liver, fish oils, and carrots. Deficiency can lead to night blindness. 	<ul style="list-style-type: none"> ضروري للرؤية ووظيفة المناعة وصحة الجلد. يوجد في الكبد وزيت السمك والجزر. يمكن أن يؤدي نقصه إلى ضعف الرؤية في الظلام.
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

كان فصلاً جميلاً سيبقى
في الذاكرة مع صغابه





- Pharmacists should have a deep understanding of each vitamin function , sources, and the consequences of deficiencies.
- يجب على الصيادلة أن يمتلكوا فهماً عميقاً لوظيفة كل فيتامين، مصادره، وعواقب النقص فيه.
- They play a crucial role in Patient Counseling: as they should guide patients on the proper use of vitamin supplements, considering their diet, health status, and specific needs.
- يلعبون دوراً حاسماً في توجيه المرضى: حيث يجب عليهم توجيه المرضى حول الاستخدام السليم لمكملات الفيتامينات، مع مراعاة نظامهم الغذائي، وحالتهم الصحية، واحتياجاتهم الخاصة.
- Ensuring that patients understand the importance of a balanced diet and appropriate use of supplements
- ضمان فهم المرضى لأهمية نظام غذائي متوازن والاستخدام المناسب للمكملات.

What is the pharmacist's role ?

"A comprehensive understanding of vitamins is essential for pharmacists, as they play a crucial role in patient health and well being.

ما هو دور الصيدلي؟

"الفهم الشامل للفيتامينات أمر أساسي بالنسبة للصيادلة، حيث يلعبون دوراً حاسماً في صحة المرضى ورفاهيتهم.

General tips

❖ when dealing with dietary supplements and vitamins

When dealing with supplements and vitamins, it's important to follow these tips to ensure safety and effectiveness:

❖ نصائح عامة عند التعامل مع المكملات الغذائية والفيتامينات

عند التعامل مع المكملات الغذائية والفيتامينات، من المهم اتباع هذه النصائح لضمان السلامة والفاعلية:





<p><u>Consult with a Healthcare Provider:</u></p> <p>Always talk to your doctor before taking any supplements, especially if you have underlying health conditions or are taking other medications.</p>	<p><u>التشاور مع مقدم الرعاية الصحية:</u></p> <p>دائماً التحدث مع طبيبك قبل تناول أي مكملات، خاصة إذا كان لديك حالات صحية أساسية أو تتناول أدوية أخرى.</p>
<p><u>Read Labels Carefully:</u></p> <p>Understand what is in the supplement by reading the labels.</p> <p>This helps you know the ingredients and the dosage.</p>	<p><u>قراءة التسميات بعناية :</u></p> <p>فهم ما يحتويه المكمل من خلال قراءة التسميات.</p> <p>يساعد ذلك في معرفة المكونات والجرعة.</p>
<p><u>Educate Yourself on Nutrients:</u></p> <p>Learn more about the vitamins and minerals in your food to better understand what supplements you may or may not need.</p>	<p><u>تعلم المزيد عن العناصر الغذائية:</u></p> <p>تعلم المزيد عن الفيتامينات والمعادن في طعامك لفهم أفضل للمكملات التي قد تحتاجها أو لا تحتاجها.</p>
<p><u>Adhere to Recommended Doses:</u></p> <p>Do not take more than the recommended dose to avoid potential toxicity or adverse interactions.</p>	<p><u>الالتزام بالجرعات الموصى بها:</u></p> <p>عدم تناول جرعة أكبر من الجرعة الموصى بها لتجنب السمية المحتملة أو التفاعلات الضارة.</p>
<p><u>Choose Quality Brands:</u></p> <p>Opt for supplements from reputable brands that adhere to good manufacturing practices.</p> <p>Avoid brands that have been reported by regulatory agencies like the FDA.</p>	<p><u>اختيار العلامات التجارية ذات الجودة :</u></p> <p>اختر المكملات من العلامات التجارية الموثوقة التي تلتزم بممارسات التصنيع الجيدة .</p> <p>تجنب العلامات التجارية التي تم الإبلاغ عنها من قبل الجهات التنظيمية مثل إدارة الغذاء والدواء (FDA)</p>
<p><u>Consider Dietary Intake:</u></p> <p>Supplements should not replace a balanced diet. They are intended to fill nutritional gaps, not serve as the primary source of nutrients.</p>	<p><u>تناول الغذاء:</u></p> <p>لا يجب أن تحل المكملات محل نظام غذائي متوازن . إنها مصممة لسد الفجوات الغذائية، وليس لخدمة كمصدر رئيسي للعناصر الغذائية.</p>
<p><u>Be Aware of Interactions:</u></p> <p>Some supplements can interact with medications or other supplements, so it's crucial to be aware of such interactions.</p>	<p><u>كن على علم بالتفاعلات:</u></p> <p>يمكن أن تتفاعل بعض المكملات مع الأدوية أو مع مكملات أخرى، لذا من الضروري أن تكون على علم بهذه التفاعلات.</p>
<p><u>Store Properly:</u></p> <p>Keep supplements in a cool, dry place to maintain their efficacy.</p>	<p><u>تخزين بشكل صحيح :</u></p> <p>حافظ على المكملات في مكان بارد وجاف للحفاظ على فعاليتها .</p>





<p>Proper storage also helps prevent degradation.</p>	<p>يساعد التخزين السليم أيضاً في منع التدهور.</p>
<p>Stay Informed:</p> <p>Keep up with the latest research and recommendations regarding vitamins and supplements, as this field is constantly evolving.</p>	<p>ابق على اطلاع :</p> <p>تابع آخر الأبحاث والتوصيات المتعلقة بالفيتامينات والمكملات الغذائية، حيث إن هذا المجال في تطور مستمر.</p>
<p>Storage and Expiry Store:</p> <p>supplements as directed and be mindful of their expiration dates because using expired supplements can be ineffective or harmful.</p>	<p>تخزين وانتهاء الصلاحية:</p> <p>حافظ على المكملات كما هو موجه وكن حذراً من تواريخ انتهاء صلاحيتها، لأن استخدام المكملات المنتهية يمكن أن يكون غير فعال أو ضار.</p>

Remember, while supplements can play a role in maintaining health, they are not a substitute for a healthy lifestyle that includes a balanced diet, regular exercise, and adequate sleep.

تذكر، على الرغم من أن المكملات يمكن أن تلعب دوراً في الحفاظ على الصحة، إلا أنها ليست بديلاً لأسلوب حياة صحي يشمل نظام غذائي متوازن، وممارسة رياضة بانتظام، والحصول على نوم كافٍ.

pharmacist must be aware of the potential drug_vitamin Interactions and the signs of both deficiency and toxicity which generally occurs with fat soluble vitamins due to their storage in the body leading to conditions like hypervitaminosis A and. D

يجب على الصيدلي أن يكون على دراية بالتفاعلات المحتملة بين الأدوية والفيتامينات وعلامات النقص والسمية التي تحدث عادة مع الفيتامينات الدهنية القابلة للذوبان في الدهون بسبب تخزينها في الجسم، مما يؤدي إلى حالات مثل فرط فيتامين أ و. د.

Grammer "Inversion"

↙ inversion is used when the word order in a sentence is changed to emphasize a specific part or for specific grammatical reasons. Here are some examples:





تستخدم في اللغة الإنجليزية عندما يتم تغيير ترتيب الكلمات في الجملة لإبراز جزء معين أو لأسباب نحوية معينة. إليك بعض الأمثلة:

<p><u>Inversion with negative adverbs:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ Never have I seen such a beautiful sunset. ✦ Rarely does he complain about anything. 	<p><u>التبديل مع الظروف السلبية:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ لم أر مثل هذه الغروب الجميل أبدًا. ✦ نادرًا ما يشكو من شيء.
<p><u>Inversion after "only":</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ Only in this way can we achieve our goal. ✦ Only when the sun sets do the animals come out. 	<p><u>التبديل بعد "only":</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ ط. بهذه الطريقة يمكننا تحقيق هدفنا. ✦ ط. عند غروب الشمس تخرج الحيوانات.
<p><u>Inversion with "so":</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ So fierce was the storm that many trees were uprooted. ✦ So tired was she that she fell asleep immediately. 	<p><u>التبديل مع "so":</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ كانت العاصفة قاسية لدرجة أنه تم اقتلاع كثير من الأشجار. ✦ كانت هي متعبة لدرجة أنها نامت على الفور.
<p><u>Inversion in conditional sentences:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ Had I known, I would have helped you. ✦ Were he here, he would solve the issue. 	<p><u>التبديل في جمل شرطية:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ لو كنت أعرف، كنت سأساعدك. ✦ لو كان هو هنا، كان سيرفع المشكلة.
<p><u>Inversion with "here", "there", and "now":</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ Here comes the bus! ✦ There goes my chance. 	<p><u>التبديل مع "now"، "there"، "here":</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ ها هو الحافلة! ✦ هنا تذهب فرصتي.

وهنا تنتهي محاضرتنا .. بالتوفيق

