

İlaç prospektüsü: İlacı kullanacak olan için bilgiler

Remifemin®

Hap, simisifuga köksap kuru ekstresi

Prospektüsü dikkatlice okuyunuz, çünkü sizin açınızdan önemli bilgiler içermektedir.

Bu ilaç, reçetesiz satın alınabilmektedir. Ancak, en iyi tedavi neticesine ulaşabilmek için Remifemin® talimatlara uygun biçimde kullanılmalıdır.

- Prospektüsü saklayınız. Belki sonra yeniden okumak istersiniz.
- Daha geniş bilgi ya da tavsiyeye ihtiyaç duymanız halinde, eczanenize danışınız.
- Hastalık belirtilerinin kötüleşmesi ya da 1-1,5 ay içerisinde herhangi bir düzelme görülmemesi halinde, her halukarda bir doktora görünmeniz gerekir.
- Sıralanan yan etkilerden birisi görüldüyse ya da burada yer almayan başka yan etki tespit edilmişse, o takdirde lütfen doktorunuzu ya da eczacınızı durumdan haberdar ediniz.

Bu prospektüs, aşağıdakileri ihtiva etmektedir:

1. Remifemin® nedir ve ne için kullanılır?
2. Remifemin® almadan önce nelere dikkat etmeniz gerekir?
3. Remifemin® nasıl alınır?
4. Hangi yan etkiler görülebilir?
5. Remifemin® nasıl muhafaza edilir?
6. Diğer bilgiler

1. Remifemin® nedir ve ne için kullanılır?

Remifemin®, bitkisel bir ilaç olup, menopoz şikayetlerini azaltmaya yarar.

Remifemin®, menopoza bağlı sıcak basması, terleme ve uykusuzluk türünden psikolojik ve nöro-vegetatif şikayetlerin mümkün olduğunca giderilmesinde kullanılır.

2. Remifemin® almadan önce nelere dikkat etmeniz gerekir?

Remifemin® şu durumda alınamaz:

Simisifuga köksapa (hohoş rizomu) veya Remifemin®'in içerdiği diğer maddelere karşı aşırı hassasiyetiniz (alerjiniz) varsa.

Remifemin® kullanımında şu durumlara özellikle dikkat edilmesi gerekir:

- Adet kanamalarınızda düzensizlik varsa veya yeniden ortaya çıkması halinde. Sürekli devam eden nedeni belirsiz şikayetlerinizin olması halinde ya da yeni şikayetlerin ortaya çıkması halinde, bir doktora görünmeniz gerekmektedir. Bu gibi durumlarda bir doktor tarafından aydınlığa kavuşturulması gereken hastalıklar söz konusu olabilir.
- Eşzamanlı olarak östrojen almanız halinde, bu ancak bir doktor kontrolünde olabilir. Remifemin®, östrojenin etkisini artırabilir. Doktorunuzla konuşunuz.
- Karaciğerinizde önceden hasar mevcut ise. Bu takdirde, Remifemin®'i sadece doktora danışarak almanız gerekmektedir.
- Karaciğer hasarı belirtileri ortaya çıkması halinde (cilt ya da gözlerde sararma, koyu idrar, karın ağrıları, mide bulantısı, iştahsızlık, halsizlik). Bu takdirde, Remifemin® almayı hemen kesmeniz ve bir doktora görünmeniz gerekmektedir.

Remifemin®'in diğer ilaçlarla beraber kullanımı:

Bilinen herhangi bir etkileşim yoktur.

Reçetesiz de olsalar, başka ilaçlar kullanmanız ya da kısa süre önce kullanmış olmanız halinde, lütfen doktorunuzu ya da eczacınızı bu durumdan haberdar ediniz.

Hamilelik ve emzirme dönemi:

Remifemin®'in hamilelik ve emzirme döneminde kullanımına ilişkin elde yeterli derecede bilgi bulunmamaktadır. O nedenle Remifemin® hamilelik ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Trafiğe çıkma ve makine kullanma durumlarında:

Özel bir takım önlemler alınması gerekli değildir.

Remifemin®'in ihtiva ettiği belirli diğer maddeler hakkında önemli uyarılar:

Bu ilaç, laktoz içermektedir. O nedenle, eğer belirli şekeri türlerini kaldıramıyorsanız, lütfen Remifemin®'i ancak doktorunuza danıştıktan sonra kullanmaya başlayınız.

3. Remifemin® nasıl alınır?

Remifemin®'i daima bu prospektüsteki talimatlar doğrultusunda alınız. Lütfen tam emin olmadığınız durumlarda doktorunuza ya da eczacınıza danışınız.

Eğer doktorunuz başka bir tavsiyede bulunmamışsa, normal doz şu şekildedir:

Günde iki kez (sabah ve akşamları) birer hap çiğnemeneden bir miktar sıvı ile yutunuz (**emmeyiniz**). Hapları, öğünlerden bağımsız olarak alabilirsiniz.

Kullanım tarzı:

Remifemin®, ağızdan alınır.

Kullanım süresi:

Remifemin®'in etkisi hemen hissedilmez. İlk tedavi belirtileri, 2 haftadan sonra görülmeye başlar. Remifemin®'i uzun süre kullanmanız, ancak doktor kontrolünde değilseniz 3 aydan fazla almamanız tavsiye edilir.

"Remifemin® almadan önce nelere dikkat etmeniz gerekir?" bölümündeki bilgilere lütfen uyunuz.

Remifemin®'in etkisinin çok güçlü ya da çok zayıf olduğu görüşüyorsanız, lütfen doktorunuza ya da eczacınıza danışınız.

Almanız gerekenin üzerinde Remifemin® almanız halinde:

Remifemin®'in öngörülen dozajdan fazla alınması halinde burada sıralanan yan etkiler artabilir. Bu takdirde, ilacı kesmeniz ve bir doktora görünmeniz gereklidir.

Remifemin® almayı unutmanız halinde:

İlacı almayı unutmanız halinde, bunu telafi etmek için iki katı dozda almayınız.

İlacın kullanımına ilişkin daha başka sorularınız olması halinde, lütfen doktorunuza ya da eczacınıza danışınız.

4. Hangi yan etkiler görülebilir?

Her ilaç olduğu gibi Remifemin®'in de yan etkileri görülebilir ama herkeste görülecek diye bir koşul da yoktur.

Yan etkilerin sıklığına ilişkin aşağıdaki değerlendirmeler temel alınır:

Çok sık:	10 hastanın 1'inden daha fazlasında
Sık:	10 hastanın 1'inden daha azında ama 100 hastanın 1'inden daha fazlasında
Bazen:	100 hastanın 1'inden daha azında ama 1.000 hastanın 1'inden daha fazlasında

Nadir:	1.000 hastanın 1'inden daha azında ama 10.000 hastanın 1'inden daha fazlasında
Çok nadir:	10.000 hastanın 1'inden daha azında veya bilinmeyen durumlar

Muhtemel yan etkiler:

Nadir: 1.000 hastanın 1'inden daha azında ama 10.000 hastanın 1'inden daha fazlasında	- Mide-barsak şikayetleri (karın ağrıları, ishal) - Ciltte alerjik reaksiyonlar (kurdeşen, kaşıntı, isilik), - Yüz veya kol ve bacaklarda şişme - Karaciğer değerlerinde yükselme (Transaminaz değerleri) - Kilo artışı
Çok nadir: 10.000 hastanın 1'inden daha azında veya bilinmeyen durumlar	- Simisifuga köksap içeren ilaçların kullanımında karaciğer hasarları. Halihazırda bu ilaçlarla kesin bir nedensel bağlantı kanıtlanmış değildir.

Bu gibi durumlarda ilacı kesmeniz ve doktora görünmeniz lazımdır.

Sıralanan yan etkilerden birisi görüldüyse ya da burada yer almayan başka yan etki tespit edilmişse, o takdirde lütfen doktorunuzu ya da eczacınızı durumdan haberdar ediniz.

5. Remifemin® nasıl muhafaza edilir?

İlacı çocukların ulaşamayacağı bir yerde saklayınız!

İlacı ambalajın yan tarafından belirtilen son kullanma tarihinden sonra kullanamazsınız. Son kullanma tarihi ayın son gününü baz almaktadır.

30° C üzerinde muhafaza etmeyiniz!

6. Diğer bilgiler

Remifemin® ne içermektedir:

Etken madde:

1 hapın ihtiva ettikleri:

2,5 mg simisifuga köksap kuru ekstresi (6 - 11:1)

Hulasa maddesi: Propan-2-ol (% 40 V/V)

Diğer maddeler ise şunlardır:

Selüloz tozu

Laktoz monohidrat

Patates nişastası

Magnezyum stearat

Remifemin®'in görüntüsü ve ambalaj içeriği:

Yuvarlak ve açık bej renli haplar

Remifemin®, 60, 100 ve 200 haplık kutularda satın alınabilir (1000 haplık büyük ambalaj (10 x 100 adetlik).

Üretici ilaç şirketi:
Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG
Bahnhofstraße 35
38259 Salzgitter
Tel.: (0 53 41) 3 07-0
Fax: (0 53 41) 3 07-124
info@schaper-bruemmer.de
<http://www.schaper-bruemmer.com>

Bu prospektüsün son güncelleme tarihi: Kasım 2008

Sayın okuyucu,

Uykusuzluk, sıcak basması ve terlemeler, 40 yaşın üzerindeki kadınlarda menopozun bir yandan doğal, diğer yandan ise son derece nahoş belirtileri olabilmektedir. Eczaneden **Remifemin®**'i almakla, bu türden şikayetleri hormonsuz azaltabilen ve hatta tamamen yokedebilen bitki özlü bir ilaç almış oldunuz.

Şikayetlerin meydana geliş nedeni nedir?

Menopoz kavramı, kadınlarda çocuk yapma yetisinin azalmaya başladığı doğal bir dönemdir. Buna bağlı gelişen hormonal dönüşüm, doğal bir süreç olup, dönüşümün kendisi, bir hastalık değildir. Ancak bu dönüşüm döneminde kadınların pek çoğunda, hastalık denebilecek ve tedavi gerektiren şikayetler meydana gelir.

Tipik menopoz belirtileri arasında sıcak basması, terlemeler ve uykusuzluk yer alır. Bunların hepsi birarada başgösterebileceği gibi, tek başlarına da ortaya çıkabilirler. Bunların dışında, adet kanamalarında iki adet arası dönemde sapmalar ile kanama süresinde ya da kanama miktarında değişiklikler şeklindeki düzensizlikler, menopozun ilk belirtileri olabilirler.

Bunun nedeni, yumurtalıkların doğal nedenlerle hormon (östrojen ve progesteron) üretme yeteneğinin giderek azalmasıdır. Bunun neticesinde azalan hormon seviyesini dengelemek için vücut, yumurtalıkları daha fazla hormon üretmeye teşvik eden haberci maddeler salgılamaya başlar. Beyinden yollanan bu haberci maddelerin artışı, menopoz şikayetlerinin başlıca nedeni sayılmaktadır.

Hormon üretiminin doğal sürece bağlı olarak azalması menopoz şikayetlerinde önemli rol oynasa da, bu durum, mutlaka hormon içeren ilaçlar alınması gerektiği anlamına gelmez.

Hormonsuz etki - Remifemin® nedir ve size nasıl yardım edebilir?

Bitki özlü **Remifemin®** ilacı ile pek çok kadının menopoz şikayetleri hormon almadan tedavi edilebilmektedir. **Remifemin®**, bilinen bir şifalı bitki olan yılan otu (simisifuga) ekstreğini ihtiva etmektedir.

Remifemin®'in ihtiva ettiği özel yılan otu ekstresi, cinsel hormonlar ve fito östrojenler (hormonal etki yapan bitkisel maddeler) içermemektedir. **Remifemin®**'in etki prensibi, hormonal olmayan etki şeklinde tabir edilmelidir.

Önemli: Bitkisel ilaçlar etkilerini çok çabuk göstermezler.

Belki aldığınız diğer bitkisel ilaçlardan da bildiğiniz üzere, **Remifemin®** de etkisini hemen göstermez. Düzenli kullanılması halinde (sabah ve akşam birer hap), 2 ile 4 hafta arasında bir süreden sonra etkisini göstermeye başlar. Ondan önce hormon içeren ilaçlar kullanıldıysa, bu ilacın etkisi gecikebilir.

Remifemin® kullanımı, hiç ara verilmeden uzun süreli olmalıdır. Bu, genelde tedavi başarı şansını artırır. **Remifemin®** aldıktan sonra şikayetleriniz azalmış olsa da, 3 ayı aşan kullanımlarda doktorunuza danışmanız tavsiye olunur. Bu sayede, muhtemel başka hastalıkların gözden kaçma ihtimali ortadan kaldırılır.

Remifemin® tedavisini nasıl destekleyebilirsiniz?

Sağlıklı bir yaşam, diğer tüm şikayetlerde olduğu gibi menopoz şikayetlerinde de, vücudun kendi kendini dengelemesi yeteneğini güçlendirerek, kendinizi iyi hissetmenize neden olur. Bunun için:

Bilinçli beslenme: Buna, dengeli, selüloz ve bol vitamin içeren ve az yağlı beslenme girer. Acı baharatları fazla yememek, kafein, alkol ve sigarayı mümkün olduğunca az kullanmak, özellikle de sıcak basmaları ve uykusuzluk şikayetlerine iyi gelir. Ayrıca bir yetişkinin günde yaklaşık 2-3 litre sıvı alması gerekir. Burada bol kalsiyumlu su, meyve suları ve çay tavsiye edilir.

Hareket iyi gelir: Kadınlar üzerinde yapılan araştırmalar, düzenli hareketin sıcak basmaları ve uykusuzluk şikayetlerine iyi geldiğini ortaya koymuştur. Temiz havada yarım saatlik bir yürüyüş bile, hem vücudu hem de ruhu tazelemeye yetmektedir. "Ölçülü ve düzenli" parolasından yola çıkan uzmanlar, haftada 4 gezintiyi bile yeterli görmektedirler.

Daha az stres: Ruhi sıkıntılar ve stres, menopoz şikayetlerini arttırmaktadır. O nedenle, stresi azaltan ve ruhu hafifleten herşey, şikayetlerde yardımcı olabilir. Otojen egzersiz, yoga veya Jacobson tarzı kas gevşetme yöntemleri, günümüzde çok sayıda halk eğitim merkezi ya da hastane tarafından sunulan metotlardır.

Diyabetliler için bilgi: Bir Remifemin® hâpı, 0,02'den az BE ihtiva eder.

Remifemin® ve menopoz şikayetleri hakkında daha ayrıntılı bilgiyi internette www.remifemin.de adresinden edinebilirsiniz (Almanca olarak).