

# Kullanım Bilgilendirmesi: Kullanıcı için bilgiler



Tablet,  
Simisifuga köksapı kuru özütü

## Prospektüsün tamamını dikkatle okuyunuz, çünkü burada sizin için önemli bilgiler yer almaktadır.

Bu ilaç reçetesiz satılmaktadır. Fakat mümkün olan en iyi tedavi sonucunu elde etmek için Remifemin® yönergeye uygun biçimde kullanılmalıdır.

- Prospektüsü saklayınız. Belki daha sonra bir kez daha okumak istersiniz.
- Başka bilgilere ya da bir tavsiyeye gerek duyduğunuzda eczacınıza danışınız.
- Semptomlarınız ağırlaşır ya da 4 ila 6 hafta sonra hala iyileşme görülmezse, mutlaka bir hekime danışmanız gerekir.
- Belirtilen yan etkilerden biri sizi ciddi biçimde olumsuz olarak etkiliyorsa ya da bu kullanım prospektüsünde belirtilmeyen yan etkileri fark etmeniz halinde bunları lütfen hekiminize ya da eczacınıza bildirin.

### Bu prospektüste yer alan bilgiler:

1. Remifemin® nedir ve ne için kullanılır?
2. Remifemin® kullanmadan önce nelere dikkat etmeniz gerekir?
3. Remifemin® nasıl kullanılmalıdır?
4. Hangi yan etkiler görülebilir?
5. Remifemin® nasıl saklanmalıdır?
6. Diğer bilgiler

## 1. Remifemin® nedir ve ne için kullanılır?

Remifemin® menopoz şikayetlerini azaltmak amacıyla kullanılan bitkisel bir ilaçtır.

Remifemin®, sıcak basması, aşırı terleme ve uyku bozuklukları gibi menopozdan kaynaklanan psikik ve nörovegetatif şikayetlerin azaltılması için kullanılmaktadır.

## 2. Remifemin® kullanmadan önce nelere dikkat etmeniz gerekir?

### Remifemin®'i aşağıdaki durumda kullanmamalısınız:

simisifuga köksapına (kara yılan kökünün köksapına) ya da Remifemin®'in başka bileşenlerine karşı aşırı duyarlıysanız (alerjikseniz) kullanmamalısınız.

### Özellikle aşağıdaki durumlar söz konusu olduğunda Remifemin®'in kullanımında dikkat edilmelidir:

- adet kanamanızda düzensizlik varsa ya da adet kanamanız yeniden başlarsa. Devam eden teşhis edilmemiş şikayetleriniz varsa ya da başka şikayetler ortaya çıkarsa da hekiminize başvurmalısınız. Bu durumlarda bir hekim tarafından açıklığa kavuşturulması gereken hastalıklar söz konusu olabilir.
- aynı zamanda östrojenler kullanıyorsanız, Remifemin®'i ancak hekim gözetiminde kullanılabilir. Remifemin® östrojenlerin etkisini artırabilir. Hekiminizle görüşünüz.
- karaciğerinizde önceden bir hasar varsa. Bu durumda Remifemin®'i ancak hekiminizle görüştükten sonra kullanmalısınız.
- bir karaciğer hasarı belirtileri ortaya çıkarsa (cildin ya da gözlerin sarılaşması, koyu renkli idrar, karnın üst bölgesinde ağrılar, bulantı, iştahsızlık, yorgunluk). Böyle bir durumda Remifemin® kullanımına derhal son vermeli ve bir hekime danışmalısınız.
- göğüs kanserinden ya da hormonlarla ilişkili başka tümörlerden dolayı tedavi altındaysanız ya da daha önce tedavi gördüyseniz, simisifuga içeren bileşimleri hekim tavsiyesi olmadan kullanmamalısınız.
- Remifemin® ile tedavi sırasında semptomlar ağırlaşır, bir hekime ya da bir eczacıya danışmalısınız.

### Remifemin®'in başka ilaçlarla birlikte kullanılması durumunda:

Bilinen karşılıklı etkileşim bulunmamaktadır.

Başka ilaçları kullanıyorsanız ya da kısa süre öncesine kadar kullandıysanız (bunlar reçeteye satılan ilaçlar olmasa bile) lütfen hekiminize ya da eczacınıza bilgi veriniz.

### Hamilelik ve emzirme dönemi:

Remifemin®'in hamilelikle ve emzirme döneminde kullanılmasına ilişkin yeterli veri elde bulunmamaktadır. Bu nedenle Remifemin® hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

### Trafğe çıkma ve makinelerin kullanılması:

Özel önlemlere gerek yoktur.

### Remifemin®'in diğer bazı bileşenlerine ilişkin önemli bilgiler:

Bu ilaç laktoz içermektedir. Bu nedenle, eğer belli şekere karşı intoleransınız olduğunu biliyorsanız, Remifemin®'i ancak hekiminizle görüştükten sonra kullanınız.

## 3. Remifemin® nasıl kullanılmalıdır?

Remifemin®'i daima bu prospektüsteki yönergeye uygun olarak kullanınız. Kesin olarak

emin değilseniz lütfen hekiminize ya da eczacınıza sorunuz.

### Hekim tarafından farklı biçimde yazılmıyorsa, normal doz şu şekildedir:

**Günde iki kez** (sabah ve akşam) **1 tableti** çiğnenmeden biraz sıvı ile birlikte alın (emmeyin). Tabletleri yemeklerden bağımsız olarak alabilirsiniz.

### Kullanım biçimi:

Remifemin® ağızdan alınır.

### Kullanım süresi:

Remifemin®'in etkisi derhal başlamaz. İlk tedavi etkileri 2 haftalık bir tedavinin ardından görülmeye başlar. Remifemin®'in birkaç ay boyunca kullanılması önerilir, fakat hekim tavsiyesi olmadan 6 aydan uzun süre kullanılmamalıdır.

Madde 2'de "Remifemin® kullanmadan önce nelere dikkat etmeniz gerekir" başlığı altındaki bilgileri lütfen dikkate alın.

Remifemin®'in etkisinin fazla güçlü ya da çok zayıf olduğu izlenimine sahipseniz, lütfen hekiminizle ya da eczacınızla görüşünüz.

### Almaniz gerekenden daha büyük miktarda Remifemin® almanız halinde:

Remifemin®'in doz aşımı halinde burada belirtilmiş olan yan etkiler daha güçlü biçimde görülebilir. Bu durumda ilacın kullanımını kesmeniz ve bir hekime başvurmanız gerekmektedir.

### Remifemin®'i almayı unuttuysanız:

Bir önceki dozu almayı unuttuysanız çift doz almayınız.

İlacın kullanımına ilişkin başka sorularınızın bulunması halinde hekiminize ya da eczacınıza danışınız.

## 4. Hangi yan etkiler görülebilir?

Tüm ilaçlar gibi Remifemin® de yan etkilere yol açabilir, fakat bu yan etkiler mutlaka herkeste görülmeyebilir.

Yan etkilerin değerlendirilmesinde aşağıdaki sıklık verileri esas alınmaktadır:

çok sık:	10 tedavi görenin 1'inden fazlasında
sık:	10 tedavi görenin 1'inden azında, ama 100 tedavi görenin 1'inden fazlasında
ara sıra:	100 tedavi görenin 1'inden azında, ama 1.000 tedavi görenin 1'inden fazlasında
seyrek:	1.000 tedavi görenin 1'inden azında, ama 10.000 tedavi görenin 1'inden fazlasında
çok seyrek:	10.000 tedavi görenin 1'inden azında, ya da bilinmiyor

### Olası yan etkiler:

seyrek: 1.000 tedavi görenin 1'inden azında, ama 10.000 tedavi görenin 1'inden fazlasında	- mide-bağırsak şikayetleri (üst karın bölgesi şikayetleri, ishal), - deride alerjik reaksiyonlar (kurdeşen, deri kaşıntısı, deride kızarıklık), - yüzde ya da ellerde ve kollarda şişkinlik, - karaciğer değerlerinin artması (transaminazlar), - kilo artışı.
çok seyrek: 10.000 tedavi görenin 1'inden azında, ya da bilinmiyor	- simisifuga köksapı içeren ilaçların kullanılmasından dolayı karaciğer hasarları. Şu anda bu ilaçlarla kesinleşmiş bir nedensel ilişki kanıtlanmamıştır.

*Lütfen sayfayı çeviriniz!*

Böyle durumlarda ilacı kesmeli ve hekiminize başvurmalısınız. Burada belirtilen yan etkilerden biri sizi ciddi biçimde olumsuz olarak etkiliyorsa ya da bu kullanım prospektüsünde belirtilmeyen yan etkileri fark etmeniz halinde bunları lütfen hekiminize ya da eczacınıza bildirin.

## 5. Remifemin® nasıl saklanmalıdır?

İlacı çocukların erişemeyeceği bir yerde saklayınız.

İlacı bu ambalajın kulağında basılı son kullanma tarihinden sonra artık kullanmamalısınız. Son kullanma tarihi söz konusu ayın son günü anlamına gelmektedir.

Bu ilaç için özel saklama koşulları gerekli değildir.

## 6. Diğer bilgiler

### Remifemin® neler içerir:

Etkin madde:

- 1 tablet
- 2,5 mg simisifuga köksapı kuru özütü içerir (6 - 11:1)
- Özütlemeye ajanı: propan-2-ol (%40 V/V)

Diğer bileşenler şunlardır:

- selüloz tozu
- laktöz monohidrat
- patates nişastası
- magnezyum stearat

### Remifemin®'in görünümü ve ambalaj içeriği:

Yuvarlak, açık bej renkte tabletler

Remifemin® 60 (N2), 100 (N3) ve 200 tabletlilik ambalajlarda satılmaktadır.

### Farmakoloji şirketi ve üretici

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

Bu prospektüs son olarak 17 Nisan 2012 tarihinde güncellenmiştir.

## Sevgili Okurumuz,

Uyku bozuklukları, ateş basmaları ve aşırı terlemeler 40 yaşından itibaren kadınlarda menopozun doğal, ama çok rahatsız edici belirtileri olabilmektedir. Eczanenizden alabileceğiniz Remifemin® bu tür şikayetleri hormonsuz hafifletilebilen ve hatta ortadan kaldıran bitkisel bir ilaçtır.

### Bu şikayetler nasıl oluşur

Menopoz kavramı, bir kadının yaşamında çok sahibi olma özelliğinin yavaş yavaş azaldığı doğal evreyi ifade eder. Bununla bağlantılı hormonal değişim doğal bir süreçtir ve özünde bir hastalık özelliği taşımaz. Birçok kadında vücuttaki değişimlere ciddi şikayetler eşlik eder ve bunlar hastalık özelliği taşıyor ve tedavi edilmeleri gerekir.

Tipik menopoz şikayetleri arasında sıcak basmaları, aşırı terlemeler ve uyku bozuklukları gibi bedensel semptomlar bulunur. Bunlar birlikte ortaya çıkabildiği gibi tek tek de görülebilir. Bunun ötesinde kanama süresinin ve şiddetinin değişiminde değişken zaman aralıkları gibi adet kanaması düzensizlikleri de menopozun belirtileri olabilmektedir.

Belirtilen olgulara yol açan şey ise doğa tarafından öngörüldüğü üzere yumurtalıkların hormon (östrojen ve progesteron) üretme özelliğinin azalmasıdır. Hormon düzeyinin bundan dolayı düşmesini önlemek için vücut yumurtalıkları daha çok hormon üretimi yapmaya teşvik etmek için daha fazla aracı madde salgılar. Beyin tarafından gönderilen bu aracı maddelerin artmasına menopoz şikayetlerinin asıl nedeni olarak bakılmaktadır.

Hormon üretiminin azalması menopoz şikayetlerinin ortaya çıkmasında önemli bir rol oynasa da, bu durumun hormon içeren ilaçların ilke olarak kullanılmasını gerektirdiği anlamına gelmez.

### Hormonsuz etki – Remifemin® nedir ve size nasıl yardımcı olabilir

Bitkisel bir ilaç olan Remifemin® ile pek çok kadının menopoz şikayetleri hormonlara gerek kalmaksızın iyi bir şekilde tedavi edilebilmektedir. Remifemin® bunun için geleneksel bir şifalı bitki olan kara yılan kökünü (Cimicifuga racemosa) özütünü içermektedir.

Remifemin®'de kullanılan özel kara yılan kökü özütü cinsel hormonları, ayrıca fitosöstrojen (hormonel etki gösteren bitkisel içerik maddeleri) diye adlandırılan maddeleri de içermez. Remifemin®'in etki mekanizması hormonal olmayan bir mekanizma olarak tanımlanabilir.

### Önemli: Bitkisel ilaçlar etkilerini hemen göstermez

Başka bitkisel ilaçların kullanımından da belki bildiğiniz gibi Remifemin®'in etkisi derhal görülmez.

Düzenli kullanımda (sabah ve akşam 1'er tablet) hissedilebilir bir azalma 2-4 hafta sonra beklenebilir. Daha önce uzun bir dönem boyunca hormon içerikli ilaçların kullanılmış olması halinde ise bu durum etkinin başlamasını geciktirebilmektedir.

Remifemin® düzenli olarak uzunca bir süre boyunca kullanılmalıdır. Bu, tedavinin başarısını çok kez artırmaktadır. Remifemin® kullanarak kendinizi iyi hissediyorsanız bile, 6 aylık bir süreyi geçen kullanımlarda hekiminize danışmalısınız. Böylece başka hastalıkların fark edilmeden kalmasının önüne geçilebilecektir.

### Remifemin® ile tedaviyi ek olarak nasıl destekleyebilirsiniz

Sağlıklı bir yaşam biçimi (başka şikayetlerde olduğu gibi) vücudun kendi kendini düzenleme gücünü artırabilir ve menopoz şikayetlerinde de kendinizi çok daha iyi hissetmenize katkıda bulunabilir:

**Bilinçli yeme ve içme:** Dengeli, lif ve vitamin bakımından zengin, fazla yağdan kaçınan bir beslenme biçimi bunun bir parçasıdır. Keskin baharatların, kafeinin, alkolün ve sigaranın dikkatli kullanımı özellikle ateş basmalarında ve uyku bozukluklarında yardımcı olur. Ayrıca yetişkin bir insanın günde yaklaşık 2-3 litre sıvı alması gerekir. Bunun için kalsiyum bakımından zenginleştirilmiş su, meyve suyu ile karıştırılmış maden suları ya da çay önerilir.

**Hareket iyi gelir:** Kadınlar üzerinde yapılan araştırmalar düzenli olarak hareket etmenin sıcak basmalarına ve uyku bozukluklarına olumlu etki yaptığını göstermiştir. Açık havada yarım saatlik bir yürüyüş bile yalnızca bedene değil, ruha da nefes aldırır. "Ortada derecede, ama düzenli olarak" anlayışına uygun olarak uzmanlar haftada 4 yürüyüşü bile yeterli görüyor.

**Stresi azaltmak:** Ruhsal sıkıntılar ve stres menopoz belirtilerinin daha fazla ortaya çıkmasına yol açar. Bu nedenle stresi azaltan ve ruhu rahatlatan her şey olumlu katkı sağlar. Otojenik antrenman, yoga ya da Jacobson tarzı kas gevşetme günümüzde pek çok halk eğitim merkezinde ve sağlık sigortaları tarafından sunulan yöntemlerdir.

### Diyabet hastaları için bilgilendirme:

Bir Remifemin® tabletinin içeriği 0,02 BE'den düşüktür.

Remifemin® ve menopoz dönemi şikayetleri hakkında daha fazla bilgiye ulaşmak için

[www.remifeminin.de](http://www.remifeminin.de)

ya da

Schaper & Brümmer,  
„Remifemin® - Service“,  
Bahnhofstraße 35,  
38259 Salzgitter



Schaper & Brümmer

Tedavi için doğal madde araştırmaları