

FYLGISEÐILL: UPPLÝSINGAR FYRIR NOTANDA LYFSINS

Husk psyllium fræskurn, hörð hylki

Plantago ovata Forsk.

Lesið allan fylgiseðilinn vandlega þar sem hann veitir mikilvægar upplýsingar um notkun lyfsins.

Husk er náttúruylf. Nauðsynlegt að nota Husk á réttan hátt til að ná sem bestum árangri.

- Geymið fylgiseðilinn. Nauðsynlegt getur verið að lesa hann síðar.
- Leitið til lyfjafræðings ef þörf er á frekari upplýsingum eða ráðum.
- Leitið til læknis ef sjúkdómseinkenni versna eða lagast ekki eftir 2-3 daga.
- Látið lækninn eða lyfjafræðing vita ef vart verður aukaverkana sem ekki er minnst á í þessum fylgiseðli eða ef aukaverkanir sem taldar eru upp reynast alvarlegar.

Í fylgiseðlinum:

1. Upplýsingar um Husk og við hverju það er notað
2. Áður en byrjað er að nota Husk
3. Hvernig nota á Husk
4. Hugsanlegar aukaverkanir
5. Hvernig geyma á Husk
6. Aðrar upplýsingar

1. UPPLÝSINGAR UM HUSK OG VIÐ HVERJU ÞAÐ ER NOTAÐ

Husk inniheldur fæðutrefjar, sem binda vatn og auka þar með innihald þarmanna. Aukið innihald þarmanna örvar náttúrlegan samdrátt þarmanna.

Husk má taka:

- við hægðatregðu. Ef hún lagast ekki á 3 dögum skal hafa samband við lækninn.
- við niðurgangi sem er ekki blóðugur. Ef hann lagast ekki á 2-3 dögum skal hafa samband við lækninn.
- ef þörf er á meira af trefjum, t.d. vegna iðraólgu. Læknirinn skal útiloka að einkenni séu vegna annarra sjúkdóma áður en byrjað er að taka Husk.
- við vægri hækkun kólesteróls (fitu) í blóði. Neyta skal fitusnauðrar fæðu samhliða. Meðferðin skal vera í samráði við lækninn.

Verið getur að læknirinn hafi ávísað lyfinu við öðrum sjúkdómi eða í öðrum skömmtum en tiltekið er í þessum fylgiseðli. Ávallt skal fylgja fyrirmælum læknis og leiðbeiningum á merkimiða frá lyfjabúð.

2. ÁÐUR EN BYRJAÐ ER AÐ NOTA HUSK

Ekki má nota Husk

- ef þú ert með ofnæmi fyrir virka efninu eða einhverju öðru innihaldsefni Husk.
- ef þú ert með garnaflækju. Hún kemur fram sem
- verkur í meltingarvegi. Læknirinn þarf að rannsaka þig ef þú ert með eða færð verki.
- ógleði og uppköst.
- slæm hægðatregða.
- ef þú ert með stíflu í meltingarvegi vegna æxlis eða bólgu.
- ef þú ert með bráðan sjúkdóm í meltingarvegi sem krefst skurðaðgerðar, t.d. botnlangabólgu.
- ef þú hefur orðið fyrir breytingum á hægðavenjum sem staðið hafa í meira en 2 vikur.
- ef þú ert með blæðingar frá endaparmi af óþekktum orsökum.

- ef þú ert með kyngingarörðugleika.
- ef þú ert með sykursýki, sem illa gengur að stjórna.

Gæta skal sérstakrar varúðar við notkun Husk

Talaðu við lækinn ef þú:

- færð þarmabólgu.
- ert með kyngingarörðugleika.
- ert með truflanir í vökva- eða saltjafnvægi líkamans.
- hefur þurft að nota hægðalyf daglega í langan tíma, þannig að læknirinn geti kannað ástæður fyrir hægðatregðunni.

Í nokkrum tilfellum getur verið nauðsynlegt að gæta sérstakrar varúðar þegar Husk er notað. Hafðu samband við lækinn ef þú:

- ert með skerta lifrarstarfsemi.
- ert með skerta nýrnastarfsemi.
- ert með annan alvarlegan sjúkdóm.

Ef þú færð brjóstverki eða byrjar að kasta upp, skalt þú strax leita til læknis.

Ávallt skal drekka ríkulegt magn af vökva (minnst ½ dl fyrir hver 3 hylki) þegar Husk er tekið inn, til að komast hjá vandamálum við að kyngja Husk eða hægðatregðu. Ef um niðurgang er að ræða er sérlega mikilvægt að drekka nóg af vökva og fá salt og sykur.

Meðferð veikburða eða eldri sjúklinga krefst eftirlits fagfólks.

Þeir sem vinna með eða hafa unnið með psyllium fræskurn eru í meiri hættu á að fá ofnæmisviðbrögð.

Notkun annarra lyfja

Látið lækinn eða lyfjafræðing vita um önnur lyf sem eru notuð eða hafa nýlega verið notuð. Þetta á einnig við um þau sem fengin eru án lyfseðils, lyf keypt erlendis, önnur náttúrulyf, sterk vítamín og steinefni ásamt fæðubótarefnum.

Talaðu við lækinn ef þú tekur lyf:

- vegna hægra efnaskipta (levótýroxín).
- sem minnka þarmahreyfingar og geta valdið hægðatregðu, t.d. sterk verkjalyf (s.s. morfín, ketóbemidón, oxýkódón, kódeín) og lyf gegn niðurgangi (s.s. lóperamíð).

Psyllium fræskurn styttr flutningstíma í þörmum og getur því haft áhrif á frásog annarra lyfja. Taka skalt Husk minnst 1-2 klst. fyrir eða eftir töku annarra lyfja.

Þetta á einkum við um

- vítamín, t.d. cýanókóbalamín (B12 vítamín) gegn illkynja blóðleysi.
- steinefni, t.d. litíum gegn þunglyndi.
- hjartalýf (digoxín).
- blóðþynningarlyf (warfarín, fenprókúmón).
- lyf gegn flogaveiki (karbamazepín).

Sjúklingar með insúlínháða sykursýki sem taka Husk með máltíð skulu hafa í huga að hugsanlega þarf minni insúlínskammt.

Ef Husk er notað með mat eða drykk

Sjúklingar með insúlínháða sykursýki sem taka Husk með máltíð skulu hafa í huga að hugsanlega þarf að nota minni insúlínskammt.

Önnur vandamál tengd notkun Husk með mat og drykk eru ekki þekkt.

Meðganga og brjóstgjöf

Leitið ráða hjá læknum eða lyfjafræðingi áður en lyf eru notuð.

Meðganga: Taka má Husk á meðgöngu.

Brjóstgjöf: Taka má Husk samhliða brjóstgjöf.

Akstur og notkun véla

Husk hefur ekki áhrif á hæfni til aksturs eða notkunar véla.

Hver og einn verður að leggja mat á getu sína til aksturs og starfa sem krefjast óskertrar árvekni. Eitt af því sem getur haft áhrif á slíkt er lyf, vegna verkunar sinnar eða aukaverkana. Lýsing á verkun og aukaverkunum er í öðrum köflum fylgiseðilsins. Lesið því allan fylgiseðilinn. Ef þörf er á skal ræða þetta við lækni eða lyfjafræðing.

3. HVERNIG NOTA Á HUSK

Hægðatregða, niðurgangur og iðraólga:

Fullorðnir: 6-10 hylki morgna og kvölds.

Börn eldri en 6 ára: 3 hylki morgna og kvölds.

- *Væg hækkun kólesteróls í blóði:*

Fullorðnir: 10 hylki morgna og kvölds.

- **Börn:** Husk má aðeins nota hjá börnum yngri en 6 ára að höfðu samráði við lækni.

Takið Husk ávallt með 1-2 glösum af vökva.

Takið Husk ekki inn rétt fyrir svefn.

Ef lækningurinn hefur sagt að þú eigir að taka aðra skammta, skalt þú ávallt fylgja fyrirmælum læknisins.

Ef stærri skammtur af Husk en mælt er fyrir um er notaður

Ef of stór skammtur af lyfinu hefur verið notaður, eða ef barn hefur í ógáti tekið inn lyfið skal hafa samband við lækni, sjúkrahús eða eitrunarmiðstöð (sími 543 2222). Hafið umbúdir lyfsins við höndina.

Einkenni ofskömmunar Husk eru óþægindi í meltingarvegi, einkum hægðatregða. Þetta gerist einkum ef drukkið er of lítið af vökva. Í versta falli er hætta á garnaflækju.

Ef gleymist að nota Husk

Ekki á að tvöfalda skammt til að bæta upp skammt sem gleymst hefur að taka.

4. HUGSANLEGAR AUKAVERKANIR

Eins og við á um öll lyf getur Husk valdið aukaverkunum en það gerist þó ekki hjá öllum.

Alvarlegar aukaverkanir:

Aukaverkanir sem koma örsjaldan fyrir: Koma fyrir hjá innan við 1 af hverjum 10.000 sjúklingum (minna en 0,01%):

- Skyndileg útbrot á húð, öndunarörðugleikar og yfirlíð (innan mínútna til klukkustunda), af völdum ofnæmis (bráðaofnæmisviðbrögð). Getur verið lífshættulegt.

Mjög sjaldgæfar aukaverkanir: Koma fyrir hjá á milli 1 og 10 af hverjum 10.000 sjúklingum (0,01-0,1%):

- Öndunarörðugleikar. Hafið strax samband við lækni eða slysadeild. Hringið e.t.v. í 112.

Aukaverkanir sem ekki eru alvarlegar:

Mjög algengar aukaverkanir: Koma fyrir hjá meira en 1 af hverjum 10 sjúklingum (yfir 10%):

- Vindgangur, uppþemba.

Algengar aukaverkanir: Koma fyrir hjá á milli 1 og 10 af hverjum 100 sjúklingum (1-10%):

- Kviðverkir

Mjög sjaldgæfar aukaverkanir: Koma fyrir hjá á milli 1 og 10 af hverjum 10.000 sjúklingum (0,01-0,1%):

- Augnbólga með rauðum augum og tárarenni, nefrennsli, ofsakláði, útbrot.

Látið lækninn eða lyfjafræðing vita ef vart verður við aukaverkanir sem ekki er minnst á í þessum fylgiseðli eða ef aukaverkanir sem taldar eru upp reynast alvarlegar. Þar með er hægt að tilkynna aukaverkanir til Lyfjastofnunar og bæta þannig þekkingu á aukaverkunum.

Sjúklingar og aðstandendur þeirra geta einnig tilkynnt aukaverkanir beint til Lyfjastofnunar.

Leiðbeiningar eru á heimasíðu Lyfjastofnunar (sjá „Aukaverkanir“) www.lyfjastofnun.is.

5. HVERNIG GEYMA Á HUSK

Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.

Ekki skal nota Husk eftir fyrningardagsetningu sem tilgreind er á umbúðunum.

Ekki má fleygja lyfjum í skólplagnir eða heimilissorp. Leitið ráða hjá lyfjafræðingi um hvernig heppilegast er að losna við lyf sem ekki þarf að nota lengur. Þetta er gert til þess að vernda umhverfið.

6. AÐRAR UPPLÝSINGAR

Hvað inniheldur Husk

Hvert hylki inniheldur: 500 mg *Plantago ovata* Forsk., psyllium fræskurn.

Útlit Husk og pakkningastærðir

Útlit: Ílöng, glær, hörð hylki með ljósu, gráleitu dufti.

Pakkningastærðir: 225 stk.

Markaðsleyfishafi

W. Ratje Frøskaller ApS

Industrigrenen 10

2635 Ishøj

Danmörk

Framleiðandi

W. Ratje Frøskaller ApS

Kirstinehøj 34

2770 Kastrup

Danmörk

Umboð á Íslandi:

E. Bridde ehf

Suðurlandsbraut 32

108 Reykjavík

s. 577 1215

Þessi fylgiseðill var síðast samþykktur í október 2015.

