

DANSK

INDLÆGGSSEDDEL: INFORMATION TIL BRUGEREN

Husk Psyllium-frøskaller, pulver/pulver til oral suspension

Plantago ovata Forssk.

Læs denne indlægsseddel grundigt inden du begynder at tage dette lægemiddel, da den indeholder vigtige oplysninger.

HUSK er et naturlægemiddel. For at få den bedste virkning, skal du være omhyggelig med at følge anvisningerne for HUSK.

- Gem indlægssedlen. Du kan få brug for at læse den igen.
- Spørg på apoteket, hvis der er mere, du vil vide.
- Kontakt lægen, hvis du får det værre, eller hvis du ikke får det bedre i løbet af 2-3 dage.
- Kontakt lægen eller apotekspersonalet, hvis du får bivirkninger, herunder bivirkninger, som ikke er nævnt her. Se afsnit 4.

Den senest reviderede indlægsseddel kan findes på www.indlaegsseddel.dk.

Oversigt over indlægssedlen:

1. Virkning og anvendelse
2. Det skal du vide, før du begynder at tage HUSK
3. Sådan skal du tage HUSK
4. Bivirkninger
5. Opbevaring
6. Pakningsstørrelser og yderligere oplysninger

1. Virkning og anvendelse

HUSK indeholder kostfibre, der binder vand og øger derved tarmindeholdet. Det øgede tarmindehold stimulerer de naturlige tarmsammentrækninger.

Du kan tage HUSK:

- ved forstoppelse og træg mave. Hvis det ikke hjælper i løbet af 3 dage, skal du kontakte din læge
- ved ublodig diarré. Hvis det ikke hjælper i løbet af 2-3 dage, skal du kontakte din læge.
- hvis du har brug for at få flere fibre, f.eks. hvis du har irritable tyktarm. Inden du begynder at tage HUSK, skal din læge udelukke, at dine symptomer skyldes anden sygdom.
- ved let forhøjet kolesterol (fedt) i blodet. Du skal samtidig spise fedtfattig mad. Behandlingen skal foregå i samarbejde med din læge.

Hvis din læge har sagt, at du skal tage HUSK for noget andet, skal du altid følge lægens anvisning.

2. Det skal du vide, før du begynder at bruge HUSK

Tag ikke HUSK:

- hvis du har tarmslyng. Det viser sig ved:
 - smerter i mave eller tarm. Hvis du har eller får smerter, skal din læge undersøge dig.

- kvalme og opkastning.
- svær forstoppelse.
- hvis du har blokering af mave-tarmkanalen pga. en svulst eller betændelse.
- hvis du har en akut mave-tarmsygdom, der kræver operation, f.eks. blindtarmsbetændelse.
- hvis du har haft ændringer i dit afføringsmønster i mere end 2 uger.
- hvis du bløder fra endetarmen af ukendt årsag.
- hvis du har problemer med at synke.
- hvis du har sukkersyge, der er dårligt reguleret.
- hvis du er allergisk over for *Plantago ovata* Forssk. eller et af de øvrige indholdsstoffer i HUSK (angivet i afsnit 6).

Advarsler og forsigtighedsregler

Tal med din læge, hvis du:

- har udbrud af betændelse i tarmen
- har problemer med at synke
- har forstyrrelser i kroppens væske- eller saltbalance.
- har brug for afføringsmiddel hver dag i længere tid, så lægen kan undersøge årsagen til forstoppelsen.

I nogle tilfælde skal du måske være særlig forsigtig med at tage HUSK. Tal med din læge hvis du:

- har nedsat leverfunktion
- har nedsat nyrefunktion
- har en anden alvorlig sygdom

Hvis du oplever bryst smerter eller begynder at kaste op, skal du straks søge læge.

Du skal altid drikke rigeligt med væske (mindst ½ dl for hver måleske), når du tager HUSK, for at undgå problemer med at synke HUSK eller hård mave. Hvis du har diarré, er det særligt vigtigt, at du drikker rigeligt med væske og får salt og sukker.

Behandling af svækkede og ældre patienter kræver overvågning af fagpersonale.

Hvis du håndterer eller har håndteret loppefrø, har du større risiko for overfølsomhedsreaktioner.

Brug af anden medicin sammen med HUSK

Fortæl det altid til lægen eller apoteket, hvis du bruger anden medicin eller har brugt det for nylig.

Tal med din læge, hvis du tager medicin:

- mod for lavt stofskifte (levothyroxin).
- der nedsætter tarmens bevægelser og kan give forstoppelse, f.eks. medicin mod stærke smerter (f.eks. morfin, ketobemidon, oxycodon, codein) og medicin mod diarré (f.eks. loperamid).

Loppefrøskaller nedsætter transporttiden i tarmen og kan muligvis påvirke optagelsen af anden medicin. Du skal tage HUSK senest 1-2 timer før, at du tager anden medicin (1 times forskydning,

hvis du tager din medicin fastende og 2 timers forskydning, når du tager din anden medicin med mad).

Det er specielt vigtigt ved

- vitaminer, f.eks. cyanocobalamin (vitamin B12) mod pernicios anæmi.
- mineraler, f.eks. lithium mod depression.
- hjertemedicin (digoxin).
- blodfortyndende medicin (wafarin, phenprocoumon).
- medicin mod epilepsi (carbamazepin).

Hvis du har insulinafhængig sukkersyge og tager HUSK til et måltid, skal du være opmærksom på, at du måske skal tage mindre insulin.

Brug af HUSK sammen med mad og drikke

Hvis du har insulin afhængig sukkersyge og tager HUSK til et måltid, skal du være opmærksom på at du muligvis skal tage en mindre dosis insulin. Derudover er der ikke kendskab til problemer med at tage HUSK sammen med mad og drikke.

Graviditet og amning

Spørg din læge eller apoteket til råds, før du tager nogen form for medicin.

Graviditet

Du kan tage HUSK under graviditet.

Amning

Du kan tage HUSK, mens du ammer.

Trafik- og arbejdssikkerhed

HUSK påvirker ikke arbejdssikkerheden eller evnen til at færdes sikkert i trafikken.

3. Sådan skal du tage HUSK

Den sædvanlige dosis er:

Forstoppelse, diarré og irritabel tyktarm:

Voksne: 2-3 måleskeer (3-5 g) morgen og aften.

Børn over 6 år: 1 måleske (1,5 g) morgen og aften.

Lettere forhøjet kolesterol i blodet:

Voksne: 3 måleskeer (5 g) morgen og aften

Børn: Du må kun bruge HUSK til børn under 6 år efter aftale med en læge.

Du skal altid tage HUSK med 1-2 glas væske. Du kan røre HUSK op i væske eller drysse det på ymer og lignende. Du skal ikke tage HUSK umiddelbart inden, at du går i seng.

Hvis din læge har sagt, at du skal tage en anden dosis, skal du altid følge lægens anvisning.

Hvis du har taget for meget HUSK

Kontakt læge, skadestue eller apotek, hvis du har taget mere HUSK, end der står i denne information, og du af den grund føler dig utilpas. Tag pakningen med.

Symptomer på overdosering af HUSK er gener i mave-tarmkanalen, specielt forstoppelse. Det sker især, hvis du drikker for lidt væske. I værste tilfælde er der risiko for tarmslyng.

Hvis du har glemt at tage HUSK

Du må ikke tage en dobbeltdosis som erstatning for den glemte dosis.

4. Bivirkninger

HUSK kan som al anden medicin give bivirkninger, men ikke alle får bivirkninger.

Alvorlige bivirkninger:

Meget sjældne bivirkninger ($<1/10.000$): Forekommer hos færre end 1 ud af 10.000 patienter (færre end 0,01%):

- Pludseligt hududslæt, åndedrætsbesvær og besvimelse (inden for minutter til timer), pga. overfølsomhed (anafylaktisk reaktion). Kan være livsfarligt.

Sjældne bivirkninger ($\geq 1/10.000$ til $<1/1.000$): Forekommer hos mellem 1 og 10 ud af 10.000 patienter (0,01-0,1%):

- Vejrtrækningsbesvær. Kontakt straks læge eller skadestue. Ring evt. 112.

Ikke alvorlige bivirkninger:

Meget almindelige bivirkninger ($\geq 1/10$): Forekommer hos flere end 1 ud af 10 patienter (flere end 10%):

- Luftafgang fra tarmen, oppustethed.

Almindelig bivirkninger ($\geq 1/100$ til $<1/10$): Forekommer hos mellem 1 og 10 ud af 100 patienter (1-10%):

- Mavesmerter

Sjældne bivirkninger ($\geq 1/10.000$ til $<1/1.000$): Forekommer hos mellem 1 og 10 ud af 10.000 patienter (0,01-0,1%):

- Øjenbetændelse med røde øjne og tåreflåd, snue, nældefeber, udslæt.

Indberetning af bivirkninger

Hvis du oplever bivirkninger, bør du tale med din læge, sygeplejerske eller apoteket. Dette gælder også mulige bivirkninger, som ikke er medtaget i denne indlægsseddel.

Du eller dine pårørende kan også indberette bivirkninger direkte til Sundhedsstyrelsen via:

Sundhedsstyrelsen

Axel Heides Gade 1

DK-2300 København S

Websted: www.meldenbivirkning.dk

E-mail: sst@sst.dk

Ved at indrapportere bivirkninger kan du hjælpe med at fremskaffe mere information om sikkerheden af dette lægemiddel.

5. Opbevaring

Opbevar lægemidlet utilgængeligt for børn.

Brug ikke HUSK efter den udløbsdato, der står på pakningen efter ”Anvendes før:”. Udløbsdatoen er den sidste dag i den nævnte måned.

Spørg på apoteket, hvordan du skal bortskaffe medicinrester. Af hensyn til miljøet må du ikke smide medicinrester i afløbet, eller skraldespanden.

6. Pakningsstørrelser og yderligere oplysninger

HUSK indeholder

Tørrede loppefrøskaller fra *Plantago ovata*, Forssk. (Isphagula husk).

Udseende og pakningsstørrelser

Udseende: Begie fragmenter eller flager. Flagerne kan have en svag lysebrun plet.

Pakningsstørrelser: 100 g, 200 g, 450 g og 1000 g.

Indehaver af markedsføringstilladelsen og fremstiller

W. Ratje Frøskaller ApS

Kirstinehøj 34

2770 Kastrup

Tlf. 32 51 96 00

www.husk.dk

info@husk.dk

Denne indlægsseddel blev senest revideret 11/2013.