

Hvis du har glemt at bruge 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: Forekommer hos færre end 1 ud af 10.000 patienter (færre end 0,01%):

- Allergiske reaktioner. Hvis du oplever svimmelhed, hævelser i ansigt, svælg og læber med synkebesvær eller vejrtrækningsproblemer, skal du straks kontakte læge eller skadestue. Ring evt. 112.

Sjældne bivirkninger: Forekommer hos mellem 1 og 10 ud af 10.000 patienter (0,01-0,1%):

- Betændelse i øjet, løbende næse, bronchospasme, nældefeber og udslett.

Ikke alvorlige bivirkninger:

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

- Luft i maven, øget tarmluft og oppustethed.

Almindelige bivirkninger: Forekommer hos mellem 1 og 10 ud af 10.000 patienter (1-10%):

- Mavesmerter

Der kan i sjældne eller meget sjældne tilfælde optræde andre ikke alvorlige bivirkninger. Ønsker du information om disse bivirkninger, så spørg apotek eller læge.

Tal med lægen eller apoteket, hvis en bivirkning er generende eller bliver værre eller du får bivirkninger, som ikke er nævnt her. Bivirkninger, som ikke er nævnt her, bør indberettes til Lægemiddelstyrelsen, så viden om bivirkninger kan blive bedre. Du eller dine pårørende kan selv indberette bivirkninger direkte til lægemiddelstyrelsen. Du finder skema og vejledning på lægemiddelstyrelsens netsted www.meldenbivirkning.dk

5. OPBEVARING

Opbevares utilgængeligt for børn.

Brug ikke HUSK efter den udløbsdato, der står på pakningen.

Aflever altid medicinrester på apoteket. Af hensyn til miljøet må du ikke smide medicinrester i afløbet, toilettet eller skraldespanden.

6. YDERLIGERE OPLYSNINGER

HUSK indeholder:
Tørrede loppefrøskaller fra Plantago ovata Forsk. (Ispaghula husk).

Udseende og pakningsstørrelser
Udseende: Beige 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
info@husk.dk

Denne indlægsseddel blev senest godkendt: 12/2009

Fremstillet
under farmaceutisk kontrol af:
W. Ratje Frøskaller ApS
Kirstinehøj 34
2770 Kastrup
www.husk.dk
info@husk.dk



DET GØR GODT MED FIBRE

Anvendes ved:

- ✓ FORHØJET KOLESTEROL
- ✓ IRRITABEL TYKTARM
- ✓ FORSTOPPELSE
- ✓ DIARRÉ

INDLÆGSSEDDEL: INFORMATION TIL BRUGEREN

HUSK Psyllium-frøskaller, pulver/pulver til oral suspension
Plantago ovata Forssk.

Læs denne indlægsseddel grundigt. Den indeholder vigtige informationer.

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.
- Hvis du ikke får det bedre i løbet af 2-3 dage, eller hvis du får det værre, skal du kontakte din læge.
- Tal med apoteket eller din læge, hvis en bivirkning bliver værre, eller du får bivirkninger, som ikke er nævnt her.

Oversigt over indlægssedlen:

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

Brug ikke HUSK

- hvis du er overfølsom (allergisk) over for det aktive stof.
- 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.

Vær ekstra forsigtig med at bruge HUSK

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 brystsmerter eller begynder at kaste op, skal du straks søge læge.

Du skal altid drikke rigelig væske (mindst 1/2 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 særlig vigtigt, at du drikker rigelig 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

Fortæl det altid til lægen eller på apoteket, hvis du bruger anden medicin eller har brugt det for nylig. Dette gælder også medicin, som ikke er købt på recept, medicin købt i udlandet, andre naturlægemidler, stærke vitaminer og mineraler samt kosttilskud.

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

Det er specielt vigtigt ved

- vitaminer, f.eks. cyanocobalamin (vitamin B12) mod pernicious anæmi.
- mineraler, f.eks. lithium mod depression.
- hjertemedicin (digoxin).
- blodfortyndende medicin (warfarin, 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
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 bruger 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 BRUGE HUSK

- *Forstoppelse, diarré og irritable tyktarm:*
Voksne: 2-3 måleskeer (3-5 g) morgen og aften.
Børn over 6 år: 1 måleske (1½ 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 brugt for meget HUSK pulver

Kontakt læge, skadestue eller apotek, hvis du har brugt mere HUSK, pulver, end der står, 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.