

Doktorunuz D Vitamini eksikliğini  
tedavisi veya eksikliğin önlenmesi  
için Benferol reçetesi yazdı



# benferol®

KOLEKALSİFEROL

## Eksikliğin tedavisi



50.000 IU yumuşak kapsül	1 hafta boyunca 2 kapsül	1 kapsül/ay	2 kapsül/ay	Hafta sayısı
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Başka doz:				Tekrar ziyaret, tarih:
<input type="text"/>				<input type="text"/>



25.000 IU yumuşak kapsül	1 kapsül/hafta	1 kapsül/ay	2 kapsül/ay	Hafta sayısı
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Başka doz:				Tekrar ziyaret, tarih:
<input type="text"/>				<input type="text"/>

## Bakım ve önleyici tedavi



400 IU yumuşak kapsül	1 kapsül/gün	2 kapsül/gün	Başka doz:	Hafta sayısı
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
Başka doz:				Tekrar ziyaret, tarih:
<input type="text"/>				<input type="text"/>



800 IU yumuşak kapsül	1 kapsül/gün	2 kapsül/gün	Başka doz:	Hafta sayısı
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
Başka doz:				Tekrar ziyaret, tarih:
<input type="text"/>				<input type="text"/>



5.600 IU yumuşak kapsül	1 kapsül/hafta	2 kapsül/hafta	Başka doz:	Hafta sayısı
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
Başka doz:				Tekrar ziyaret, tarih:
<input type="text"/>				<input type="text"/>



25.000 IU yumuşak kapsül	1 kapsül/ay	2 kapsül/ay	Başka doz:	Hafta sayısı
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
Başka doz:				Tekrar ziyaret, tarih:
<input type="text"/>				<input type="text"/>

Benferol® (kolekalsiferol) yumuşak kapsüller, (D3 vitamini). Rx. F. ATC kodu: A11CC05. Endikasyon (400, 800 ve 5600 IU): Yetişkinlerde ve ergenlerde D vitamini eksikliğinden korunma ve tedavisi. D vitamini eksikliği riski taşıyan hastaların spesifik osteoporoz tedavisine ek olarak, tercihen kalsiyum ile birlikte. Endikasyon (25.000 ve 50.000 IU): Yetişkinlerde ve ergenlerde D vitamini eksikliğinden korunma ve tedavisi (12 yaşın üzerindeki çocuklar). D vitamini eksikliği 25-hidroksikolekalsiferol (25(OH)D) < 25 nmol/l serum konsantrasyonları olarak tanımlanır. D vitamini eksikliği olan veya D vitamini eksikliği riski taşıyan hastaların spesifik osteoporoz

tedavisine ek olarak, tercihen kalsiyum ile birlikte. Tavsiye edilen doz: Günde 400 IU veya 800 IU değerinde 1 kapsül. Günlük doz 4.000 IU'dan fazla olmamalıdır. Alternatif olarak, haftada 5600 IU değerinde 1 kapsül veya ayda 25.000 IU değerinde 1 kapsül. Semptomatik D vitamini eksikliği için bir hafta boyunca 2 x 50.000 IU'luk bir yüklem dozuna verilebilir. İçeriği: Her bir kapsül sırasıyla 400 IU, 800 IU, 5600 IU, 25.000 IU veya 50.000 IU kolekalsiferol içerir. SPC'nin revize edildiği tarih: 28-12-2016. Fiyatlar ve ambalajlama dahil daha fazla konuda bilgi almak için lütfen [www.fass.se](http://www.fass.se) ve [www.tv.se](http://www.tv.se) adreslerini ziyaret edin

# benferol®

KOLEKALSİFEROL

## D vitamini nedir?

D vitamini, yağda çözünen bir vitamindir. Bu vitamini iki şekilde alırız: Yemeklerden ve güneş ışığından. D vitamini özellikle balıktan elde ederiz; örneğin, somon, ringa balığı ve uskumru çok miktarda D vitamini içerir. D vitamini açısından zenginleştirilen süt ürünleri, margarin ve ekmeğe sürülen yağlar da önemli D vitamini kaynaklarıdır. Yumurta ve et de D vitamini bulunur. D vitamininin yaklaşık %90'ın güneşten alırız, bu nedenle bu vitamin "Güneş Işığı Vitamini" olarak da adlandırılmaktadır. Yaz aylarında, bir şort ya da tişörtle haftada birkaç gün ve günde on beş dakika güneş ışığında dışarı çıkarak yeterli miktarda D vitamini alabilirsiniz.

## D vitamini eksikliği nedir?

D vitamini eksikliği, vücudunuzda düşük D vitamini seviyesine sahip olduğunuzda ortaya çıkan bir durumdur. Bu, hoş olmayan ve acı veren sağlık sorunlarına neden olabilir. D3 vitamini vücut tarafından üretilir ve ana işlevi kemiklerin normal gelişebilmesi için bağırsaktan kalsiyum ve fosfat emilimini düzenlemektir.

Ciddi bir D vitamini eksikliği, yetişkinlerde osteomalazi ve çocuklarda raşitizm olarak bilinen kemiklerde yumuşamaya ve şekil bozulmasına neden olabilir. Bu hastalıklar Batı'da nispeten nadir görülmeyle birlikte, son yıllarda muhtemelen yaşam biçimlerinin değişmesinden dolayı artmıştır. D vitamini eksikliği kemik kaybına ve kas işlevinde bozulmaya neden olabilir. Bu nedenle D vitamini eksikliği tedavisine erken bir aşamada başlanması önemlidir.

## D vitamini eksikliğini nereden neder?

Kuzey enlemlerinde sadece Nisan'dan Eylül'e kadar yaz aylarında güneşten D vitamini alırız. Bu nedenle kışın D vitamini eksikliği riski çok daha yüksektir. Bazı gıdalar D vitamini açısından zengin olmasına rağmen, önerilen günlük dozu bu gıdalardan almak zor olabilir. Buna ek olarak, bütün yıl boyunca cildinizi kapatan kıyafetler giyiyorsanız, özel bir diyetiniz varsa veya kapalı mekanlarda çok fazla zaman harcıyorsanız D vitamini eksikliği riski daha da fazla olacaktır.

Diğer risk faktörleri yaş, cilt rengi ve obezitedir. Yaşlandıkça, cildimizin güneşin UVB ışınlarını D vitaminiye dönüştürme kabiliyeti önemli derecede azalır. Açık tenli olmanız durumunda yazın güneşte geçireceğiniz 15-20 dakika vücudunuzun D vitamini üretmesi için yeterlidir, ancak koyu tenli kişiler için bu 5-10 kat daha uzun sürebilir. Kilolu bireylerin, normal kilodaki kişilere kıyasla daha sık D vitamini eksikliği yaşadıkları görülür. Araştırmacılar bunun nedeninden emin olmamakla birlikte, D vitamininin yağlı dokuda depolandığı ve bu nedenle vücut tarafından kullanılmadığı düşünülmektedir.

## D vitamini eksikliğini nasıl anlarsınız?

Hafif D vitamini eksikliği genellikle belirsiz semptomlar üretir veya asemptomatiktir. Öte yandan ileri derecede D vitamini eksikliği aşağıdakilere yol açabilir:

- Kaslarda genel güçsüzlük
- Omuzlarda, üst kollarında, kalçalarda ve uylukta ağrılar
- Omuz, üst kol, kalça veya uyluk kaslarında ağrılar

Bazen ağrı o kadar şiddetli olabilir ki yürümek ya da ayağa kalkmak zordur.

## D vitamini eksikliğini nasıl tedavi ederiz?

D vitamini eksikliğini araştırılması ve tedavisi genellikle bir pratisyen doktor tarafından yapılır. Basit bir kan testi ile vücudun D vitamini seviyesi ölçülebilir ve sonuç nmol/L biriminde belirtilir. D vitamini 25 nmol/L veya daha düşük bir seviyede ise D vitamini eksikliği olduğu düşünülür.

D vitamini eksikliği için etkili bir tedavi yöntemi, bir doktor tarafından reçete edilen tabletler veya damlaların kullanılmasıdır. D vitamini dozu, kişiden kişiye değişir ve diğer şeylerin yanı sıra, eksikliğin ne kadar şiddetli olduğuna ve vücudun vitamin D emilimini etkileyen altta yatan tıbbi durumların olup olmadığına bağlıdır. Bazı insanların her gün D vitamini alması gerekirken, başkalarının ise haftada bir kez veya ayda bir kez alması yeterli olacaktır.

## Benferol® ile reçetelendirildiniz

### Benferol nedir ve ne için kullanılır

Benferol, kalsiyumun emilimini ve metabolizmasını düzenleyen ve kalsiyumun kemiklere geçişini sağlayan D3 vitamini içerir. Benferol, yetişkinlerde ve ergenlerde D3 vitamini eksikliğini önlenmesinde ve tedavisinde kullanılır. Doktorunuz Benferol'ü kemik kaybı için özel ilaç tedavisine ek olarak reçete edebilir. Benferol, soluk sarı bir yağ içeren yumuşak, oval bir kapsül formunda gelir.

Kapsüldeki yağ, bitki yağ asitleri kullanılarak üretilir ve kapsül kabuğundaki jelatin, Helal ve Koşer sertifikalarına sahiptir.

### Benferol nasıl kullanılır

Bu ilaç daima doktorunuzun talimatlarına uygun şekilde alın. Emin değilseniz doktorunuza veya eczacınıza danışın. Kapsüller su ile birlikte bütün olarak yutulmalıdır. Benferol gıdalarla birlikte ya da gıdalar olmadan alınabilir. Bu ilaç 12 yaşın altındaki çocuklar için uygun değildir.

### Olası yan etkileri

Tıpkı tüm ilaçlarda olduğu gibi bu ilaç da yan etkilere neden olabilir, ancak bunlar herkeste görülmez.

Nadir (100 kullanıcıda en fazla 1 kişide görülebilir):

Hiperkalsemi (kandaki artan kalsiyum miktarı) ve hiperkalsiüri (idrardaki artan kalsiyum miktarı).

Seyrek (1000 kullanıcıda en fazla 1 kişide görülebilir):

Kaşıntı, döküntü (pruritus/ürtiker).

Ürün bilgilerinin tamamı için lütfen şu adresi ziyaret edin:  
[www.fass.se](http://www.fass.se)

Referanslar: [www.livsmiddelsverket.se](http://www.livsmiddelsverket.se)  
[www.internetmedicin.se](http://www.internetmedicin.se)  
Svenska Osteoporosförbundet

SAĞLIK TESİSİ

DOKTORUM

TELEFON



Consilient Health

Rotebergsvägen 1a, 192 78 Sollentuna, Tel: +46 (0)8 626 20 17.  
E-posta: [infonordic@consilienthealth.com](mailto:infonordic@consilienthealth.com)

SE/BEN/0317/0006