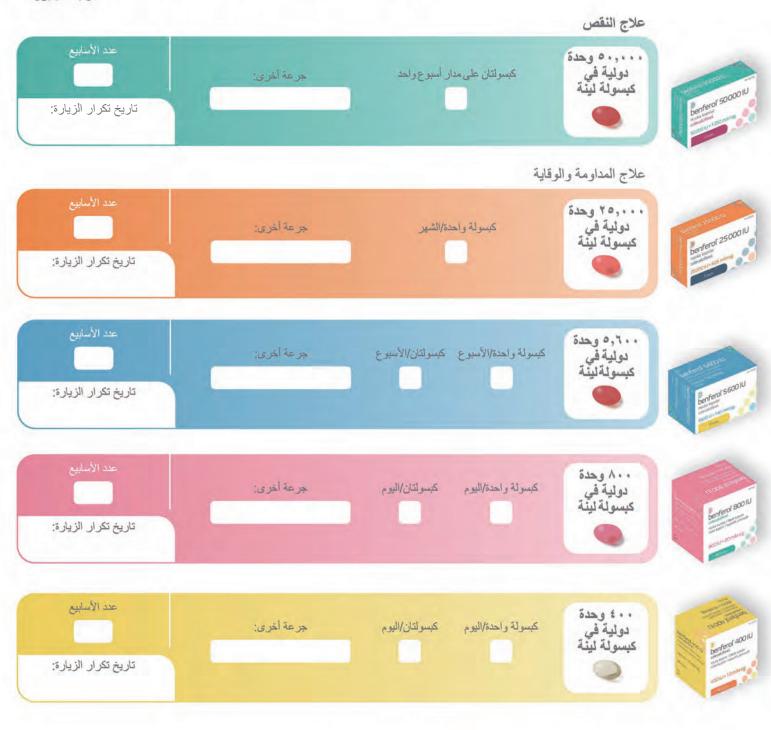
لقد وصف لك طبيبك بنفيرول لعلاج نقص فيتامين (د) أو للوقاية منه





يتغيرول» (كرليكلسيفيرول) كسولة لينة، (فيتنامين د٣). Ax. F. A11CO5. كود A2. دواعي الاستعسال (٤٠٠ و ٥٠٠ و ٥٠، ١٠ وحدة دولية): الوقاية والملاح من نقص فيتامين (د) ادى البلغين والدرامقين. كساحد لملاح محدد لهنشة العظام في حالات المرضي المعرضين لخطر الإصابة بنقص فيتامين (د)، يقضل أن يكن بائتر امن مع الكالسيوم. دواعي الإسكعسال (٢٠٠, ٥٠ و ٥٠، وهدة دولية): الوقاية والملاح من نقص فيتامين (د) لدى البلغين و المرامقين (الأطفال البلغون من المعر ١٤ عاشا). نقص فيتامين (د) يعرف بلغة تركيزات مصل ٢٠ عدر وكمي كولي كالسيفيرول (Chicola) < ٢٠ انفو مراياتور. كمساعد الملاح محدد لهنشته العظام في حلالات المرضي المصديون بنقص فيتامين (د) أو المعرضين لخطر الإصابة به، يُفضل أن يكون بائتز امن مع الكالسيوم. الموضى بهها: كسولة ولحدة دولية أو ٥٠٠ وحدة دولية أو مدة وحدة دولية أو ٥٠٠ وحدة دولية أو مدة وحدة دولية أو ٥٠٠ وحدة دولية أو ٥٠٠ وحدة دولية أو مدة وحدة دولية أو مدة وحدة دولية أو مدة وحدة دولية أو مدة وحدة دولية أو مدة وحدة دولية أو مدة دولية أو ددة دولية أو مدة دولية أو مدة دولية أو دولية أو مدة دولية أو دولية أولية أولية أو دولية أو دولية أو دولية أولية أو دولية أولية أولي

ينعني ألا تتجارز الجرعة اليومية ١٠٠٠ وحدة دولية, يدلا من نلك كيسولة ولحدة درابة الأسيوع أو كيسولة ولحدة ٢٥،٠٠٠ دولية الشهر لنقس فيتامين (د) المصحوب باحراض يمكن إعطاء جرعة تمهيدية من ٢ ٢٠٠٠، ٥ وحدة دولية طبي مدار أسبوع واحد المحتويات: كل كيسولة تحتوي على ١٠٠٠ أو ١٠٠٠ أو ١٠٠، أو ١٠٠، ١٠٠ أو ١٠٠، ٥ وحدة دولية من كوليكلسيفيرول على التوالس قاريخ مراجمة نصر درقية العلميات (PQ) (P۲۰-۲۱-۲۱۲ المحصول على مزيد من المعلومات، بما في ذلك الأسعار والتعبنة، يرجي زيارة الموقعين الإلكترونيين www.fass.se و www.fass.se





ما هو فيتامين (د)؟

فيتامين (د) هو فيتامين يذوب في الدهن بالدهن. نحن نحصل على هذا الفيتامين بطريقتين: عبر الطعام وعبر الشمس عندما نكون بالخارج. إن فيتامين د الموجود في الطعام نحصل عليه في المقام الأول من الأسماك؛ سمك المعلمون والرنجة والماكريل، على مبيل المثال، والتي تحتوي على الكثير من فيتامين د. وقد منتجات الألبان والسمن الصناعي والأطعمة القابلة للدهن أيضنا مصادر مهمة إذا كانت غنية بفيتامين د. يحتوي البيض واللحوم أيضنا على بعض من فيتامين د. وتمنحنا الشمس ما يقرب من ٩٠ في المئة من الموجود لدينا من فيتامين د، وهذا هو السبب في أنه يسمى أحيانا "فيتامين أشعة الشمس". يمكنك الحصول على كمية كافية من فيتامين د في الصيف من خلال الخميس بلصف كم لمدة ربع ساعة في اليوم لبضع مرات أو قميص بنصف كم لمدة ربع ساعة في اليوم لبضع مرات في الأسبوع.

ما المقصود بنقص فيتامين د؟

يحدث نقص فيتامين د عندما تكون لديك مستويات منخفضة من فيتامين د في جسمك. ويمكن أن يؤدي هذا إلى حدوث مشكلات صحية مز عجة ومؤلمة. يُنتج الجسم فيتامين ٣٦، وتُعد وظيفته الأساسية هي تنظيم امتصاص الكالسيوم والفوسفات من الأمعاء، لتتمكن العظام من النمو بصورة طبيعية.

يمكن أن يؤدي النقص الخطير لفيتامين د إلى جعل العظام لينة ومشوهة الشكل، وهي ما يدعى تلين العظام لدى البالغين والكساح لدى الأطفال. ويعد هذان المرضان نادرين نمبيا في الغرب ولكن زادت نمبتهما في الأعوام الأغيرة، نظرًا لتغير أنماط الحياة على الأرجح. يمكن أن يؤدي نقص فيتامين د إلى فقدان العظام ووجود خلل في وظائف العضلات. ولذا من المهم الحصول على علاج لنقص فيتامين د في مرحلة مبكرة.

ما الذي يسبب نقص فيتامين د؟

تحصل على فيتامين د في خطوط العرض الشمالية الخاصة بنا من الشمس في أشهر الصيف، من أبريل حتى سبتمبر. لذا هناك خطر أكبر بكثير لحدوث نقص فيتامين د في الشتاء. على الرغم من حقيقة أنه هناك أطعمة معينة غنية بفيتامين د، فقد يصعب الحصول على الجرعة اليومية الموصى بها. وإذا كنت ترتدي بالإضافة إلى نلك ملابس تفطيك بأكملك طوال العلم أو تتناول نظامًا غذائيًا خاصًا أو تمضي الكثير من الوقت

في الداخل، فإن خطر معاناتك من نقص فيتامين ديتزايد على نحو أكبر. عوامل الخطر الأخرى هي العمر ولون البشرة والبدانة. بتقدمنا في العمر، تتخفض قدرة بشرتنا على تحويل أشعة الشمس فوق البنفسجية B إلى فيتامين د بدرجة كبيرة. إذا كنت تمثلك بشرة فاتحة اللون، فإن قضاء ١٥- ٢ دقيقة بالخارج في الشمس قد يكون كافيًا لجسمك في الصيف لإنتاج اللون، فقد تحتاج إلى قضاء ٥- ١٠ أضعاف هذه المدة. يعاني الأفراد نوو الوزن الزائد من نقص فيتامين د بصورة أكثر تكرارًا من الأشخاص نوي الوزن الطبيعي. الباحثون ليسوا متأكدين تمامًا من السبب، ولكن من المرجح أن يكون متصلا بحقيقة أن فيتامين د يتم تخزينه في الأنسجة الدهنية وعندند يكون غير متاح ليتم استخدامه بواسطة الجسم.

كيف تعرف أنك تعاني من نقص فيتامين د؟

ينتج عن نقص فيتامين د الطفيف عادة أعراض غير محددة أو يكون غير مصحوب بأعراض. ولكن من الناحية الأخرى يمكن أن يؤدي نقص فيتامين د الشديد إلى:

- = ضعف عام في العضلات
- آلام في الكتفين وأعلى الذراعين والأرداف والفخذين
- آلام في عضلات الكثفين أو أعلى الذراعين أو الأرداف أو الفخذين

في بعض الأحيان يمكن أن يكون الألم شديدًا لدرجة يصعب معها السير أو الوقوف.

علاج نقص فيتامين د

عادة ما يقوم الطبيب العام بفحص ومعالجة نقص فيتامين د. يمكن قياس مستوى فيتامين د في الجسم باختبار دم بسيط، والذي تتم الإشارة إليه بالوحدة نانومول/لتر. عادةً ما يدل مستوى القياس البالغ ٢٥ نانومول/لتر أو مستوى القياس الأقل على نقص فيتامين د.

يتوفر العلاج الفعال لنقص فيتامين د في شكل أقراص أو قطرات يصفها الطبيب. وتتفاوت جرعة فيتلمين د من شخص لآخر وتعتمد على عدة أمور منها مدى شدة النقص وعما إذا كانت هناك أي حالات طبية أساسية تؤثر على امتصاص الجسم لفيتلمين د. ويحتاج بعض الأشخاص إلى تتاول فيتامين د كل يوم، بينما يحتاج البعض الآخر لتناوله مرة واحدة في الأسيوع أو مرة واحدة في الشهر.

لقد وصف لك بنفيرول®

ما هو بنفيرول وفيم يُستخدم؟

يحتوي بنفيرول على فيتامين دا، والذي ينظم امتصاص الكالسيوم في أنسجة العظام. الكالسيوم في أنسجة العظام. يمتخدم بنفيرول الوقاية من نقص فيتامين دا وعلاجه في البالغين والمراهقين. قد يصف طبيبك ينفيرول كعامل مساعد لعلاج نوائي محدد لفقدان العظام. يأتي بنفيرول في شكل كيسولة لينة بيضاوية تحتوي على زيت أصفر شاحب.

يتم إنتاج الزيت الموجود في الكبسولة باستخدام أحماض دهنية نباتية، والجيلاتين في غلاف الكبسولة حلال وموافق للشريعة اليهودية.

كيفية استخدام بنفيرول

لحرص دومًا على تتاول هذا الدواء تمامًا كما أخبرك طبيبك, ينبغي أن تتحقق من طبيبك أو من الصيدلي إذا لم تكن متأكدًا مما ينبغي عليك فعله. ينبغي بلع الكيسولات كلملة مع الماء. يمكن تناول بنغيرول مع الطعام أو بدونه. هذا الدواء ليس ملائمًا لاستخدام الأطفال دون سن ١٢ سنة.

الآثار الجانبية المحتملة

كما هو الحال بالنسبة لجميع الأدوية، قد يسبب هذا الدواء آثارًا جانبية، إلا أنها قد لا تصيب الجميع.

غير شائعة (قد تحدث فيما يصل إلى مستخدم واحد بين كل ١٠٠ مستخدم):

فرط كلس الدم (زيادة كمية الكالسيوم في الدم) وفرط كالسيوم البول (زيادة كمية الكالسيوم في البول). ثادرة (قد تحدث فيما يصل إلى مستخدم واحد بين كل ١٠٠٠ مستخدم):

الحكة، الطفح الجلدي (الأكلان/الشرى).

للحصول على معلومات المنتج الكاملة، يرجى زيارة: www.fass.se

> www.livsmedelsverket.se المراجع: www.internetmedicin.se Svenska Osteoporosförbundet

> > منشأة الرعاية الصحية

طبيبي

الهاتف

Consilient Health
Salagatan 18A 753 30 Uppsala, Tel: 08 626 20 17
E-post infonordic@consilienthealth.com