



benferol®

كوليكالسيفيرول

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

علاج النقص

عدد الأسابيع	جرعة أخرى:	كبسولتان على مدار أسبوع واحد	٥٠,٠٠٠ وحدة دولية في كبسولة لينة
تاريخ تكرار الزيارة:			



علاج المداومة والوقاية

عدد الأسابيع	جرعة أخرى:	كبسولة واحدة/الشهر	٢٥,٠٠٠ وحدة دولية في كبسولة لينة
تاريخ تكرار الزيارة:			



عدد الأسابيع	جرعة أخرى:	كبسولتان/الأسبوع	٥,٦٠٠ وحدة دولية في كبسولة لينة
تاريخ تكرار الزيارة:			



عدد الأسابيع	جرعة أخرى:	كبسولتان/اليوم	٨٠٠ وحدة دولية في كبسولة لينة
تاريخ تكرار الزيارة:			



عدد الأسابيع	جرعة أخرى:	كبسولتان/اليوم	٤٠٠ وحدة دولية في كبسولة لينة
تاريخ تكرار الزيارة:			



ينبغي ألا تتجاوز الجرعة اليومية ٤,٠٠٠ وحدة دولية بدلاً من ذلك كبسولة واحدة ٥,٦٠٠ وحدة دولية/الأسبوع أو كبسولة واحدة ٢٥,٠٠٠ وحدة دولية/الشهر. لنقص فيتامين (د) المصحوب بأمراض، يمكن إعطاء جرعة تمهيدية من ٢ x ٥,٠٠٠ وحدة دولية على مدار أسبوع واحد. المحتويات: كل كبسولة تحتوي على ٤٠٠ أو ٨٠٠ أو ٥,٦٠٠ أو ٢٥,٠٠٠ وحدة دولية من كوليكالسيفيرول على التوالي. تاريخ مراجعة نص مراقبة العمليات الإحصائية (SPC): ٢٠١٦-١٢-٢٨. للحصول على مزيد من المعلومات، بما في ذلك الأسعار والتعبئة، يرجى زيارة الموقعين الإلكترونيين www.fass.se و www.tiv.se

بنفيرول® (كوليكالسيفيرول) كبسولة لينة، (فيتامين ٢٥). A11CC05: كود Rx, F, ATC. نوعي الاستعمال (٤٠٠ و ٨٠٠ و ٥,٦٠٠ وحدة دولية): للوقاية والعلاج من نقص فيتامين (د) لدى البالغين والمراهقين. كمساعد لعلاج محدث لهشاشة العظام في حالات المرضى المعرضين لخطر الإصابة بنقص فيتامين (د)، يُفضل أن يكون بالتزامن مع الكالسيوم. نوعي الاستعمال (٥,٠٠٠ و ٢٥,٠٠٠ وحدة دولية): للوقاية والعلاج من نقص فيتامين (د) لدى البالغين والمراهقين (الأطفال البالغون من العمر < ١٢ عامًا). نقص فيتامين (د) يعرف بأنه تركيزات مصل ٢٥-هيدروكسي كولي كالسيفيرول (25(OH)D) > ٢٥ نانومول/لتر. كمساعد لعلاج محدث لهشاشة العظام في حالات المرضى المعرضين لنقص فيتامين (د) أو المعرضين لخطر الإصابة به، يُفضل أن يكون بالتزامن مع الكالسيوم. الجرعة الموصى بها: كبسولة واحدة ٤٠٠ وحدة دولية أو ٨٠٠ وحدة دولية/يومياً.

ما هو فيتامين (د)؟

فيتامين (د) هو فيتامين يذوب في الدهون. 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 السلمون والرنجة والمكرويل، على سبيل المثال، والتي تحتوي على الكثير من فيتامين د. وتُعد منتجات الألبان والسمن الصناعي والأطعمة القابلة للدهن أيضًا مصادر مهمة إذا كانت غنية بفيتامين د. يحتوي البيض واللحوم أيضًا 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 أحيانًا "فيتامين أشعة الشمس". يمكنك الحصول على كمية كافية من فيتامين د في الصيف من خلال الذهاب إلى الخارج في أشعة الشمس مرتديًا سراويلًا قصيرًا أو قميص بنصف كم لمدة ربع ساعة في اليوم لوضع 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 مزعجة ومؤلمة. يُنتج الجسم فيتامين د٣، 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. وتُعد هذان المرضان نادرين نسبيًا في الغرب ولكن زادت نسبتها في الأعوام الأخيرة، 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؟

نحصل 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 ذلك ملابس تغطي بكاملك طوال العام أو تتناول نظامًا غذائيًا خاصًا أو تمضي الكثير من الوقت

في الداخل، فإن خطر معاناتك من نقص فيتامين د يتزايد على نحو أكبر. عوامل الخطر الأخرى هي العمر ولون البشرة والبدانة. يتقدمنا في العمر، تنخفض قدرة بشرتنا على تحويل أشعة الشمس فوق البنفسجية B إلى فيتامين د بدرجة كبيرة. إذا كنت تمتلك بشرة فاتحة اللون، فإن قضاء ١٥-٢٠ دقيقة بالخارج في الشمس قد يكون كافيًا لجسمك في الصيف لإنتاج فيتامين د الذي تحتاجه، ولكن إذا كنت تمتلك بشرة داكنة اللون، فقد تحتاج إلى قضاء ١٥-١٠ أضعاف هذه المدة. يعاني الأفراد ذوو الوزن الزائد من نقص فيتامين د بصورة أكثر تكرارًا من الأشخاص ذوي الوزن الطبيعي. الباحثون ليسوا متأكدين تمامًا من السبب، ولكن من المرجح أن يكون متصلاً بحقيقة أن فيتامين د يتم تخزينه في الأنسجة الدهنية وعندئذ 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 الكتفين 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. عادة 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 فيتامين د من شخص لآخر وتعتمد على عدة أمور منها مدى شدة النقص وعما إذا كنت هناك أي حالات طبية أساسية تؤثر على امتصاص الجسم لفيتامين د. ويحتاج بعض الأشخاص إلى تناول فيتامين د كل يوم، بينما يحتاج البعض الآخر لتناوله مرة واحدة في الأسبوع أو مرة واحدة في الشهر.

لقد وُصف لك بنفيرول®

ما هو بنفيرول وفيم يُستخدم؟

يحتوي بنفيرول على فيتامين ٣د، والذي ينظم امتصاص الكالسيوم ويضمه، إلى جانب دمج الكالسيوم في أنسجة العظام. يستخدم بنفيرول للوقاية من نقص فيتامين ٣د وعلاجه في البالغين والمرافقين. قد يصف طبيبك بنفيرول كعامل مساعد لعلاج دوائى محدد لفقدان العظام. يأتي بنفيرول في شكل كبسولة 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

احرص دومًا على تناول هذا الدواء تمامًا كما أخبرك طبيبك. ينبغي أن تتحقق من طبيبك أو من الصيدلي إذا لم تكن متأكدًا مما ينبغي عليك فعله. ينبغي بلع الكبسولات كاملة مع الماء. يمكن تناول بنفيرول مع الطعام أو بدونه. هذا الدواء ليس ملائمًا لاستخدام الأطفال دون سن ١٢ سنة.

الأثار 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).
 نادرة (قد تحدث فيما يصل إلى مستخدم واحد بين كل ١٠٠٠ مستخدم):
 الحكة، الطفح الجلدي (الأكالان/الشرى).

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

المراجع:
www.livsmedelverket.se
www.internetmedicin.se
 Svenska Osteoporosförbundet