

راهنمایی های عمومی برای مصرف صحیح فرآورده:

- این فرآورده صرفاً مکمل تغذیه ای بوده و جهت تشخیص، پیشگیری و درمان بیماری نمی باشد.
- این فرآورده برای بیماری فعلی شما تجویز گردیده است، لذا از مصرف آن در موارد مشابه و یا توصیه آن به دیگران خودداری فرمایید.
- مواد جانبی: کراس کارملوز سدیم، پوویدون K25، لاکتوز مونوهیدرات، منیزیم استئرات، میزاستارچ، اتانول ۹۶٪

قبل از مصرف این فرآورده در موارد زیر با پزشک مشورت نمایید:

- وجود هر نوع حساسیت به هر یک از اجزاء، سازنده فرآورده و مواد دیگر از قبیل غذاها، مواد محافظ و رنگ ها.
- در صورت مصرف داروهایی مانند کاربامازپین، فنی تونین، فنوباربیتال و پیریمیدون.
- در صورت بارداری و شیردهی.

نکات قابل توصیه به هنگام مصرف فرآورده:

- آنتی بیوتیک های وسیع الطیف سبب از بین رفتن باکتری های دستگاه گوارش که در ساخت بیوتین نقش دارند، می گردند. لذا در صورت مصرف این آنتی بیوتیک ها، احتمال کمبود این ویتامین و لزوم مصرف مکمل های حاوی آن وجود دارد.
- هیچ گونه اثرات سمی پس از مصرف این فرآورده، حتی در مقادیر بالا گزارش نشده است، با این حال توصیه می شود در صورت نیاز به مصرف مقادیر بالاتر از نیاز روزانه، با پزشک مشورت گردد.
- کمبود ویتامین ایچ (بیوتین) با علائم مانند زبان متورم و دردناک، خستگی، ریزش مو، درد عضلانی، کاهش اشتها، افسردگی، پوست خشک و ترک گوشه های دهان همراه است لذا توصیه می شود جهت پیشگیری از کمبود این ویتامین غذاهای حاوی آن مانند زرده تخم مرغ، شیر، کلم و مخمربا توجه به نیاز روزانه مصرف گردد و در صورت ابتلا به کمبود این ویتامین از مکمل ها و اشکال دارویی حاوی آن با توجه به نظر پزشک استفاده شود.
- مقدار مورد نیاز روزانه ویتامین ایچ (بیوتین) به شرح زیر می باشد:

بزرگسالان:

۳۰-۱۰۰ میکروگرم در روز.

کودکان:

۱-۳ سال: ۵ میکروگرم در روز.

۴-۸ سال: ۱۲ میکروگرم در روز.

۹-۱۳ سال: ۲۰ میکروگرم در روز.

۱۴-۱۸ سال: ۲۵ میکروگرم در روز.

موارد و مقدار مصرف فرآورده:

کمک به متابولیسم کربوهیدرات ها، چربی ها، پروتئین ها و سلامت پوست، مو و ناخن ۳۰۰ تا ۵۰۰ میکروگرم در روز.

مصرف در بارداری:

با مصرف مقدار مورد نیاز روزانه این ویتامین در دوران بارداری (۳۰۰ میکروگرم در روز) مشکلی مشاهده نشده است. توصیه می شود جهت مصرف مقادیر بالاتر در این دوران با پزشک مشورت گردد.

مصرف در شیردهی:

با مصرف مقدار مورد نیاز روزانه این ویتامین در دوران شیردهی (۳۵۰ میکروگرم در روز) مشکلی مشاهده نشده است. توصیه می شود جهت مصرف مقادیر بالاتر از نیاز روزانه در این دوران با پزشک مشورت گردد.

عوارض جانبی:

هر دارو به عوارضات اثرات مطلوب درمانی ممکن است باعث بروز برخی عوارض ناخواسته نیز بشود. اگرچه همه این عوارض در یک فرد دیده نمی شود ولیکن در صورت بروز هر یک از عوارض زیر با پزشک خود مشورت نمایید. عوارض جانبی ناشی از بیوتین بسیار نادر می باشند ولی عوارضی مانند کهیر و ناراحتی های گوارشی پس از مصرف این دارو مشاهده شده است.

شرایط نگهداری:

- فرآورده را دور از نور، رطوبت و در دمای کمتر از ۳۰ درجه سانتی گراد نگهداری نمایید.
- فرآورده را دور از دسترس کودکان نگهداری نمایید.