

# Informator dla pacjenta służący do samodzielnej diagnostyki przed zastosowaniem leku Luminastil, 50 mg, tabletki



Lek Luminastil zawiera substancję czynną difenhydraminę i jest wskazany do krótkotrwałego stosowania w sporadycznie występującej bezsenności u osób dorosłych.

**Przed zastosowaniem leku należy dokładnie przeczytać ulotkę oraz zapoznać się z dołączonym do opakowania „Informatorem dla pacjenta”. W celu bezpiecznego zastosowania leku należy odpowiedzieć na wszystkie pytania zawarte w ankiecie.**

**Lek jest przeznaczony wyłącznie dla pacjentów dorosłych.**

## Przyczyny zaburzeń snu

Przejściowe zaburzenia snu trwają zwykle kilka dni i mogą być spowodowane różnymi czynnikami takimi jak: stres, zmiana trybu życia, problemy osobiste bądź zawodowe czy zmęczenie związane ze zmianą strefy czasowej.









Przedłużająca się zła jakość snu może być objawem innych chorób, które wymagają odmiennych metod leczenia, co powinno zostać ocenione przez lekarza. Brak właściwego rozpoznania przyczyn zaburzeń snu i ich leczenia może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych i złego samopoczucia.

## Czym jest higiena snu i dlaczego warto o nią zadbać?

Sen jest biologiczną potrzebą organizmu oraz naturalnym okresem regeneracji, w którym ciało przyjmuje postawę spoczynku, zaprzestaje wszelkiej aktywności ruchowej i redukuje napięcie zgromadzone w ciągu dnia. Sen ma fundamentalne znaczenie dla zdrowia i samopoczucia, a jego brak może prowadzić do licznych konsekwencji zdrowotnych m.in. zwiększonego ryzyka zachorowań na choroby serca czy cukrzycę, drażliwości, zaburzeń popędu seksualnego i problemów z utrzymaniem prawidłowej masy ciała.

Bardzo istotnym elementem leczenia zaburzeń snu jest przestrzeganie zasad higieny snu, które w znaczący sposób wpływają na poprawę jakości i długości snu. To co robisz w ciągu dnia, może mieć wpływ na to, jak śpisz.

## Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci lepiej spać i budzić się z uczuciem wypoczęcia:

-  Przestrzegaj stałych godzin snu i wstawaj rano o tej samej porze
-  Zadbaj o wysiłek fizyczny w ciągu dnia
-  Unikaj drzemek w ciągu dnia
-  Unikaj korzystania przed snem z telefonu, komputera czy oglądania telewizji
-  Zaspiaj w ciszy i ciemności
-  Unikaj jedzenia obfitych posiłków przed snem
-  Unikaj picia kawy i alkoholu przed snem
-  Zadbaj o odpowiednią temperaturę i świeże powietrze w sypialni

## W celu bezpiecznego zastosowania leku bez nadzoru lekarza dokładnie przeczytaj ulotkę i odpowiedz na wszystkie pytania zawarte w Informatorze.

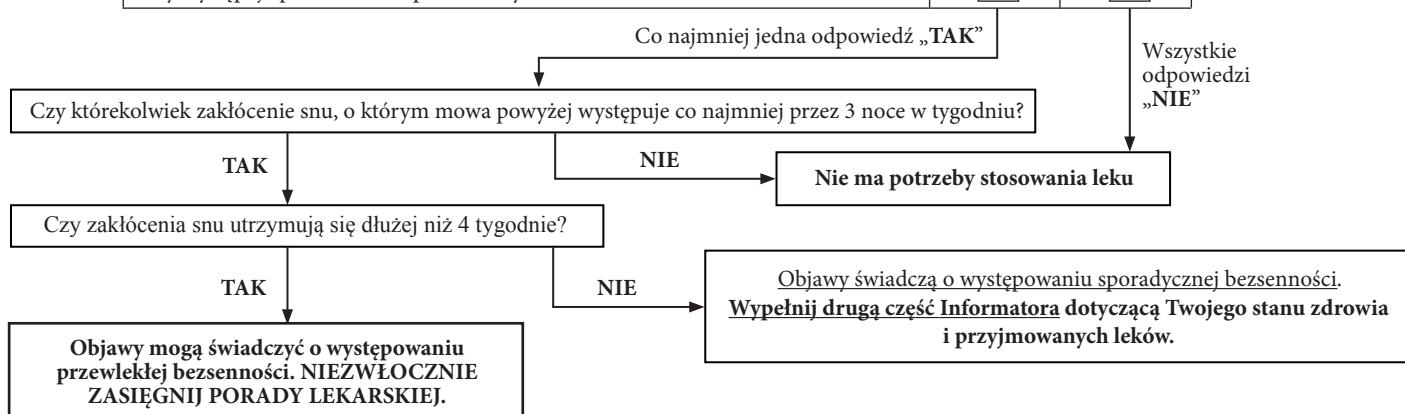
Lek Luminastil jest wskazany do krótkotrwałego stosowania w sporadycznie występującej bezsenności u osób dorosłych. Bezsenność sporadyczna to bezsenność występująca do 4 tygodni. Jeżeli problemy ze snem utrzymują się powyżej 4 tygodni, wtedy konieczna jest konsultacja z lekarzem, który zaleci odpowiednie leczenie.

Lek Luminastil powinien być stosowany możliwie jak najkrócej. Leczenie trwa zwykle od kilku dni do tygodnia. Leku nie należy stosować dłużej niż przez 7 dni bez konsultacji z lekarzem. Jeśli po upływie 7 dni nie nastąpiła poprawa lub pacjent czuje się gorzej, należy zwrócić się do lekarza.

### Czy występuje u Ciebie sporadyczna bezsenność?




Spośród odpowiedzi na każde pytanie wybierz tylko jedną, która najlepiej opisuje Twoje odczucia.

	TAK	NIE
Czy czas zasypiania przekracza pół godziny?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy wybudzenie w nocy trwa dłużej niż pół godziny?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy występuje przedwczesne poranne wybudzenie ze snu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Czy możesz bezpiecznie zastosować lek Luminastil?

Odpowiedz na wszystkie pytania odnoszące się do Twojej sytuacji zdrowotnej.

WIEK		TAK	NIE
Czy masz mniej niż 18 lat?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>CIĄŻA I LAKTACJA</b> (dotyczy kobiet)	♀	<b>TAK</b>	<b>NIE</b>
Czy jesteś lub podejrzewasz, że możesz być w ciąży i/lub karmisz piersią?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>PRZECIWSKAZANIA DO STOSOWANIA LEKU</b>		<b>TAK lub NIE WIEM</b>	<b>NIE</b>
Czy masz uczulenie na difenhydraminę lub na którąkolwiek substancję pomocniczą lub leki przeciwhistaminowe (leki na alergię)?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy masz bliznowaciejący wrzód żołądka (uszkodzenie błony śluzowej żołądka lub początkowego odcinka jelita)?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy masz niedrożność żołądka i jelit spowodowaną np. wrzodem trawiennym?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy lekarz zdiagnozował u Ciebie guza nadnercza (znany jako guz chromochłonny)?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Czy masz problemy z sercem takie jak:</b>			
wydłużenie odstępu QT w zapisie EKG (czyli nieprawidłowości w zapisie EKG związane z zaburzeniami rytmu serca)?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zaburzenia układu sercowo-naczyniowego (np. arytmia, niskie tętno, choroba wieńcowa, niewydolność serca)?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
znaczna nierównowaga elektrolitów we krwi (np. zmniejszone stężenie potasu lub magnezu)?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy w Twojej najbliższej rodzinie wystąpił nagły zgon z powodu chorób serca?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>STOSOWANE LEKI</b> Wymienione poniżej leki mogą występować pod różnymi nazwami handlowymi, dlatego sprawdź na opakowaniu lub w ulotce przyjmowanego leku, jaką substancję czynną zawiera lub skonsultuj się z farmaceutą.		<b>TAK lub NIE WIEM</b>	<b>NIE</b>
Czy przez ostatnie 7 dni stosowałeś/eś leki zawierające difenhydraminę lub inne leki nasenne bez konsultacji z lekarzem?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy przyjmujesz leki stosowane w leczeniu zaburzeń rytmu serca (np. amiodaron, sotalol, ajmalinę, chinidynę, dizopiramid, prajmalinę, prokainamid, bretylium, dronedaron, ibutyliid)?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Czy przyjmujesz leki wpływające na rytm serca (wydłużenie odcinka QT) takie jak:</b>			
przeciwdrobnoustrojowe (np. klarytromycyna, erytromycyna, moksyflokscyna, lewofloksacyna, chlorochina, hydroksychlorochina, ko-trimoksazol, trimetoprim, flukonazol, amantadyna)?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
przeciwnowotworowe (np. tamoksyfen, oksaliplatyna)?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
przeciwdepresyjne (np. amitryptylina, klomipramina, citalopram, escitalopram, doksepina, sertralina, paroksetyna)?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
przeciwpyszotyczne (np. chlorpromazyna, haloperidol, kwetiapina, risperidon, sulpiryd, zyprazydon)?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
działające na układ pokarmowy (np. famotydyna, cyzapryd)?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
opiodowe leki przeciwbólowe (np. metadon)?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Co najmniej jedna odpowiedź „TAK” lub „NIE WIEM”

Wszystkie odpowiedzi „NIE”

**NIE MOŻESZ** zastosować leku bez konsultacji z lekarzem lub farmaceutą.

**Możesz zastosować lek BEZ KONSULTACJI z lekarzem lub farmaceutą.** Przed zastosowaniem leku należy przeczytać ulotkę dołączoną do opakowania.

### PAMIĘTAJ!



Nie wolno przekraczać dawki dobowej leku 50 mg – w razie potrzeby, 1 tabletkę dziennie na 20 minut przed snem.



W czasie stosowania leku nie wolno pić alkoholu.



Lek zaburza sprawność psychofizyczną.



Nie stosuj leku jeżeli jesteś sam w domu a pod Twoją opieką pozostają małe dzieci lub osoby wymagające stałej opieki.



Lek należy stosować ostrożnie u pacjentów w podeszłym wieku (powyżej 65 lat), zwłaszcza cierpiących na dezorientację.



Lek powinien być stosowany jak najkrócej - nie dłużej niż przez 7 dni bez konsultacji z lekarzem.