

أدوية وعلاجات لترقق العظام Medications and Treatments for Osteoporosis

ما هو ترقق العظام؟

ترقق العظام مرض تصبح معه العظام هشّة وسريعة الانكسار. إذ تصبح العظام عرضة للكسر بسهولة أكبر من العظام في الأوضاع العادية، إلى درجة أن الارتطام أو السقوط البسيط يمكن أن يؤدي إلى كسر خطير. يصاب نصف جميع النساء وثلث الرجال فوق سن 60 عاماً في أستراليا بكسر نتيجة ترقق العظام.

علاج ترقق العظام

الهدف الرئيسي هو تجنب المزيد من خسارة العظم وتجنب الكسور.

من المهم تجنب حدوث الكسر الأول. لكن إذا أصبت بكسر فهناك علاجات تقلل من إمكانية الإصابة بكسور أخرى.

تشمل طرق المحافظة على قوة العظام وتجنب خسارة المزيد من العظم أو تجنب الكسور ما يلي:

- تناول غذاء متوازن غني بالكالسيوم وفيتامين دي
- برنامج تمارين منتظمة تشمل تمارين حمل وزن الجسم وتدريب للتقوية
- أسلوب معيشة صحي بدون تدخين أو إفراط في شرب الكحول

خيارات العلاج

إذا تم تشخيص ترقق العظام لديك، وحتى إذا كنت أصبت بكسور، فإن الأوان لم يفت لبدء العلاج. فإلى جانب إيقاف خسارة المزيد من العظم يمكن عن طريق بعض الأدوية الجديدة حتى تحسين قوة العظام. استفسر من طبيبك العام أو الاختصاصي عن أنسب دواء لك.

الأدوية

تشمل الأدوية المتوافرة لمعالجة ترقق العظام ما يلي:

Bisphosphonates

الـ Bisphosphonates عقاقير غير هورمونية تساعد على زيادة كثافة العظم. هناك ثلاثة أنواع من الـ Bisphosphonates تتوافر في الصيدليات بموجب برنامج الإعانات الصيدلانية (PBS) لمعالجة ترقق العظام، هي:

Risedronate (الاسم التجاري هو Actonel)
Alendronate (الاسم التجاري هو Fosamax)
Etidronate (الاسم التجاري هو Didronel)

تزيد هذه العقاقير من كثافة العظم وتقلل من إمكانية الإصابة بكسور. كما أنها تحمي الأشخاص الذين يأخذون corticosteroids من الإصابة بترقق العظام.

تبين الدراسات التي أجريت على أشخاص مصابين بترقق العظام أن risedronate و alendronate يقللان من الإصابة بكسور العمود الفقري والورك بنسبة 50 بالمائة.

يؤخذ risedronate و alendronate مرة في الأسبوع.

الآثار الجانبية لـ bisphosphonates

الآثار الجانبية ليست شائعة، لكنها قد تشمل مشاكل معدية معوية، أو آلاما في البطن، أو آلاما في العضلات أو المفاصل، أو الغثيان، أو الحرقة، أو احتياج المريء (وهو القناة التي تنقل الطعام من فمك إلى معدتك).

ومن المضاعفات النادرة موت عظم الفك، إلا أن هذا يحدث بصورة رئيسية للأشخاص الذين يأخذون جرعات كبيرة جدا، كذلك المستعملة لعلاج السرطان.

Selective Oestrogen Receptor Modulators (SERMs)

SERMs هي نوع مختلف من أنواع العقاقير. وهي شبيهة بالعلاج الهرموني (العلاج بتعويض الهرمونات)، غير أنها بعكس العلاج الهرموني لا تؤثر على الثدي أو الرحم. وهذا يعني أنها تقوي العظام بدون أن تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي أو الرحم.

Raloxifene (الاسم التجاري Evista)

هو SERM الرئيسي لعلاج ترقق العظام. وهو يزيد من كثافة العظم ويقلل من إمكانية الإصابة بكسور في العمود الفقري. كما أنه يقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي. يتوافر Raloxifene بموجب برنامج PBS للأشخاص الذين أصيبوا بكسر.

الآثار الجانبية لـ SERMs

قد تزيد الهبات الساخنة في مرحلة توقف الدورات الشهرية، كما قد تزيد من خطر الإصابة لجلطات دموية في الشرايين.

إضافات الكالسيوم

تحتاج النساء اللواتي توقفت دوراتهن الشهرية والرجال الأكبر سنا لما مقداره 1000 – 1300 مللغرام من الكالسيوم يوميا. ويمكنك الحصول على ذلك من الطعام بتناول 3 إلى 4 مقادير من منتجات الألبان كل يوم. وإذا كنت لا تحصل على ما فيه الكفاية من الكالسيوم من الطعام تحدث إلى طبيبك عما إذا كنت بحاجة لإضافات كالسيوم.

فيتامين دي

إن فيتامين دي مهم لمساعدة الجسم على امتصاص الكالسيوم، ويمكن الحصول عليه من أشعة الشمس وبعض الأطعمة والإضافات. وهناك إمكانية أكبر لدى بعضنا من البعض الآخر للإصابة بنقص فيتامين دي، مثل كبار السن الملازمين منازلهم والأشخاص المقيمين في دور الرعاية والأشخاص ذوي البشرة السمراء والأشخاص الذين يغطون معظم جسمهم لأسباب دينية أو ثقافية. تتوافر إضافات فيتامين دي من الصيدليات ومحلات السوبرماركت. استفسر من طبيبك عما إذا كنت بحاجة لإضافة فيتامين دي.

العلاج الهرموني

يقلل العلاج الهرموني خسارة العظم ويزيد كثافة العظم في العمود الفقري والورك، كما يقلل من إمكانية الإصابة بكسور في الورك والعمود الفقري لدى النساء بعد توقف دورتهن الشهرية. يؤخذ العلاج الهرموني عادة على شكل أقراص أو لصقات على الجلد.

غير أن الدراسات الحديثة وجدت علاقة بين العلاج الهرموني وزيادة صغيرة في إمكانية الإصابة بسرطان الثدي والسكتة الدماغية والنوبة القلبية. لهذا السبب لا يوصى باستخدام هذا العلاج على المدى الطويل لتجنب ترقق العظام، كما أنه لم يعد مدرجا على لائحة المنتجات العلاجية (TGA) لمنع حدوث ترقق العظام ومعالجته.

يخفف العلاج الهرموني الأعراض، وهذا هو السبب الرئيسي لأخذه في هذه الأيام.

الهورمون نظير الدرقية (PTH) (الاسم التجاري Forteo)

يستخدم Teriparatide، وهو من أنواع الهرمون نظير الدرقية، لمعالجة ترقق العظام لدى النساء بعد انقطاع دورتهن الشهرية ولدى الرجال الذين ترتفع إمكانية إصابتهم بالكسور. وهو واحد من مجموعة عقاقير تسمى "عقاقير مساعدة على تكوين العظم" تساعد على نمو عظم جديد. وهو يؤخذ على شكل حقنة يومية لمدة قد تصل إلى 24

شهرًا. غير أنه ليس متوافرا في الوقت الحاضر بموجب برنامج الإعانات الصيدلانية (PBS)، وهذا يعني أن على كل من يريد استعمال هذا العقار عليه دفع تكلفته الكاملة.

الآثار الجانبية لـ PTH

قد تشمل الغثيان وتشنجات في الرجلين ودوخة.

العلاجات الجديدة القادمة

(الاسم التجاري Protos) **Strontium Ranelate**

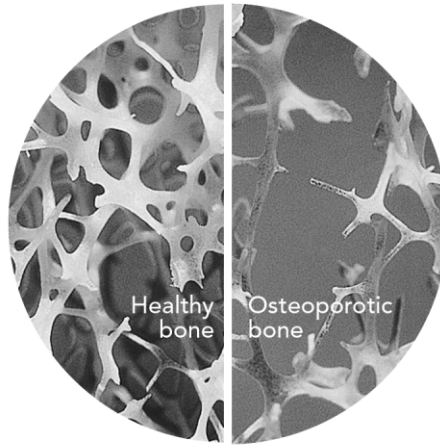
يعالج Strontium ترقق العظام لدى النساء بعد انقطاع دورتهن الشهرية ويقلل من إمكانية الإصابة بكسور. يؤخذ Protos المتوافر في أكياس صغيرة تذاب في الماء يوميا. وهو موجود في أستراليا ولكنه ليس متوافرا بموجب PBS.

(الاسم التجاري Boniva) **Ibandronate Sodium**

Ibandronate هو من عقاقير bisphosphonate الجديدة لمنع ومعالجة ترقق العظام لدى النساء بعد انقطاع دورتهن الشهرية. وهو يؤخذ مرة في الشهر، لكن يجب أخذه في اليوم ذاته من كل شهر. يخفف Ibandronate من خسارة العظم ويزيد من كثافته، ويقلل من إمكانية الإصابة بكسور العمود الفقري. ومن المتوقع أن يصبح متوافرا في أستراليا في 2006.

تذكر أن تبحث موضوع أية أدوية جديدة مع الطبيب والصيدلي وأن تتأكد من أنك تعرف:

- اسم الدواء
- سبب أخذك له
- كيفية أخذه
- أية آثار جانبية ممكنة له
- كيفية التصرف إذا حدثت أية آثار جانبية



عظم صحي

عظم مصاب بالترقق