



osteoporosis australia

Greek
March 2006

Φάρμακα και Αγωγές για την Οστεοπόρωση

Medications and Treatments for Osteoporosis

Τι είναι η οστεοπόρωση;

Η οστεοπόρωση είναι μια ασθένεια που τα κόκαλα γίνονται εύθραυστα και ευπαθή. Σπάζουν ευκολότερα από τα κανονικά κόκαλα. Ακόμη και ένα μικρό χτύπημα ή μια πτώση μπορούν να προκαλέσουν ένα σοβαρό κάταγμα. Οι μισές από όλες τις γυναίκες και το ένα τρίτο των ανδρών άνω των 60 στην Αυστραλία θα πάθουν κάταγμα λόγω της οστεοπόρωσης.

Η αγωγή της οστεοπόρωσης

Ο κύριος στόχος είναι να αποτρέψετε περισσότερη απώλεια κόκαλου και να αποτραπούν τα κατάγματα.

Η πρόληψη του πρώτου κατάγματος είναι σημαντική. Όμως αν υποστείτε ένα κάταγμα, υπάρχουν αγωγές που σας μειώνουν τον κίνδυνο περισσότερων καταγμάτων.

Οι τρόποι για να διατηρηθεί η δύναμη των κοκάλων και να αποτραπεί περισσότερη απώλεια κόκαλου ή κατάγματα, περιλαμβάνουν:

- Μια ισορροπημένη διατροφή, πλούσια σε ασβέστιο και βιταμίνη D
- Ένα κανονικό πρόγραμμα εξάσκησης που περιλαμβάνει ασκήσεις με σήκωμα βαρών και ασκήσεις δύναμης
- Ένα υγιή τρόπο ζωής χωρίς κάπνισμα ή υπερβολική κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών

Φάρμακα

Τα διαθέσιμα φάρμακα για τη θεραπεία της οστεοπόρωσης περιλαμβάνουν:

Bisphosphonates

Το Bisphosphonates είναι ένα μη-ορμονικό φάρμακο που βοηθά στην αύξηση της πυκνότητας των κοκάλων. Υπάρχουν τρία κύρια bisphosphonates διαθέσιμα από το Πρόγραμμα Φαρμακευτικού Επιδόματος (PBS) για την αγωγή της οστεοπόρωσης-

Risedronate (εμπορική ονομασία Actonel)

Alendronate (εμπορική ονομασία Fosamax)

Etidronate (εμπορική ονομασία Didronel)

Η Κυβέρνηση της Αυστραλίας έχει κάνει την χρηματοδότηση για να υποστηρίξει αυτήν τη δημοσίευση^o όμως οι απόψεις που εκφράζονται σε αυτό το έγγραφο είναι αυτές των συγγραφέων, με βάση την τρέχουσα έρευνα, και δεν αντιπροσωπεύουν αναγκαστικά τις απόψεις της Κυβέρνησης της Αυστραλίας.

Αυτά τα φάρμακα αυξάνουν την πυκνότητα του κόκαλου και μειώνουν τον κίνδυνο κατάγματος. Προστατεύουν επίσης τα άτομα που παίρνουν κορτικοστεροειδή από την ανάπτυξη οστεοπόρωσης.

Οι μελέτες ατόμων με οστεοπόρωση δείχνουν ότι τα risedronate και alendronate μειώνουν τα κατάγματα της σπονδυλικής στήλης και του γοφού (ισχίου) κατά περίπου 50%.

Τα risedronate και alendronate λαμβάνονται και τα δύο μία φορά την εβδομάδα.

Οι παρενέργειες των bisphosphonates

Οι παρενέργειες είναι ασυνήθιστες αλλά μπορούν να περιλαμβάνουν γαστροεντερικά προβλήματα, κοιλιακούς πόνους, ή πόνους στους μύς ή τις αρθρώσεις, ναυτία, καούρα, ή ενόχληση του οισοφάγου (ο 'σωλήνας' στο σώμα σας που οδηγεί τα τρόφιμα από το στόμα σας στο στομάχι σας).

Μια σπάνια περιπλοκή είναι όταν το κόκαλο στο σαγόνι πεθαίνει - αλλά αυτό εμφανίζεται κυρίως στα άτομα που παίρνουν πολύ υψηλές δόσεις, όπως δόσεις που χρησιμοποιούνται στην αγωγή του καρκίνου.

Selective Oestrogen Receptor Modulators (SERMs)

[Επιλεκτικοί Διαμορφωτές Δεκτών Οιστρογόνου] (SERMs)

Τα SERMs είναι ένας διαφορετικός τύπος φαρμάκου. Είναι παρόμοια με τη Ορμονική Αγωγή (Αγωγή Αντικατάστασης Ορμονών) αλλά, σε αντίθεση από τη Ορμονική Αγωγή, δεν έχουν επιπτώσεις στο μαστό ή στη μήτρα. Αυτό σημαίνει ότι ενισχύουν τα κόκαλα, αλλά χωρίς αύξηση του κινδύνου καρκίνου του μαστού ή της μήτρας.

Raloxifene (εμπορική ονομασία Evista)

Αυτό είναι το κύριο SERM διαθέσιμο για την αγωγή της οστεοπόρωσης. Αυξάνει την πυκνότητα του κόκαλου και μειώνει τον κίνδυνο καταγμάτων στη σπονδυλική στήλη. Μπορεί επίσης να μειώσει τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού. Το Raloxifene είναι διαθέσιμο από το PBS για τα άτομα που είχαν ήδη ένα κάταγμα.

Οι παρενέργειες των SERMs: μπορεί να αυξηθούν τα 'φουντώματα' κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης και μπορεί να αυξηθεί ο κίνδυνος ανάπτυξης θρόμβων στις φλέβες.

Τα συμπληρώματα ασβεστίου

Οι γυναίκες που έχουν περάσει από την εμμηνόπαυση και οι ηλικιωμένοι άντρες χρειάζονται καθημερινά 1000-1300 mg ασβεστίου. Μπορείτε να τα πάρετε από τα τρόφιμα με το να τρώτε 3 έως 4 σερβιρίσματα γαλακτοκομικών τροφίμων ημερησίως. Εάν δεν μπορείτε να πάρετε αρκετό ασβέστιο από τα τρόφιμα, συζητήστε το με το γιατρό σας για το αν χρειάζεστε ένα συμπλήρωμα ασβεστίου.

Η βιταμίνη D

Η βιταμίνη D είναι σημαντική για να βοηθήσει το σώμα να απορροφήσει το ασβέστιο. Είναι διαθέσιμη από το φως του ήλιου, μερικά τρόφιμα και συμπληρώματα. Μερικά άτομα διατρέχουν περισσότερο κίνδυνο να αναπτύξουν ανεπάρκεια βιταμίνης D, π.χ. οι ηλικιωμένοι που είναι κλεισμένοι στο σπίτι, τα

άτομα σε οίκους ευγηρίας, άτομα με τα μελαχρινή επιδερμίδα και άτομα που καλύπτουν το περισσότερο σώμα τους για θρησκευτικούς ή πολιτιστικούς λόγους. Τα συμπληρώματα βιταμίνης D είναι διαθέσιμα από τα φαρμακεία και τα σούπερμαρκετ. Ρωτήστε το γιατρό σας εάν χρειάζεστε ένα συμπλήρωμα βιταμίνης D.

Η Ορμονική Αγωγή

Η Ορμονική Αγωγή (ΗΤ) μειώνει την απώλεια κόκαλου και αυξάνει την πυκνότητα κόκαλου αμφότερα στη σπονδυλική στήλη και στον γοφό και μειώνει τον κίνδυνο καταγμάτων του γοφού και της σπονδυλικής στήλης στις γυναίκες μετά από την εμμηνόπαυση. Η ΗΤ λαμβάνεται συνήθως σε μορφή χαπιού ή 'πατς' στην επιδερμίδα.

Όμως οι πρόσφατες μελέτες έχουν συνδέσει την ΗΤ με μια μικρή αύξηση στον κίνδυνο καρκίνου του μαστού, εγκεφαλικά επεισόδια και καρδιακές προσβολές. Για αυτόν τον λόγο, η ΗΤ δεν συστήνεται για μακροπρόθεσμη χρήση για την πρόληψη της οστεοπόρωσης και δεν αναφέρεται πλέον στο TGA (Διαχείριση Θεραπευτικών Αγαθών) για την πρόληψη και την αγωγή της οστεοπόρωσης.

Η ΗΤ ανακουφίζει τα συμπτώματα εμμηνόπαυσης και αυτός είναι αυτήν την στιγμή ο κύριος λόγος για να ληφθεί.

Η Παραθυρεοειδής Ορμόνη - PTH (εμπορικό σήμα Fortéo)

Η Teriparatide, μια μορφή παραθυρεοειδούς ορμόνης, χρησιμοποιείται για την αγωγή της οστεοπόρωσης στις γυναίκες μετά από την εμμηνόπαυση και στα άτομα με υψηλό κίνδυνο καταγμάτων. Ανήκει σε μια νέα ομάδα φαρμάκων που ονομάζονται 'παράγοντες σχηματισμού κοκάλων', που βοηθούν το νέο κόκαλο να αυξηθεί. Λαμβάνεται με καθημερινή ένεση μέχρι και 24 μήνες. Όμως δεν είναι διαθέσιμο από το Πρόγραμμα Φαρμακευτικού Επίδοματος (PBS) αυτή τη στιγμή, που σημαίνει ότι οποιοσδήποτε χρησιμοποιεί το φάρμακο αυτό πρέπει να πληρώσει το πλήρες κόστος.

Παρενέργειες της PTH - μπορεί να περιλαμβάνει ναυτία, κράμπες ποδιών και ίλιγγο.

Οι νέες αγωγές που θα έλθουν

Strontium Ranelate (εμπορική ονομασία Protos)

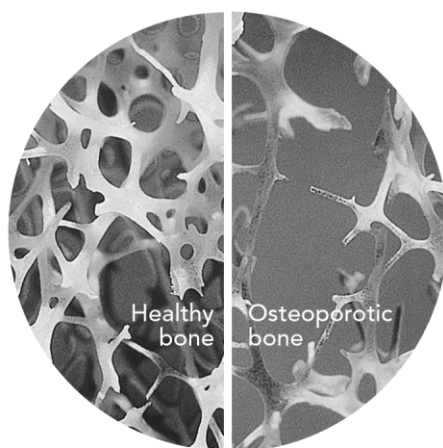
Το στρόντιο θεραπεύει την οστεοπόρωση στις γυναίκες μετά από την εμμηνόπαυση και μειώνει τον κίνδυνο κατάγματος. Λαμβάνεται καθημερινά. Το Protos παρέχεται σε σακουλάκια που διαλύονται στο νερό. Αυτή τη στιγμή είναι διαθέσιμο στην Αυστραλία αλλά όχι ακόμα διαθέσιμο από το PBS.

Ibandronate Sodium (εμπορική ονομασία Boniva)

Το Ibandronate είναι ένα νεώτερο bisphosphonate για να προλάβει και για αγωγή της οστεοπόρωσης στις γυναίκες μετά από την εμμηνόπαυση. Λαμβάνεται μία φορά το μήνα, πρέπει να λαμβάνεται την ίδια ημέρα κάθε μήνα. Το Ibandronate μειώνει την απώλεια κόκαλου, αυξάνει την πυκνότητα του κόκαλου και μειώνει τον κίνδυνο καταγμάτων της σπονδυλικής στήλης. Δεν είναι ακόμα διαθέσιμο στην Αυστραλία.

Να θυμάστε να συζητήσετε οποιαδήποτε νέα φάρμακα με το γιατρό και το φαρμακοποιό σας και να σιγουρευτείτε ότι ξέρετε:

- πώς ονομάζεται το φάρμακο
- γιατί το παίρνετε
- πώς το παίρνετε
- οποιοσδήποτε πιθανές παρενέργειες
- τι να κάνετε αν εμφανιστούν οποιοσδήποτε παρενέργειες



Υγιές κόκαλο

Οστεοπορωμένο κόκαλο