



osteoporosis australia

Vietnamese  
March 2006

## Việc trị chứng xương xốp Medications and Treatments for Osteoporosis

### Chứng xương xốp

Chứng xương xốp (osteoporosis) là một chứng bệnh làm cho xương bị yếu và giòn. Bị chứng này, xương dễ bị gãy hơn bình thường. Chỉ cần một va chạm nhẹ hoặc ngã cũng có thể làm xương bị gãy nặng. Ở Úc trong số những người trên 60 tuổi, 50% những vị thuộc phái nữ và một phần ba những vị thuộc phái nam sẽ bị gãy xương do chứng xương xốp gây ra.

### Việc trị chứng xương xốp

Mục đích chính là ngăn ngừa cho tế bào xương bị mất thêm và tránh cho xương bị gãy.

Ngăn ngừa chuyện xương bị gãy là điều quan trọng. Tuy nhiên, nếu xương bị gãy, có những phương pháp chữa trị nhằm giảm thiểu các trường hợp bị gãy thêm xương.

Những biện pháp duy trì cho xương được rắn chắc và tránh cho xương bị hao mòn hoặc bị gãy gồm:

- Ăn những thức ăn có lợi cho xương, nghĩa là có nhiều chất vôi và sinh tố D
- Tập thể dục thường xuyên gồm những động tác như mang tạ và làm mạnh xương
- Có cuộc sống lành mạnh: không hút thuốc và không uống quá nhiều rượu bia

### Các phương pháp chữa trị

Nếu đang bị chứng xương xốp, và dù đã bị gãy xương rồi, cũng chưa hẳn đã quá muộn để bắt đầu việc chữa trị. Ngoài việc làm ngưng sự mất mát của tế bào xương, những loại thuốc được chế biến gần đây còn làm cho xương mạnh thêm nữa. Quý vị nên thảo luận với bác sĩ gia đình cũng như một nhà chuyên khoa về xương xem loại thuốc nào thích hợp với mình nhất.

### Thuốc trị chứng xương xốp

Những loại thuốc có sẵn hiện nay để chứng xương xốp gồm:

#### Bisphosphonates

Thuốc *bisphosphonates* là những loại thuốc không có chứa kích thích tố nhằm giúp tăng độ đặc của xương. Thuốc bisphosphonates gồm ba loại chính dùng để trị chứng xương xốp và có thể mua theo Chương Trình Phụ Cấp Y Dược (Pharmaceutical Benefits Scheme - gọi tắt là PBS) -

Thuốc có chất **Risedronate** (tên nhãn thuốc là Actonel)

Thuốc có chất **Alendronate** (tên nhãn thuốc là Fosamax)

Thuốc có chất **Etidronate** (tên nhãn thuốc là Didronel)

---

Ấn phẩm này được phát hành do sự tài trợ của Chính Phủ Úc; tuy nhiên, quan điểm thể hiện trên tài liệu là của các tác giả, căn cứ trên các nghiên cứu hiện thời, và không nhất thiết phải là quan điểm của Chính Phủ Úc.

Những loại thuốc kể trên có tác dụng làm tăng độ đặc của xương và giảm thiểu các trường hợp bị gãy xương. Nó còn giúp cho những người đang dùng các loại kích tố corticosteroids không bị chứng xương xốp nữa.

Những nghiên cứu trong số những người đang dùng chất risedronate và alendronate cho thấy hai loại thuốc này có công hiệu làm giảm các trường hợp gãy xương sống và xương hông tới 50%.

Cả hai loại risedronate và alendronate được dùng mỗi tuần một lần.

### **Phản ứng bất lợi khi dùng các loại thuốc có chất bisphosphonates**

Phản ứng bất lợi của các loại thuốc nói trên ít khi xảy ra, nhưng có thể gồm các chứng liên quan đến đường ruột, đau bụng dưới, hoặc đau nhức bắp thịt hay khớp xương, buồn nôn, nóng bao tử, hoặc gây rắc rối ở thực quản (ống dẫn thức ăn từ miệng xuống dạ dày).

Một biến chứng rất ít khi xảy ra là xương hàm bị chết - nhưng trường hợp này chỉ xảy ra ở những người dùng thuốc với liều lượng cao chẳng hạn như khi dùng để trị ung thư.

### **Thuốc điều hòa lượng kích thích tố nữ (SERMs)**

Thuốc điều hòa lượng kích thích tố nữ (Selective Oestrogen Receptor Modulators - gọi tắt là SERMs) là một loại thuốc khác những loại thuốc nêu trên. Chúng tương tự như các loại thuốc dùng trong Phương Pháp Điều Trị Các Triệu Chứng Tắt Kinh Bằng Kích Thích Tố (Hormone Replacement Therapy) nhưng khác với phương pháp vừa kể, các loại thuốc này không ảnh hưởng gì đến vú hay tử cung (dạ con) cả. Nghĩa là chúng làm mạnh xương, nhưng không làm gia tăng nguy cơ bị ung thư vú hay tử cung.

### **Thuốc có chất raloxifene (tên nhãn thuốc là Evista)**

Đây là thuốc SERM chính bán trên thị trường dùng để trị chứng xương xốp. Nó làm tăng độ đặc của xương và làm giảm nguy cơ đốt xương sống bị nghiền. Nó còn có thể làm giảm nguy cơ bị ung thư vú nữa. Raloxifene nằm trên danh sách các loại thuốc được chính phủ tài trợ trong Chương Trình Phụ Cấp Y Dược (PBS) dành cho những người đã bị gãy xương rồi.

### **Phản ứng bất lợi khi dùng thuốc điều hòa lượng kích thích tố nữ (SERMs)**

Thuốc có thể làm tăng nhưng trường hợp cơ thể bị nóng bừng, khó chịu (hot flushes) trong giai đoạn tắt kinh, và cũng có thể làm máu bị đông cục trong tĩnh mạch.

### **Thuốc bổ có chất vôi (Calcium Supplements)**

Những phụ nữ đã ở vào thời kỳ tắt kinh, và những vị thuộc phái nam đã lớn tuổi cần một lượng chất vôi từ 1000-1300 mg mỗi ngày. Quý vị có thể lấy đủ lượng chất vôi vừa kể bằng cách ăn những phó sản của sữa (dairy food như da-ua, sữa, phò ma) mỗi ngày từ 3 đến 4 phần (serve). Nếu không hấp thụ đủ lượng chất vôi cần thiết, quý vị nên thảo luận với bác sĩ xem mình có cần phải dùng các loại thuốc bổ có chất vôi không.

### **Sinh Tố D (Vitamin D)**

Sinh tố D quan trọng trong việc giúp cho cơ thể hấp thụ lượng chất vôi cần thiết. Sinh tố D có trong ánh mặt trời, trong một số các loại thức ăn và thuốc bổ có chứa sinh tố D (vitamin D supplements). Nhiều người cơ thể dễ bị thiếu sinh tố D hơn những người khác, thí dụ những người già ít khi ra khỏi nhà, những người đang được săn sóc ở viện

đường lão, những người da màu hoặc những người vì lý do tôn giáo hay văn hóa phải mặc quần áo che kín người. Thuốc bổ có sinh tố D được bày bán tại các tiệm thuốc tây hay siêu thị không cần phải có toa bác sĩ. Quý vị nên hỏi ý kiến bác sĩ xem mình có cần phải dùng thuốc bổ có chứa sinh tố D hay không.

### **Phương Pháp Điều Trị Bằng Kích Thích Tố (Hormone Therapy)**

Phương Pháp Điều Trị Bằng Kích Thích Tố (HT) làm giảm việc mất tế bào xương và làm tăng độ đặc vữa xương ở cả xương sống và xương hông, và làm giảm nguy cơ bị gãy xương hông và xương sống ở phụ nữ sau khi tắt kinh. Phương pháp HT thường được dùng dưới dạng thuốc viên hay cao dán trên da.

Tuy nhiên những nghiên cứu mới đây cho thấy phương pháp HT có thể làm tăng đôi chút các trường hợp bị ung thư vú, chứng máu xâm (hay tai biến mạch máu não) và lên cơn đau tim. Vì lý do này, các bác sĩ đề nghị không nên dùng Phương Pháp Điều Trị Bằng Kích Thích Tố (HT) để ngừa chứng xương xốp một cách lâu dài. Cũng vì thế phương pháp này còn không được liệt kê trên danh sách của Cơ Quan Kiểm Soát Dược Phẩm (Therapeutic Goods Administration - gọi tắt là TGA) để dùng ngăn ngừa và chữa trị chứng xương xốp nữa.

Phương pháp HT thật sự công hiệu trong việc trị các triệu chứng khó chịu trong thời kỳ tắt kinh và đây là nguyên nhân chính khiến cho nhiều người vẫn dùng phương pháp này.

### **Kích Thích Tố Tuyến Cận Giáp Trạng - PTH (tên nhãn thuốc là Forteo)**

Teriparatide, một hóa chất thuộc dạng kích thích tố tuyến cận giáp trạng (parathyroid hormone), được dùng để trị chứng xương xốp ở phụ nữ sau thời kỳ tắt kinh, và ở những người thuộc phái nam có nguy cơ dễ bị gãy xương. Nó thuộc về một nhóm thuốc có tên là 'tác tố tạo cốt' ('bone formation agents'), giúp cho cơ thể tạo thêm các xương mới. Người dùng phương pháp này phải chích hàng ngày trong khoảng 24 tháng. Tuy nhiên, hiện nay thuốc vẫn chưa được liệt kê trên danh sách các loại thuốc trong Chương Trình Phụ Cấp Y Dược (Pharmaceutical Benefits Scheme hay PBS), nghĩa là bất cứ ai dùng loại thuốc này sẽ phải trả đúng giá dược phẩm.

**Phản ứng bất lợi của PTH** - có thể gồm buồn nôn, chân bị vọp bẻ (chuột rút) và choáng váng.

### **Các loại thuốc mới sắp được bày bán trên thị trường**

#### ***Strontium Ranelate*** (tên nhãn thuốc là Protos)

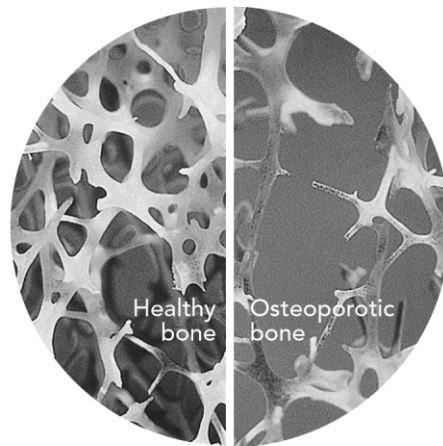
Chất strontium trị chứng xương xốp ở phụ nữ sau khi tắt kinh và làm giảm các nguy cơ bị gãy xương. Thuốc Protos được bán dưới dạng bột được đóng gói, dễ tan trong nước và được dùng hàng ngày. Thuốc này hiện được bày bán ở Úc, nhưng chưa được liệt kê trên danh sách các loại thuốc trong Chương Trình Trợ Giúp Y Dược (PBS).

#### ***Ibandronate Sodium*** (tên nhãn thuốc là Boniva)

Chất ibandronate là một loại bisphosphonate mới được dùng để ngăn ngừa và chữa trị chứng xương xốp ở phụ nữ sau khi tắt kinh. Thuốc được dùng mỗi tháng một lần và cần được dùng vào cùng một ngày trong tháng. Ibandronate làm giảm sự mất tế bào xương, tăng độ đặc của xương và giảm trường hợp xương sống bị gãy. Thuốc này chưa được bày bán ở Úc.

Nhớ thảo luận với bác sĩ và dược sĩ về các loại thuốc mới và cần biết rõ:

- tên thuốc
- tại sao mình cần dùng thuốc
- dùng thuốc như thế nào
- phản ứng bất lợi của thuốc nếu có
- nếu cơ thể có phản ứng khó chịu với thuốc phải làm gì



Xương lành mạnh

Xương xốp