

# Φάρμακα

## Οδηγός καταναλωτή



### Κατανόηση των συνταγογραφούμενων φαρμάκων για την οστεοπόρωση

Εάν διαγνωστείτε με οστεοπόρωση ή βρίσκεστε σε υψηλό κίνδυνο κατάγματος, ο γιατρός σας θα σας συνταγογραφήσει ένα φάρμακο για την ενίσχυση των οστών σας και για να βοηθήσει στην πρόληψη των καταγμάτων. Τα φάρμακα αυτά έχουν ως αποτέλεσμα να εμποδίζουν την περαιτέρω οστική απώλεια και σε πολλές περιπτώσεις θα κάνουν τα οστά πιο ισχυρά με την πάροδο του χρόνου.

Τα συνταγογραφούμενα φάρμακα διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη διαχείριση της οστεοπόρωσης. Ο γιατρός σας θα διασφαλίσει επίσης ότι παίρνετε επαρκείς ποσότητες ασβεστίου, βιταμίνης D και ασκείστε αρκετά για να υποστηρίξετε την υγεία των οστών σας και θα προτείνει αλλαγές στον τρόπο ζωής για να βοηθήσει να μειώσει τους παράγοντες κινδύνου σας. Ενώ το ασβέστιο, η βιταμίνη D, η άσκηση και αλλαγές στον τρόπο ζωής είναι σημαντικά μέτρα, αυτά από μόνα τους δεν θα είναι επαρκή για να αποφευχθεί η περαιτέρω απώλεια οστικής μάζας και τα κατάγματα. Θα χρειαστεί να πάρετε εξειδικευμένα φάρμακα για την οστεοπόρωση.

Εκτιμάται ότι 1,2 εκατομμύρια άνθρωποι στην Αυστραλία έχουν οστεοπόρωση· πολλοί από αυτούς τους ανθρώπους παίρνουν τακτικά φάρμακα οστεοπόρωσης για να

βελτιώσουν την υγεία των οστών τους και να μειώσουν τον κίνδυνο των καταγμάτων. Σε πολλές περιπτώσεις, αλλά όχι σε όλες, αυτά τα φάρμακα επιδοτούνται από την κυβέρνηση στο πλαίσιο του Σχεδίου Φαρμακευτικού Επιδόματος (PBS).

### Φάρμακα οστεοπόρωσης

Το οστό συνεχώς αναδημιουργείται - νέο οστό σχηματίζεται κατά την ίδια στιγμή που παλαιότερο οστό διασπάται. Στην οστεοπόρωση χάνεται η λεπτά συντονισμένη ισορροπία ανάμεσα στην αναγέννηση και την αποδόμηση του οστού και επίσης χάνεται περισσότερο οστό από ό,τι σχηματίζεται. Τα περισσότερα φάρμακα για την οστεοπόρωση λειτουργούν καθιστώντας τα κύτταρα που αποδομούν οστά (οστεοκλάστες) λιγότερο ενεργά, ενώ επιτρέπει στα κύτταρα που σχηματίζουν νέο οστό (οστεοβλάστες) να παραμείνουν ενεργά. Το συνολικό αποτέλεσμα είναι η μείωση της απώλειας των οστών και η σταδιακή αύξηση της αντοχής των οστών (πυκνότητα) με την πάροδο του χρόνου.

Υπάρχει μια σειρά από φάρμακα οστεοπόρωσης που διατίθενται στην Αυστραλία. Ο γιατρός σας θα καθορίσει την κατάλληλη θεραπεία για την περίπτωσή σας και θα λάβει υπόψη οποιοσδήποτε άλλες ιατρικές παθήσεις.

Τα φάρμακα για την οστεοπόρωση ομαδοποιούνται σε «τάξεις», ανάλογα με τα «ενεργά συστατικά» τους.

### Διφωσφονικά

Αλενδρονάτη (εμπορική ονομασία: Fosamax). Λαμβάνεται ως δισκίο.

Ρισεδρονάτη (εμπορική ονομασία: Actonel). Λαμβάνεται ως δισκίο.

Ζολεδρονικό οξύ (εμπορική ονομασία: Aclasta). Λαμβάνεται με ενδοφλέβια έγχυση.

Τα διφωσφονικά μπορούν να αυξήσουν την οστική πυκνότητα κατά περίπου 4-8% στην σπονδυλική στήλη και 1-3% στο ισχίο, κατά τα πρώτα 3-4 χρόνια της θεραπείας. Παρά το γεγονός ότι οι αυξήσεις αυτές μπορεί να φαίνονται μικρές, έχουν μια πολύ θετική επίδραση στα ποσοστά καταγμάτων. Για παράδειγμα, τα διφωσφονικά έχουν δείξει να μειώνουν τα σπονδυλικά κατάγματα σε άτομα με οστεοπόρωση μέχρι 30-70% και στο ισχίο μέχρι και 30-50%. Μπορείτε να δείτε θετικό αποτέλεσμα από νωρίς, ακόμη και 6-12 μήνες μετά την έναρξη της θεραπείας.

Τα περισσότερα διφωσφονικά λαμβάνονται υπό μορφή δισκίων και έρχονται με συγκεκριμένες οδηγίες ως προς το πώς θα πρέπει να ληφθούν. Τα δισκία μπορούν να ληφθούν ως ημερήσια, εβδομαδιαία ή μηνιαία δόση και μπορεί να εφοδιαστείτε με δισκία ασβεστίου ή φακελάκια ασβεστίου / βιταμίνης

Όπου πρέπει να ληφθούν σε άλλες ημέρες. Είναι σημαντικό να ακολουθήσετε τις οδηγίες του γιατρού σας, για να εξασφαλίσετε ότι λαμβάνετε το μέγιστο όφελος από τα δισκία σας και να μειώσετε τον κίνδυνο παρενεργειών. Για παράδειγμα, με όλα τα διφωσφονικά που λαμβάνονται από το στόμα είναι πολύ σημαντικό να παραμείνετε σε όρθια θέση (να μην ξαπλώσετε) για τουλάχιστον μισή ώρα μετά τη λήψη του φαρμάκου, για να μειώσετε τυχόν γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση (καούρες).

Τα περισσότερα από τα διφωσφονικά που λαμβάνονται από το στόμα συνταγογραφούνται για πολλά χρόνια. Ο γιατρός σας θα παρακολουθεί την πρόοδό σας κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου.

Το ζολεδρονικό οξύ δίνεται μία φορά ετησίως με ενδοφλέβια έγχυση (το φάρμακο χορηγείται απευθείας στην κυκλοφορία του αίματος μέσω μιας φλέβας). Αυτό διαρκεί περίπου 15 λεπτά και θα πρέπει να δοθεί από το γιατρό σας ή μια νοσοκόμα.

Παρακαλούμε να διαβάσετε τις Πληροφορίες Φαρμάκων Καταναλωτών (CMI) που παρέχονται με τη συνταγή σας σχετικά με τα

οφέλη και τις πιθανές παρενέργειες του φαρμάκου σας. Ρωτήστε το γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας εάν έχετε τυχόν ερωτήσεις.

#### **Denosumab**

(Εμπορική ονομασία: Prolia).

Χορηγείται με ένεση κάθε 6 μήνες.

Το Denosumab είναι μια άλλη θεραπεία για την οστεοπόρωση. Λειτουργεί με διαφορετικό τρόπο για να διφωσφονικά, αλλά έχει το ίδιο αποτέλεσμα στην επιβράδυνση του ρυθμού με τον οποίο γίνεται η αποδόμηση του οστού. Η θεραπεία με Denosumab μπορεί να μειώσει τα κατάγματα σπονδυλικής στήλης κατά τα δύο τρίτα, και έχει σημαντική επίδραση στα κατάγματα ισχίου και σε άλλους τύπους κατάγματος.

Παρακαλούμε να διαβάσετε τις Πληροφορίες Φαρμάκων Καταναλωτών (CMI) που παρέχονται με τη συνταγή σας σχετικά με τα οφέλη και τις πιθανές παρενέργειες του φαρμάκου σας.

Ρωτήστε το γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας εάν έχετε οποιεσδήποτε ερωτήσεις.

#### **Ρανελικό στρόντιο**

(Εμπορική ονομασία: Protos).

Λαμβάνεται ως ένα φακελάκι που διαλύεται σε νερό, τουλάχιστον 2 ώρες πριν ή μετά το φαγητό.

Το Ρανελικό στρόντιο απορροφάται μέσα στο οστό με πολύ παρόμοιο τρόπο με το ασβέστιο. Αυξάνει τον σχηματισμό των οστών και μειώνει την απώλεια οστικής μάζας, με αποτέλεσμα πυκνότερα, ανθεκτικότερα οστά, μειώνοντας σημαντικά τον κίνδυνο καταγμάτων της σπονδυλικής στήλης και επίσης μειώνει τον κίνδυνο άλλων καταγμάτων σε άτομα με χαμηλή οστική πυκνότητα.

Οι εξετάσεις οστικής πυκνότητας (ακτίνες DXA) μπορεί να δώσουν τεχνητές υψηλές μετρήσεις οστικής πυκνότητας μετά τη θεραπεία με Ρανελικό στρόντιο - αυτό θα ληφθεί υπόψη από το γιατρό σας όταν παρακολουθεί τις επιπτώσεις τους.

Παρακαλούμε να διαβάσετε τις Πληροφορίες Φαρμάκων Καταναλωτών (CMI) που παρέχονται με τη συνταγή σας σχετικά με τα οφέλη και τις πιθανές παρενέργειες του φαρμάκου σας. Ρωτήστε το γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας εάν έχετε οποιεσδήποτε απορίες.





### **Επιλεκτικοί ρυθμιστές οιστρογονικών υποδοχέων (SERMS)**

Ραλοξιφαίνη (εμπορική ονομασία: Evista). Λαμβάνεται ως δισκίο σε ημερήσια βάση.

Η Ραλοξιφαίνη δρα παρόμοια με την ορμόνη οιστρογόνο στα οστά, συμβάλλοντας στη μείωση της οστικής απώλειας. Είναι πιο αποτελεσματική στη μείωση καταγμάτων σπονδυλικής στήλης.

Επιπλέον, η Ραλοξιφαίνη έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τον κίνδυνο διηθητικού καρκίνου του μαστού σε γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση όταν λαμβάνεται για περισσότερο από πέντε χρόνια, χωρίς αύξηση του κινδύνου καρκίνου του ενδομητρίου.

Παρακαλούμε να διαβάσετε τις Πληροφορίες Φαρμάκων Καταναλωτών (CMI) που παρέχονται με τη συνταγή σας σχετικά με τα οφέλη και τις πιθανές παρενέργειες του φαρμάκου σας. Ρωτήστε το γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας εάν έχετε οποιοσδήποτε απορίες.

### **Η θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης (HRT)**

Το δραστικό συστατικό της HRT είναι η ορμόνη οιστρογόνο. Μερικές θεραπείες HRT περιέχουν επίσης προγεσταγόνο – αυτή είναι γνωστή ως συνδυασμένη θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης. Τα οιστρογόνα είναι σημαντικά για τη διατήρηση γερών οστών. Η οστεοπόρωση είναι πιο πιθανό να

αναπτυχθεί, όταν τα επίπεδα των οιστρογόνων πέφτουν κατά τη διάρκεια και μετά την εμμηνόπαυση. Η HRT, ακόμη και σε χαμηλές δόσεις, βοηθά στην επιβράδυνση της απώλειας του οστού, μειώνοντας τον κίνδυνο οστεοπόρωσης και καταγμάτων των οστών.

Η HRT ωφελεί περισσότερο τις γυναίκες κάτω από την ηλικία των 60 ετών που βρίσκονται σε κίνδυνο κατάγματος και δεν είναι σε θέση να λαμβάνουν φάρμακα οστεοπόρωσης. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για τις γυναίκες με πρόωρη εμμηνόπαυση (πριν από τα 45 έτη)· αυτές οι γυναίκες διατρέχουν το μεγαλύτερο κίνδυνο για οστεοπόρωση.

Πάνω από την ηλικία των 60 ετών, αυξάνεται ο κίνδυνος καρδιακής νόσου, θρόμβωσης, εγκεφαλικού επεισοδίου και καρκίνου του μαστού. Η HRT θεωρείται ότι αυξάνει τους κινδύνους αυτούς· άλλα φάρμακα για την οστεοπόρωση είναι πιο κατάλληλα για τις γυναίκες άνω των 60 ετών.

Παρακαλούμε να διαβάσετε τις Πληροφορίες Φαρμάκων Καταναλωτών (CMI) που παρέχονται με τη συνταγή σας σχετικά με τα οφέλη και τις πιθανές παρενέργειες του φαρμάκου σας. Ρωτήστε το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας εάν έχετε οποιοσδήποτε απορίες.

### **Τεριπαρατίδη**

(Εμπορική ονομασία: Forteo). Χορηγείται ως ένεση (την οποία κάνει ο ασθενής μόνος του) ημερησίως για διάστημα έως και 18 μηνών.

Η Τεριπαρατίδη βασίζεται στην ανθρώπινη παραθορμόνη (ορμόνη παραθυροειδούς). Αυτή η θεραπεία διεγείρει κύτταρα σχηματισμού του οστού (οστεοβλάστες), με αποτέλεσμα τη βελτίωση της αντοχής και της δομής των οστών. Σε μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες που είχαν κατάγματα σπονδυλικής στήλης, η Τεριπαρατίδη μειώνει τον κίνδυνο των σπονδυλικών καταγμάτων περαιτέρω, καθώς και άλλους τύπους κατάγματος.

Η Τεριπαρατίδη περιορίζεται σε εκείνους τους ανθρώπους που έχουν δοκιμάσει άλλες θεραπείες, αλλά εξακολουθούν να έχουν πολύ χαμηλή οστική πυκνότητα και περαιτέρω κατάγματα. Συνταγογραφείται μόνο από ειδικούς και είναι διαθέσιμη τόσο για άνδρες όσο για γυναίκες.

Μόλις η περίοδος του φαρμάκου τελειώσει, ένα άλλο φάρμακο για την οστεοπόρωση θα πρέπει να χρησιμοποιηθεί έτσι ώστε το νέο οστό που παράγεται από την Τεριπαρατίδη να διατηρηθεί και να βελτιωθεί.

Παρακαλούμε να διαβάσετε τις Πληροφορίες Φαρμάκων Καταναλωτών (CMI) που παρέχονται με τη συνταγή σας σχετικά με τα οφέλη και τις πιθανές παρενέργειες του φαρμάκου σας. Ρωτήστε το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας εάν έχετε οποιοσδήποτε απορίες.



## Συμβουλές για τη λήψη φαρμάκων οστεοπόρωσης

### Να είστε υπομονετικοί

Είναι πιθανό ότι η απώλεια των οστών σας έχει συμβεί εδώ και πολλά χρόνια, γι' αυτό θα πάρει κάποιο χρόνο για την «ανοικοδόμησή» τους. Τα καλά νέα είναι ότι με τη χρήση του σωστού φαρμάκου με το σωστό τρόπο, θα σταματήσετε πιθανότατα σχεδόν αμέσως να χάνετε περαιτέρω οστό και θα αρχίσετε να μειώνετε τον κίνδυνο κατάγματος.

### Συζητήστε με το γιατρό σας

Συζητήστε για την πρόοδό σας τακτικά με το γιατρό σας. Αν νομίζετε ότι αντιμετωπίζετε μια παρενέργεια από το φάρμακο της οστεοπόρωσης, είναι σημαντικό να ενημερώστε το γιατρό σας. Σε πολλές περιπτώσεις, ο γιατρός σας θα είναι σε θέση να διορθώσει το πρόβλημα. Πολλοί άνθρωποι λαμβάνουν τακτικά φάρμακα οστεοπόρωσης χωρίς προβλήματα, αλλά όλα τα φάρμακα έχουν τη δυνατότητα να παράγουν τις παρενέργειες.

### Πάρτε το φάρμακό σας σύμφωνα με τις οδηγίες

Θα έχετε το πλήρες όφελος από τη θεραπεία σας εάν συνεχίσετε να παίρνετε το φάρμακό σας σύμφωνα με τις οδηγίες.

Να είστε προσεκτικοί ώστε να μην χάσετε καμία δόση. Πολλά από αυτά τα φάρμακα δεν θα είναι αποτελεσματικά αν τα λάβετε με τα τρόφιμα, ή ταυτόχρονα με άλλα φάρμακα ή συμπληρώματα. Ο γιατρός ή ο φαρμακοποιός σας μπορεί να σας συμβουλέψει για το πώς το φάρμακό σας θα πρέπει να ληφθεί. Λαμβάνοντας το φάρμακο σύμφωνα με τις οδηγίες θα πρέπει επίσης να μειώσετε την πιθανότητα να υποστείτε παρενέργειες.

### Να έχετε επαρκή πρόσληψη ασβεστίου και βιταμίνης D

Τα περισσότερα φάρμακα οστεοπόρωσης έχουν αποδειχθεί ότι είναι πιο αποτελεσματικά όταν λαμβάνονται με ασβέστιο και/ή βιταμίνη D. Για το λόγο αυτό, ο γιατρός σας μπορεί επίσης να συνταγογραφήσει αυτά τα συμπληρώματα.

