

# Thuốc men

Tập hướng dẫn cho người tiêu dùng



## Hiểu về các thuốc được kê toa cho bệnh loãng xương

Nếu quý vị được chẩn đoán bị bệnh loãng xương hoặc có nhiều nguy cơ bị té ngã, thì bác sĩ của quý vị sẽ kê toa một loại thuốc nào đó để xương của quý vị trở nên chắc khỏe và giúp ngăn ngừa việc gãy, rạn. Các thuốc này có tác dụng ngăn ngừa tình trạng bị hao thêm xương và trong nhiều trường hợp sẽ làm cho xương trở nên chắc khỏe hơn theo thời gian.

Thuốc được kê toa đóng một vai trò thiết yếu trong việc quản lý bệnh loãng xương. Bác sĩ của quý vị cũng sẽ đảm bảo là quý vị đang thu nạp đủ can-xi, vitamin D và tập thể dục đầy đủ để hỗ trợ sức khỏe của xương quý vị và khuyến cáo những thay đổi về lối sống để giúp giảm các yếu tố nguy cơ của quý vị. Mặc dù can-xi, vitamin D, tập thể dục và những thay đổi về lối sống là quan trọng, nhưng chỉ những biện pháp này không thôi sẽ là không đủ để ngăn ngừa tình trạng hao xương và gãy, rạn thêm. Quý vị sẽ cần phải dùng các thuốc chuyên cho bệnh loãng xương.

Tại Úc, theo ước tính, có 1,2 triệu người bị loãng xương; và nhiều người trong số này thường xuyên dùng các thuốc trị loãng xương để cải thiện sức khỏe của xương của mình và làm giảm nguy cơ gãy, rạn xương. Trong nhiều trường hợp, nhưng không phải là tất cả, các thuốc này được chính phủ trợ giá

theo Chương trình Tài trợ Dược phẩm (Pharmaceutical Benefits Scheme - PBS).

## Các thuốc trị loãng xương

Xương liên tục được 'thay thế' – xương mới được hình thành cùng lúc khi xương cũ bị tiêu hủy. Ở trường hợp bị loãng xương, sự cân bằng được vi chỉnh sít sao này giữa việc sản xuất ra xương mới và tiêu hủy xương cũ, bị mất đi và lượng xương bị mất đi nhiều hơn lượng xương được tạo ra. Hầu hết các thuốc trị loãng xương tác dụng bằng cách làm cho các tế bào tiêu hủy xương (tế bào hủy xương) ít hoạt động hơn, trong khi cho phép các tế bào tạo xương mới (tế bào tạo xương) tiếp tục hoạt động. Kết quả tổng thể là qua một khoảng thời gian, sẽ có sự sụt giảm về tình trạng hao xương và có sự gia tăng dần dần về độ chắc khỏe (mật độ) của xương.

Tại Úc, hiện có nhiều loại thuốc trị loãng xương khác nhau. Bác sĩ của quý vị sẽ quyết định biện pháp điều trị thích hợp cho tình trạng của quý vị và có xét đến bất kỳ bệnh trạng nào khác. Các thuốc trị loãng xương được xếp vào 'các nhóm' tùy thuộc vào 'hoạt chất' của nó.

## Các chất bisphosphonate

Alendronate (tên nhãn hiệu: Fosamax). Được dùng ở dạng là thuốc viên.

Risedronate (tên nhãn hiệu: Actonel). Được dùng ở dạng là thuốc viên.

Zoledronic acid (tên nhãn hiệu: Aclasta).

Được dùng bằng cách truyền vào tĩnh mạch.

Các chất bisphosphonate có thể làm gia tăng mật độ xương được khoảng từ 4-8% trong cột sống và từ 1-3% trong hông, trong suốt 3-4 năm đầu của quá trình điều trị. Mặc dù các mức độ gia tăng này có thể có vẻ là các tỉ lệ nhỏ, nhưng chúng có tác dụng rất tích cực đến tỉ lệ gãy, rạn xương. Ví dụ, các chất bisphosphonate đã được chứng minh là làm giảm tỉ lệ gãy, rạn xương cột sống ở những người bị loãng xương, nhiều tới mức từ 30-70% và ở xương hông nhiều tới mức từ 30-50%. Tác dụng tích cực có thể được thấy ngay trong 6-12 tháng sau khi bắt đầu việc điều trị.

Hầu hết các chất bisphosphonate được dùng ở dạng là các thuốc viên và có kèm theo hướng dẫn cụ thể về cách thức các thuốc này nên được dùng. Các thuốc viên có thể được dùng theo liều hàng ngày, hàng tuần hoặc hàng tháng và có thể được cung cấp cùng với các viên can-xi hoặc các gói can-xi/vitamin

Dùng vào các ngày khác. Điều quan trọng là hãy tuân theo các chỉ định của bác sĩ của quý vị để đảm bảo là quý vị nhận được lợi ích tối đa từ thuốc viên của mình và để giảm nguy cơ quý vị gặp phải các tác dụng phụ. Ví dụ, với tất cả các chất bisphosphonate là viên uống, điều quan trọng là phải luôn trong tư thế thẳng đứng (không nằm) trong ít nhất nửa giờ đồng hồ sau khi dùng thuốc, để giảm hiện tượng trào ngược từ bao tử lên thực quản (ợ chua).

Hầu hết các chất bisphosphonate là viên uống đều được kê toa trong vài năm. Bác sĩ Toàn Khoa (GP) của quý vị sẽ theo dõi tiến triển của quý vị trong suốt thời gian này.

A-xít zoledronic được cấp dùng ở dạng truyền vào tĩnh mạch một năm một lần (thuốc được cấp trực tiếp qua tĩnh mạch vào dòng máu). Quá trình truyền này mất xấp xỉ 15 phút và sẽ do bác sĩ hoặc y tá của quý vị thực hiện.

Xin hãy xem Thông tin về Thuốc dành cho Người Tiêu dùng (Consumer Medicine Information - CMI) được cung cấp cùng với toa thuốc của quý vị, về các lợi ích và bất

kỳ tác dụng phụ có thể có nào của thuốc của quý vị. Hãy hỏi bác sĩ hay dược sĩ của quý vị nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào.

#### **Denosumab**

(Tên nhãn hiệu: Prolia). Được cấp dùng ở dạng là một mũi chích mỗi 6 tháng một lần.

Denosumab là một biện pháp điều trị khác cho chứng loãng xương. Thuốc này hoạt động theo một cách khác so với các chất bisphosphonate, nhưng có cùng tác dụng là làm chậm lại mức độ xương bị tiêu hủy. Biện pháp điều trị bằng Denosumab có thể giảm được hai phần ba tỉ lệ xảy ra gãy, rạn xương cột sống, và có tác dụng đáng kể đối với tỉ lệ gãy, rạn xương hông và các loại gãy, rạn xương khác.

Xin hãy xem Thông tin về Thuốc dành cho Người Tiêu dùng (Consumer Medicine Information - CMI) được cung cấp cùng với toa thuốc của quý vị, về các lợi ích và bất kỳ tác dụng phụ có thể có nào của thuốc của quý vị.

Hãy hỏi bác sĩ hay dược sĩ của quý vị nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào.

#### **Strontium ranelate**

(Tên nhãn hiệu: Protos). Được dùng ở dạng là gói được hòa tan trong nước, ít nhất 2 giờ đồng hồ trước hoặc sau khi ăn.

Strontium ranelate được hấp thu vào xương theo một cách thức rất giống với can-xi. Thuốc này vừa làm gia tăng việc tạo xương vừa làm giảm tình trạng hao xương, đưa đến kết quả là xương chắc khỏe hơn, đậm đặc hơn, làm giảm đáng kể nguy cơ gãy, rạn xương cột sống và cũng làm giảm nguy cơ có các gãy, rạn xương khác ở những người có mật độ xương thấp.

Biện pháp kiểm tra mật độ xương (chụp DXA) có thể cho kết quả mật độ xương cao một cách không tự nhiên sau khi được điều trị bằng strontium ranelate – điều này sẽ được bác sĩ của quý vị xem xét tới khi theo dõi các tác dụng của thuốc này.

Xin hãy xem Thông tin về Thuốc dành cho Người Tiêu dùng (Consumer Medicine Information - CMI) được cung cấp cùng với toa thuốc của quý vị, về các lợi ích và bất kỳ tác dụng phụ có thể có nào của thuốc của quý vị. Hãy hỏi bác sĩ hay dược sĩ của quý vị nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào.





### **Các chất điều biến thụ thể oestrogen chọn lọc (Selective oestrogen receptor modulators - SERMS)**

Raloxifene (tên nhãn hiệu: Evista). Được dùng ở dạng là thuốc viên dùng hàng ngày.

Raloxifene tác dụng rất giống như kích thích tố nữ oestrogen trong xương, giúp làm giảm tình trạng hao xương. Chất này hiệu quả nhất trong việc làm giảm các gãy, rạn xương cột sống.

Ngoài ra, Raloxifene đã được chứng minh là làm giảm nguy cơ bị ung thư vú thể xâm lấn ở phụ nữ sau mãn kinh khi chất này được dùng trong hơn năm năm, mà không làm tăng nguy cơ bị ung thư màng trong tử cung.

Xin hãy xem Thông tin về Thuốc dành cho Người Tiêu dùng (Consumer Medicine Information - CMI) được cung cấp cùng với toa thuốc của quý vị, về các lợi ích và bất kỳ tác dụng phụ có thể có nào của thuốc của quý vị.

Hãy hỏi bác sĩ hay dược sĩ của quý vị nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào.

### **Liệu pháp thay thế kích thích tố (Hormone replacement therapy - HRT)**

Hoạt chất của HRT là kích thích tố nữ oestrogen. Một số biện pháp điều trị bằng HRT cũng có chứa kích thích tố

progesterone – đây được gọi là HRT kết hợp. Kích thích tố nữ oestrogen là quan trọng cho việc duy trì xương chắc khỏe. Chứng loãng xương có nhiều khả năng hình thành hơn khi mức kích thích tố nữ oestrogen hạ giảm trong suốt và sau thời kỳ mãn kinh. HRT, ngay cả ở liều thấp, cũng giúp làm chậm lại tình trạng hao xương, làm giảm nguy cơ bị loãng xương và gãy, rạn xương.

HRT có lợi nhất cho phụ nữ dưới 60 tuổi, những người có nguy cơ bị gãy, rạn xương và không thể dùng các thuốc trị loãng xương. Liều pháp này đặc biệt hữu ích cho các phụ nữ đã trải qua mãn kinh sớm (trước 45 tuổi); những phụ nữ này có nhiều nguy cơ bị loãng xương nhất.

Trên 60 tuổi, nguy cơ bị bệnh tim, bị có các cục máu, đột quỵ và ung thư vú tăng lên. HRT được cho là làm tăng các nguy cơ này; thì các thuốc men khác cho chứng loãng xương lại là thích hợp hơn cho phụ nữ trên 60 tuổi.

Xin hãy xem Thông tin về Thuốc dành cho Người Tiêu dùng (Consumer Medicine Information - CMI) được cung cấp cùng với toa thuốc của quý vị, về các lợi ích và bất kỳ tác dụng phụ có thể có nào của thuốc của quý vị.

Hãy hỏi bác sĩ hay dược sĩ của quý vị nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào.

### **Teriparatide**

(Tên nhãn hiệu: Forteo). Được cấp dùng ở dạng một mũi chích (tự chích) hàng ngày, trong tối đa 18 tháng.

Teriparatide dựa trên kích thích tố tuyến cận giáp của người. Biện pháp điều trị này kích thích các tế bào tạo xương (osteoblasts), đưa đến kết quả là độ chắc khỏe và cấu trúc của xương trở nên tốt hơn. Ở những phụ nữ sau mãn kinh đã từng bị gãy, rạn xương cột sống, Teriparatide làm giảm nguy cơ bị gãy, rạn xương cột sống thêm nữa, cũng như các loại gãy, rạn xương khác.

Teriparatide chỉ được dùng cho những người đã thử các biện pháp điều trị khác nhưng tiếp tục có mật độ xương rất thấp và bị gãy, rạn thêm nữa. Chất này chỉ được các bác sĩ chuyên khoa kê toa mà thôi và được dành cho cả nam giới và phụ nữ.

Sau khi đợt điều trị bằng thuốc này đã kết thúc, thuốc trị loãng xương khác sẽ cần phải được dùng để xương mới do Teriparatide sản xuất ra được duy trì và cải thiện.

Xin hãy xem Thông tin về Thuốc dành cho Người Tiêu dùng (Consumer Medicine Information - CMI) được cung cấp cùng với toa thuốc của quý vị, về các lợi ích và bất kỳ tác dụng phụ có thể có nào của thuốc của quý vị.

Hãy hỏi bác sĩ hay dược sĩ của quý vị nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào.





### Lời khuyên đối với việc dùng thuốc trị loãng xương

#### Hãy kiên trì

Có khả năng là tình trạng hao xương của quý vị đã xảy ra trong suốt nhiều năm, vì vậy, sẽ mất một thời gian để tạo dựng lại xương. Một tin hay là, bằng việc dùng thuốc men thích hợp theo cách thức đúng đắn, quý vị sẽ gần như ngay lập tức ngăn chặn được tình trạng hao thêm xương và có thể bắt đầu giảm được nguy cơ bị gãy, rạn xương.

#### Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị

Thường xuyên trao đổi với bác sĩ của quý vị về tiến triển của quý vị. Nếu quý vị nghĩ là mình đang gặp phải một tác dụng phụ nào đó từ thuốc trị loãng xương, điều quan trọng là quý vị nói cho bác sĩ của mình biết. Trong nhiều trường hợp, bác sĩ của quý vị sẽ có khả năng sửa chữa được vấn đề này. Nhiều người dùng đều đặn thuốc men cho bệnh loãng xương mà không có bất kỳ vấn đề nào, nhưng tất cả các thuốc men đều có tiềm năng gây ra các tác dụng phụ.

#### Hãy dùng thuốc của quý vị như được chỉ định

Quý vị sẽ chỉ có được lợi ích đầy đủ của việc điều trị của mình nếu quý vị tiếp tục dùng thuốc của mình như được chỉ định.

Hãy cẩn thận, đừng bỏ lỡ liều nào. Nhiều thuốc trong số các loại thuốc này sẽ không hiệu quả nếu quý vị dùng trước hoặc sau khi ăn, hoặc cùng lúc với các thuốc men khác hay các thuốc bổ sung khác. Bác sĩ hay dược sĩ của quý vị có thể khuyên quý vị về cách thức thuốc men của quý vị phải được dùng. Dùng thuốc như được chỉ định còn sẽ giảm được khả năng quý vị gặp phải các tác dụng phụ.

#### Hãy có đủ can-xi và vitamin D

Hầu hết các thuốc trị loãng xương đã được chứng minh là hiệu quả hơn khi được dùng với các thuốc bổ sung can-xi và/hoặc vitamin D. Vì lý do này, bác sĩ của quý vị có thể cũng kê toa các thuốc bổ sung này.

