



أدوية هشاشة العظام والتوصيات العلاجية عند استخدامها

General Recommendations for The Use of Osteoporosis Therapies

هشاشة العظام:

هو مرض يصيب العظام مما يؤدي إلى ضعفها وزيادة احتمال تعرضها للكسور، غالباً يكون المرض بلا أعراض.

ثلث السيدات وربع الرجال في العالم ممن تجاوزوا سن الخمسين مصابون بهشاشة العظام.

أدوية هشاشة العظام:

وهي تهدف إلى التقليل من خطر الإصابة بالكسور.

1- الكالسيوم:

الجرعة اليومية:

1000-1200 مليغرام يومياً.

يمكن الحصول عليها من خلال المصادر الطبيعية مثل الحليب ومشتقاته والألبان أو من خلال المكملات الغذائية التي بإمكان الطبيب وصفها لك.



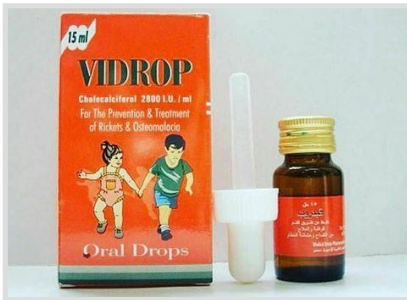
فيتامين "د":

الجرعة اليومية:

800-2000 وحدة يومياً أو ما يعادلها.

يمكن الحصول عليها من خلال المكملات الغذائية من أقراص أو قطرات أو حقن على حسب وصف الطبيب.

التعرض للشمس في الأوقات المناسبة يعتبر مصدراً مهماً لفيتامين د، لكنه مصدر لا يُمكن الاعتماد عليه دائماً خصوصاً مع تقدم السن.



الجرعات المتوفرة لفيتامين د:

- حبوب تحتوي على 600 – 1000 وحدة تؤخذ يومياً.
- كبسولات تحتوي على 5000-10000 وحدة تؤخذ مرة كل أسبوع.
- كبسولات تحتوي على 50.000 وحدة تؤخذ مرة كل شهر.
- محلول سائل يؤخذ على شكل قطرات، كل قطرة تعادل ١٠ وحدة.

في حال نقص مستوى فيتامين د:

قد يوصي طبيبك بأخذ جرعة فيتامين د 50.000 وحدة أسبوعياً لمدة تتراوح من 6-12 أسبوع على حسب الحاجة لرفع مستوى فيتامين د". مع ضرورة العودة لتناول الجرعات المستمرة المطلوب اليومية أو الشهرية بعد الانتهاء من الجرعات الأسبوعية للمحافظة على المستوى الطبيعي لفيتامين "د".

أدوية هشاشة العظام الفعالة في تقليل خطر
التعرض للكسور:



أليندرونيت (Alendronate):

طريقة الجرعة:

أقراص تؤخذ مرة واحدة أسبوعياً.

- الأعراض الجانبية غالباً تكون في الجهاز الهضمي مثل ألم المعدة وارتجاع المريء والإمساك أو الإسهال.
- أخذ العلاج بالطريقة الصحيحة يقلل من احتمالية حدوث هذه الأعراض.
- استفسر عن الأعراض الجانبية من طبيبك.
- من الضروري الاستمرار بتناول الكالسيوم وفيتامين د حسب توصيات الطبيب.

التعليمات عند أخذ الدواء:

- تناول هذا الدواء على معدة خالية (نصف ساعة قبل وجبة الإفطار) مع حوالي ٢٠٠ مليلتر من الماء، ولا يؤخذ مع مشروبات أخرى.
- تناوله جالساً في وضع مستقيم (لا تستلقي ولا تنم) لمدة ثلاثين دقيقة على الأقل بعد تناول الدواء.
- لا يؤخذ بنفس الوقت مع أدوية أو مكملات غذائية أخرى.
- إذا نسيت تناول الجرعة، تناولها في صباح اليوم التالي.

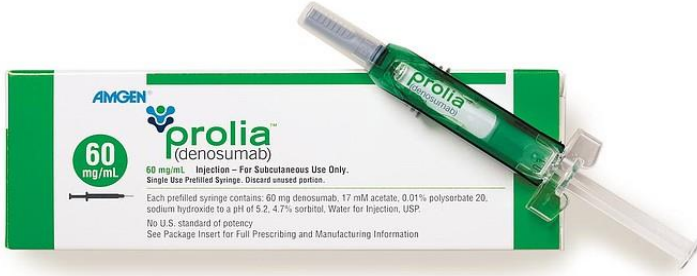


حمض الزوليدرونك (Zoledronic acid):

طريقة الجرعة:

- إبرة سنوية.

حقنة وريدية تستغرق حوالي 15-20 دقيقة.



دينوسوماب (Denosumab):

طريقة الجرعة:

- حقنة تحت الجلد تؤخذ مرة كل ستة أشهر

يتم حقن هذا الدواء عادة في الذراع أو الفخذ.

- آمنة بشكل عام، تشمل الأعراض الجانبية نقص الكالسيوم، التهابات جلدية والأكزيما. استفسر عن الأعراض الجانبية من طبيبك.
- تتطلب الالتزام والانتظام على مواعيد الإبرة كل ستة أشهر.
- إيقاف هذا العلاج بدون التحويل لعلاجات أخرى قد يتسبب في نقص في كثافة العظام ويجعلها عرضة للكسور لا سمح الله.
- لذلك في حال تقرر إيقاف هذا الدواء لأي سبب، أبلغ طبيبك ليتم تحويلك لعلاجات أخرى.
- من الضروري الاستمرار بتناول الكالسيوم وفيتامين "د" حسب توصيات الطبيب.

العلاج الهرموني التعويضي:

- لا يعتبر من الخيارات الأولى لعلاج هشاشة العظام.
- يقتصر استخدام العلاج الهرموني التعويضي للنساء عند الإصابة بانقطاع الطمث (الدورة الشهرية) المبكر. وقد يُنصح باستخدامه أيضا في حالات انقطاع الطمث للتحكم بالأعراض كالهبات الساخنة، والتعرق، وتقلبات المزاج، والأرق.
- يكون الاستخدام لفترة قصيرة (أقل من 5 سنوات) تحت إشراف طبيب مختص؛ وذلك بسبب زيادة خطورة الإصابة بالجلطات الدموية والسكتة الدماغية وسرطان الثدي وأمراض القلب التاجية حال استخدام هذا العلاج لفترات طويلة.

في حال الاستخدام، ينصح بتجنب الجلوس في نفس
الوضعية لفترات طويلة، كما يُنصح بإجراء تمارين
للأرجل والحرص على المشي خلال فترات منتظمة
لضمان فاعلية الدورة الدموية في الأطراف السفلية.

أدوية بناء العظام: تيريباراتايد (Teriparatide):



طريقة الجرعة:

- مرة يومياً، عن طريق الحقن تحت الجلد.
- يُحفز من عملية بناء العظام.
 - فعال في تقليل خطر التعرض للكسور خصوصاً فقرات العمود الفقري.

- يُنصح باستخدامه للمصابين بهشاشة عظام شديدة، في حال كسور فقرات العمود الفقري أو لمن لم يستجب للأنواع الأخرى من علاجات الهشاشة.
- يتم حقن هذا الدواء عادة من قبل المريض في أعلى الفخذ أو البطن.
- هذا الدواء قد يسبب دوار وعدم اتزان في الأسبوع الأول، يفضل أخذ العلاج عند النوم لتقليل حدوث الأعراض الجانبية.
- يستخدم هذا العلاج غالباً لمدة تتراوح بين ١٨-٢٤ شهراً، يتبعها أدوية أخرى لعلاج هشاشة العظام للمحافظة على الفائدة المتوقعة من العلاج.
- من الضروري الاستمرار بتناول الكالسيوم وفيتامين "د" حسب توصيات الطبيب.



روموسوزوماب (Romsozumab):

عن طريق الحقن تحت الجلد مرة شهرياً لمدة ١٢ شهراً.

مقدار الجرعة:

هو 210 مليجرام شهرياً (حقنتين واحدة تلو الأخرى، كل حقنة جرعتها 105 مليجرام).

- يُحفز من عملية بناء العظام.
- فعال في تقليل خطر التعرض للكسور.

- يُنصح باستخدامه للمصابين بهشاشة عظام شديدة، أو في حال تعدد الكسور أو لمن لم يستجب أو غير قادر على استعمال الأنواع الأخرى من علاجات الهشاشة.
- يتم حقن هذا الدواء عادة في أعلى الفخذ أو البطن أو أعلى الذراع.
- لا يستخدم هذا الدواء لمن تعرض للجلطات القلبية أو الدماغية خلال ال ١٢ شهراً السابقة ولمن تم تقييمه كحالة عالية الخطورة للتعرض للجلطات القلبية أو الدماغية.
- لا تستخدم هذه الأدوية لمدة تزيد عن ١٢ شهراً، يتبعها أدوية أخرى لعلاج هشاشة العظام للمحافظة على الفائدة المتوقعة من العلاج.
- من الضروري الاستمرار بتناول الكالسيوم وفيتامين دال حسب توصيات الطبيب.

معلومات مهمة بخصوص بعض المضاعفات والآثار الجانبية:

تشير بعض الدراسات الطبية على ارتباط أدوية أليندرونيت، حمض الزوليدرونك، دواء دينوسوماب، الروموسوزوماب بمضاعفات مثل نخر عظم الفك وحصول نوع غير اعتيادي من الكسور تصيب الجزء العلوي من عظم الفخذ. وقد تكون هذه المضاعفات خطيرة لكنها نادرة الحدوث.

النخر العظمي في الفك:

هو حالة تأخر في التئام عظم الفك بعد التعرض لخلع أو زراعة الأسنان. وهو أحد الأعراض الجانبية النادرة لاستخدام أدوية أليندرونيت، حمض الزوليدرونك، دواء دينوسوماب، الروموسوزوماب.

تزداد نسبة حصول هذه الأعراض الجانبية النادرة عند مرضى السرطان ممن قد يحتاجون لجرعات أعلى من هذه الأدوية ولتقليل نسبة حدوث هذه الأعراض ينصح بالتالي:

المحافظة على صحة الفم والأسنان بشكل مستمر.

التوقف عن التدخين.

ضبط مستوى سكر الدم لمن يعانون من مرض السكري.

المبادرة بزيارة طبيب الأسنان في حال وجود تركيبات للأسنان تحتاج للتعديل أو الاستبدال.

ويجب التنويه على ضرورة إبلاغ طبيب الأسنان قبل البدء في تناول هذه العلاجات لوضع خطة علاجية مناسبة عند الحاجة ويجب كذلك إبلاغ الطبيب الواصف لهذه العلاجات بأي مشاكل في الأسنان في حال حدوثها.

أخيراً، وكما هو الحال مع جميع الأدوية، قد يكون هناك بعض الأعراض الجانبية التي قد تصاحب علاجات الهشاشة، ولكن الفوائد المتوقعة منها تتخطى بشكل عام خطر الإصابة بالكسور.

الصور المرفقة أعلاه فقط للتعريف، قد تتوفر أدوية مكافئة اسأل طبيبك أو الصيدلي عنها.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التشخيص الصحي

(قسم الغدد الصم للكبار)

HEM1.22.0001323

