

Iniinom na Gamot Laban sa Osteoporotic

- Pagpapakilala
- Osteoporosis
- Pagsusuri sa osteoporosis
- Lunas sa osteoporosis
- Iniinom na gamot laban sa osteoporotic
- Karaniwang epekto at pag-iingat
- Pangkalahatang payo
- Pakikipag usap sa inyong Doktor
- Pag iimbak ng gamot laban sa osteoporotic

Pagpapakilala

Ang ating buto (kalansay) ay bumubuo ng “matigas” na balangkas para sa ating katawan; Subalit, habang tayo ay tumatanda, ang balangkas ng ating katawan ay maaaring maging malutong at maaari tayong bumagsak ng hindi sinasadya na magdudulot ng malubhang kapansanan at kahihinatnan. Ang isa sa pangunahing sanhi ay ang pagkaubos ng calcium sa buto. Ang ating buto ay nagiging “mas mahina” kapag ang mineral density ng buto ay mas mababa kaysa sa normal, at sa mas malalang senaryo, ang sakit na “osteoporosis” ay maaaring maging resulta.

Osteoporosis

Ang osteoporosis ay isang metabolic na sakit sa buto na nagdudulot ng pagbabawas sa bone mineral density (BMD), na ginagawang mahina at malutong ang inyong buto--sadyang malutong na ang pagkahulog o ang banayad na diin tulad ng pagyuko o ang pag ubo ay maaaring makapagdulot ng bali. Sa buong mundo, 1 sa 3 kababaihan at 1 sa 5 kalalaki na may edad 50 pataas ay makakaranas ng osteoporotic fractures. Ang osteoporotic fractures ay karaniwang lumalabas sa balakang, pulso, o gulugod. Ang bali sa gulugod ay maaaring maging sanhi ng nakayukong ayos ng katawan, pagkawala ng taas, at tuloy tuloy na pananakit ng likod. Ang bali sa balakang, ang siyang pinakamalubhang kahihinatnan ng osteoporosis, ay maaaring magdulot ng permanenteng kapansanan at maging kamatayan.

Ang mga buto ay maaaring umayos sa pagpapalit ng pangangailangan sa kanila, at

patuloy na nababali at naaayos. Sa prosesong ito, ang maliliit na lugar sa bone tissues ay inaalis at ang bagong bone tissue ay inilalagay. Dahil sa mas maraming buto ang nabubuo kaysa nababali sa mga taon ng kabataan, ang buto ay patuloy na tumataas ang pagkapal hanggang umabot sa edad 30, kung saan ang ito pinakamalakas. Mas mabilis mawala ang bone mass ng mga babae sa mga unang taon pagkatapos mag menopause dahil sa pagbaba ng lebel ng kanilang sex hormone. Ang pagkawala ng bone mass ay normal na parte sa proseso ng pagtanda, ngunit sa ibang tao ito ay maaaring makapag dulot ng osteoporosis at karagdagang peligro sa pagkakaroon ng bali. Ang iba pang kadahilanan na nakapag papataas ng peligro sa pagkakaroon ng osteoporosis ay ang mga kondisyon ng pamamaga tulad ng rheumatoid arthritis, chronic obstructive pulmonary disorder, kasaysayan sa pamilya ng osteoporosis, matagalang paggamit ng ilang gamot na nakakaapekto sa lakas ng buto o lebel ng hormone tulad ng oral steroid, problema sa malabsorption, at malakas na pag-inom ng alkohol at paninigarilyo.

Sa Hong Kong, ang balakang at/o bali sa gulugod na sanhi ng osteoporosis ay lubhang nakakabahala sa kalusugan, lalo na sa mga matatanda. Ang palaging pag upo na may kakaunting panglabas na aktibidad, at mababang calcium sa pagkain ay ilan sa mga nakapagbibigay dahilan sa pagkakaroon ng osteoporosis.

Pagsusuri sa Osteoporosis

Kahit pa ang pagsusuri sa osteoporosis ay base sa resulta ng inyong bone mineral density scan (na may “dual-energy X-ray absorptiometry”, pinaikli bilang DEXA o DXA), ang desisyon kung nangangailangan ng lunas ay base sa bilang ng dahilan kasali ang edad, kasarian, peligro sa pagkakaroon ng bali at kasaysayan ng mga nagdaang pinsala.

Lunas sa Osteoporosis

Bago magbigay ng mga gamot pang lunas, ang pagbabago sa nakagawian (hal. akmang ehersisyo, regular na tamang pagkain, at pagpapaaraw sa labas) ay maaaring makatulong sa pagpapagaan sa kondisyon ng osteoporosis.

Paqlunas sa nakagawiang pamumuhay

Ang pagbabago sa nakagawiang pamumuhay ay kakailanganin dahil maapektuhan kung gaano kalusog ang inyong mga buto. Ang regular na ehersisyo tulad ng

pagbubuhay at resistance exercises, malulusog na pagkain na may sapat na calcium at bitamina D, limitadong pag-inom ng alkohol at pagtigil sa paninigarilyo ay maaaring makatulong upang mapigilan ang osteoporosis.

Inirerekomenda ang pagpapanatili ng sapat na paggamit ng calcium at Bitamina D araw araw. Ang bitamina D ay sinisipsip mula sa kinakain subalit maaari ring gawin ng balat gamit ang sikat ng araw. Kinakailangan ng inyong katawan ang Bitamina D upang masipsip ang calcium mula sa pagkain at maisama sa buto.

Gamot Panglunas

Ang gamot laban sa Osteoporotic ay hindi lamang nakapag papataas ng bone mass, ito rin ay makabuluhang nakapag papababa ng peligro sa pagkakaroon ng bali. Ang mga gamot panglunas ay mas naaayon kung may pagpapalit sa paraan ng pamumuhay.

Ang mga rehistradong gamot laban sa osteoporotic sa Hong Kong ay nasa anyong iniinom na dosis (hal. ang tabletang bisphosphonate o ang kapsulang *calcitriol*) o injectable form (hal. denosumab, teriparatide). Lahat sila ay gamot na inirereseta lamang at kinakailangang ibigay sa ilalim ng masusing tagubilin ng doktor.

Iniiinom na gamot laban sa osteoporotic

Ang karaniwang iniinom na gamot laban sa osteoporotic kasali ang:

1. Bisphosphonates: Pinababagal nito ang bilis ng buto sa pagkabali. Ito ay tumutulong na mapanatili ang pangkalahatang kapal ng buto at binabawasan ang peligro sa pagkakaroon ng bali. Halimbawa ang *alendronate* at *risedronate*.
2. Ang piling oestrogen receptor modulator (SERM); may kaparehong epekto sa buto gaya ng oestrogen. Tumutulong ito sa pamamagitan ng unti-unting pagbaligtad ng labis na pagkasira ng buto, na kadalasang nangyayari pagkatapos ng menopause. Para sa SERM, ang *Raloxifene* ay ang nag-iisang gamot na mayroon sa pag-lunas at pag-iwas sa osteoporosis sa mga post-menopausal na babae.
3. *Calcitriol*: Ito ay isang malakas na bitamina D analogue. Itinataguyod nito ang pagsipsip ng calcium at phosphate na syang dalawang pinaka mahalagang materyales para sa pagpoporma ng balangkas ng buto. Ang gamot ay ginagamit para lunasan ang nagawang post-menopausal osteoporosis.

Sa pangkalahatan, ang bisphosphonate (hal. *alendronate*, *risedronate*) ay nirerekomenda bilang nangungunang lunas para sa osteoporosis. Ang *Raloxifene* (para sa kababaihan lamang) ay alternatibo kung ang bisphosphonate ay lumalaban o hindi tinatanggap. Ang *calcitriol* ay inirereseta para sa nabuong post-menopausal osteoporosis.

Kapag nagsisimula sa paglunas laban sa osteoporotic, ay inyong doktor ay maaari ring magbigay ng karagdagang calcium at bitamina D kung kayo ay hindi nakakakuha ng sapat sa inyong pagkain.

Sa merkado, mayroong dalawang klaseng preparasyon ng Bitamina D. Ang *calcitriol* ay isang bitamina D analogue na nangangailangan ng resesta ng doktor. Sa label ng inirereseta lamang na gamot tulad ng *calcitriol*, mapapansin ninyo ang nakasulat na “Prescription Drug 處方藥物”. Ang ibang karaniwang ginagamit na karagdagang Bitamina D3 ay maaaring mabili ng over-the-counter.

Karaniwang Masamang Epekto at Pag iingat

Gamot laban sa osteoporotic	Karaniwang Epekto	Pag iingat
1. Bisphosphonate	<ul style="list-style-type: none"> • Pagduduwal • Sakit ng tiyan • Kabag • Pag iiba sa dumi • Hirap sa paglunok • Pananakit ng mga kasukasuan • Sakit ng ulo 	<ul style="list-style-type: none"> • Inumin ang gamot ng walang laman ang tiyan (kadalasan unang bagay sa umaga) sa nakatayong diretsong ayos ng katawan at isang basong tubig. Iwasan ang pagkain at manatili sa diretsong pagkakatayo ng katawan sa loob ng mga 30 minuto matapos uminom ng gamot • Iulat ang anumang kirot sa hita, balakang o singit habang ginagamot. • Magkaroon ng pagsusuri sa ngipin bago simulan ang bisphosphonate dahil maaaring maapektuhan ang buto ng panga. • Maging mapanuri sa anumang sintomas (hal. Kirot o impeksyon) sa tenga, lalo kung gumagamit ng bisphosphonates na may ibang gamot (tulad ng steroids, o gamot na panglaban sa kanser) dahil ang gamot na

		<p>bisphosphate ay nakapagpapataas ng peligro sa pagkakaroon ng problema sa ear canal bone (osteonecrosis).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contraindicated sa hypocalcaemia, aktibong peptic disease, at oesophageal abnormalities (tulad ng reflux, oesophagitis, oesophageal stricture o achalasia); at hindi dapat gamitin kung mayroong kasaysayan ng hypersensitivity sa gamot. • Gamitin ng may pag-iingat sa mga may renal impairment.
2. Raloxifene	<ul style="list-style-type: none"> • mainit na pamumula • Pamumulikat ng mga binti • Peripheral oedema • mga sintomas na kapareho ng trangkaso 	<ul style="list-style-type: none"> • Contraindicated sa mga pasyenteng may kasaysayan ng venous thromboembolism, hindi nasuring pagdurugo sa matres, endometrial cancer, cholestasis, o alam na hypersensitivity. • Iwasan ang paggamit sa mga may kapansanan sa atay • Gamitin ng may pag iingat sa may banayad hanggang katamtamang karamdaman sa bato, iwasan sa mga may malalang kapansanan
3. Calcitriol	<ul style="list-style-type: none"> • Mataas na lebel ng calcium sa dugo (hypercalcaemia) • sakit ng ulo • pananakit ng tiyan, pagduduwal • pantal • impeksyon sa ihi 	<ul style="list-style-type: none"> • Contraindicated sa mga pasyenteng may karamdamang mataas na lebel ng calcium sa dugo (hypercalcaemia) ebidensya ng metastatic calcification, pagkalason sa bitamina D; o hypersensitivity. • Habang ginagamot ng <i>calcitriol</i>, ang lahat ng iba pang karagdagang Bitamina D (kasama ang Bitamina D fortified foodstuff) ay dapat pigilin. • maging mapanuri sa anumang senyales ng hypercalcaemia (hal. Sakit ng ulo, pagsusuka, pagtigas ng dumi, at pagkawala ng gana sa pagkain). Ang masyadong mataas na lebel ng calcium sa dugo ay maaaring magdulot ng lagnat, pagkauhaw, madalas na pag ihi, pananakit ng tiyan, o hindi pantay na

		<p>tibok ng puso.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Magkaroon ng sapat na tubig na iniinom, at iwasang matuyuan. • Sabihin sa inyong doktor kung may iniinom pang ibang gamot (tulad ng thiazide diuretics, antacids, o digitalis).
--	--	--

Pangkalahatang Payo

- Panatiliin ang malusog na paraan ng pamumuhay
 - Huwag manigarilyo. Ang panigarilyo ay nakapagpapataas sa tsansa ng pagkawala ng buto at ang tyansang magka bali.
 - Iwasan ang sobrang alkohol. Ang paginom ng sobrang alkohol ay maaaring makapagpapababa antas ng pagbuo ng buto at mataas ang peligro na bumagsak o mahulog.
 - Regular na mag-ehersisyo. Ang mga taong may edad na 19 hanggang 64 na taon ay dapat gumawa ng 150 minuto (2 oras at 30 minuto) ng katamtamang-bilis ng aerobic activity kada linggo, tulad ng pagbibisikleta o mabilis na paglakad. Ang ehersisyong pagbubuhat at resistance exercise tulad ng pagtakbo at Tai Chi ay kapakipakinabang sa pagpapaganda ng bone density at pag-iwas sa osteoporosis.
 - Kumain ng malusog at balanseng pagkain na may sapat na calcium at Bitamina D. Ang calcium ay mahalaga sa pagpapanatili ng matibay na buto. Inirerekomendang uminom ng kahit 700mg kada araw, na siyang kaparehas ng isang pint ng gatas. Ang iba pang pagkaing mayaman sa calcium kasali ang mga madadahong gulay na kulay berde, pinatuyong prutas, tofu at yoghurt.
- Mag ingat upang makaiwas sa pagbagsak
 - Magsuot ng mababang takong ng sapatos na may suwelang na di nakadudulas.
 - I-check ang inyong bahay sa mga nakaharang na maaaring maging dahilan ng inyong pagkapatid o pagbagsak, kasama na ang mga kurdon ng kuryente, mga basahan sa lugar at madudulas na ibabaw.
 - Panatilihing maliwanag ang kwarto upang maiwasang bumagsak.
 - Ilagay ang mga baso o gamit na pangtulong makarinig kung kinakailangan upang matiyak na makakaagapay sa kapaligiran.
- Magpa araw: ang sikat ng araw ay nakapagpapasigla sa produksyon ng Bitamina D,

na tumutulong sa inyong katawan upang sumipsip ng calcium. Ang maikling pagpapaaraw na walang gamit na panglaban sa araw (10 minuto bawat araw) ay makapag bibigay sa inyo ng sapat na bitamina D.

Pakikipag usap sa inyong doctor

- Talakayin sa inyong doktor bago magsimula sa bagong programa ng ehersisyo upang makasiguro na angkop ito.
- Huwag uminom ng anumang gamot na maaari kayong antukin o masyadong makapag papababa sa presyon ng inyong dugo at itataas ang inyong peligro sa pagbagsak. Talakayin sa inyong doktor kung kayo ay nakakaramdam ng antok na may kaugnayan sa gamot na inyong iniinom.
- Makipag usap sa inyong doktor para sa pinaka mainam na gamot panglunas. Ang inyong doktor ay magrereseta ng pinaka angkop na gamot para sa inyo matapos ikonsidera ang inyong kondisyon at pagtugon sa gamot.
- Pumunta sa inyong follow up sa medikal na pagpaptingin gaya ng nakatalang araw. Ang pangangailangang magpatuloy ng gamot laban sa osteoporotic ay dapat suriing muli ng inyong doktor sa takdang panahon ayon sa benepisyong lunas.
- Tingnan kung mayroong mga hindi pangkaraniwan at seryosong epekto na maaaring mabuo. Kung kayo ay makaranas ng alinman sa sintomas, kaagad na kontakin ang inyong doktor.
- Ipaalam sa inyong doktor ang inyong medikal na kasaysayan, dahil ang ibang karamdaman ay maaaring mangailangan ng masusing paunang pagbabantay.

Pagiimbak ng gamot laban sa osteoporotic

Ang gamot laban sa osteoporotic ay dapat itago sa malamig at tuyong lugar. Maliban kung nasasaad sa label, ang gamot ay hindi dapat iimbak sa refrigerators. Gayundin, ang gamot laban sa osteoporotic ay dapat itago ng maayos sa lugar na hindi maaaring maabot ng mga bata upang maiwasan ang aksidenteng pagkakalunok nito.

Pagkilala: Ang Tanggapan ng Gamot ay gustong pasalamatang Propesyunal na Kasanayan at Tiyak na Kalidad (PDQAS) para sa kanilang mahalagang ambag sa paghahanda ng artikulong ito.

Tanggapan ng Gamot
Kagawaran ng Kalusugan
Hunyo 2020