

ยาต้านโรคกระดูกพรุนชนิดรับประทาน

- คำนำ
- โรคกระดูกพรุน
- การวินิจฉัยโรคกระดูกพรุน
- การรักษาโรคกระดูกพรุน
- ยาต้านโรคกระดูกพรุนชนิดรับประทาน
- ผลข้างเคียง และข้อควรระวังทั่วไป
- คำแนะนำทั่วไป
- การสื่อสารกับแพทย์ของคุณ
- การจัดเก็บยาต้านโรคกระดูกพรุน

คำนำ

กระดูก (โครงกระดูก) ของเราสร้างโครงสร้างที่ "แข็ง" ขึ้นมาให้กับร่างกายของเรา อย่างไรก็ตาม เมื่อเราอายุมากขึ้น โครงสร้างของเราอาจ "เปราะ" และเราอาจหกล้มโดยไม่ได้ตั้งใจเพื่อป้องกันการเกิดการบาดเจ็บ และผลกระทบที่รุนแรงสาเหตุสำคัญประการหนึ่ง คือ การกระดูกขาดแคลเซียม กระดูกของเราจะมี "ความแข็งแรงลดลง" เมื่อความหนาแน่นของกระดูกต่ำกว่าปกติ และในสถานการณ์ที่รุนแรงขึ้นอาจส่งผลให้เกิดโรค "กระดูกพรุน" ได้

โรคกระดูกพรุน

โรคกระดูกพรุนเป็นโรคเกี่ยวกับการเผาผลาญของกระดูกซึ่งนำไปสู่การลดความหนาแน่นของกระดูก (BMD) ทำให้กระดูกของคุณอ่อนแอ และเปราะง่ายจนเกิดการหกล้มหรือแม้แต่เกิดความตึงเครียดเล็กน้อย เช่น การงอ หรือการไออาจทำให้กระดูกหักได้ ผู้หญิง 1 ใน 3 คน และผู้ชาย 1 ใน 5 ที่โลกที่อายุมากกว่า 50 ปี จะประสบกับกระดูกหักจากโรคกระดูกพรุน กระดูกหักจากโรคกระดูกพรุนมักเกิดขึ้นที่สะโพก ข้อมือ หรือกระดูกสันหลัง กระดูกสันหลังหักเกิดจากท่าก้มตัว การสูญเสียความสูง และอาการปวดหลังเรื้อรัง กระดูกสะโพกหักซึ่งเป็นผลที่ร้ายแรงที่สุดของโรคกระดูกพรุนซึ่งอาจส่งผลให้เกิดความพิการถาวร และถึงขั้นเสียชีวิตได้

กระดูกสามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงความต้องการซึ่งวางอยู่บนกระดูก และถูกทำลายลง และออกแบบใหม่อย่างต่อเนื่อง ในกระบวนการนี้เนื้อเยื่อกระดูกส่วนเล็กๆ จะถูกกำจัดออก และมีการเก็บเนื้อเยื่อกระดูกใหม่ไว้ในที่ปลอดภัย เนื่องจากกระดูกจะถูกสร้างขึ้นมากกว่าการถูกทำลายลงในวัยหนุ่มสาว

กระดูกจึงมีความหนาแน่นเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงอายุ 30 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยที่กระดูกมีความแข็งแรงมากที่สุด หลังจากนั้นเมื่อการทำลายมีมากกว่าการสร้าง กระดูกจึงมีความหนาแน่นลดลงอย่างช้า ๆ ผู้หญิงสูญเสียมวลกระดูกอย่างรวดเร็วในช่วงสองสามปีแรกหลังหมดประจำเดือนเนื่องจากระดับฮอร์โมนเพศที่ลดลง การสูญเสียมวลกระดูกเป็นเรื่องปกติของกระบวนการของความชรา แต่สำหรับบางคนอาจทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดกระดูกหักได้ ปัจจัยอื่น ๆ ที่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคกระดูกพรุน ได้แก่ ภาวะออสเตโอเพอร์มาตอยด์ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ครอบครัวมีประวัติเป็นโรคกระดูกพรุน การใช้ยาบางชนิดในระยะยาวที่มีผลต่อความแข็งแรงของกระดูก หรือระดับฮอร์โมน เช่น สเตียรอยด์ในช่องปาก การดูดซึมของร่างกายผิดปกติ และการดื่มแอลกอฮอล์ และการสูบบุหรี่หนัก

ภาวะกระดูกสะโพก และ/หรือกระดูกสันหลังหักอันเนื่องมาจากโรคกระดูกพรุนเป็นปัญหาด้านสุขภาพที่สำคัญในช่องอก โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ การดำเนินชีวิตประจำวันที่มีกิจกรรมกลางแจ้งน้อย และการบริโภคอาหารที่มีแคลเซียมต่ำนั้นเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน

การวินิจฉัยโรคกระดูกพรุน

แม้ว่าการวินิจฉัยโรคกระดูกพรุนจะขึ้นอยู่กับผลของการสแกนความหนาแน่นของกระดูกของคุณ (ด้วย "การดูดซับรังสีเอกซ์พลังงานคู่" ย่อ DEXA หรือ DXA) การตัดสินใจว่าจำเป็นต้องได้รับการรักษาหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ได้แก่ อายุ เพศ ความเสี่ยงต่อการแตกหัก และประวัติการบาดเจ็บครั้งก่อน

การรักษาโรคกระดูกพรุน

ก่อนที่จะเริ่มการรักษาด้วยยา การปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิต (เช่น การออกกำลังกายที่เหมาะสม การรับประทานอาหารเป็นประจำ และรับแสงแดดกลางแจ้ง) อาจช่วยบรรเทาภาวะของโรคกระดูกพรุนได้

"การรักษา" ด้วยการดำเนินชีวิต

จำเป็นต้องมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตเนื่องจากมันมีผลต่อกระดูกที่มีสุขภาพดีของคุณ การออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก และความต้านทานการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่มีแคลเซียม และวิตามินดีอย่างเพียงพอ การจำกัดการดื่มแอลกอฮอล์ และการเลิกสูบบุหรี่สามารถช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุนได้

แนะนำให้รับประทานแคลเซียม และวิตามินดีอย่างเพียงพอทุกวัน วิตามินดีจะถูกดูดซึมจากอาหาร นอกจากนี้ยังสามารถผลิตได้จากผิวหนังด้วยการใช้แสงแดด ร่างกายของคุณต้องการวิตามินดีเพื่อดูดซึมแคลเซียมจากอาหาร และรวมวิตามินดีเข้ากันกับกระดูก

การรักษาด้วยยา

ยาต้านโรคกระดูกพรุนไม่เพียงแต่เพิ่มมวลกระดูกได้เท่านั้น แต่ยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการแตกหักได้อีกด้วย การรักษาด้วยยาเหมาะกับการปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตได้ดีกว่า

ยาต้านโรคกระดูกพรุนที่จัดทะเบียนในฮ่องกงในรูปแบบยารับประทาน (เช่น ยาเม็ดบิสฟอสโฟเนต (bisphosphonate) หรือแคปซูลแคลซิทรียอล (calcitriol) หรือรูปแบบฉีด (เช่น ดีโนซูแมบ (denosumab) และเทอริปาราไทด์ (teriparatide))

ทั้งหมดนี้เป็นยาที่ต้องสั่งจ่ายโดยแพทย์เท่านั้น

และต้องได้รับการดูแลอย่างเคร่งครัดภายใต้คำแนะนำของแพทย์

ยาต้านโรคกระดูกพรุนชนิดรับประทาน

ยาต้านโรคกระดูกพรุนที่ใช้กันทั่วไป ได้แก่:

1. บิสฟอสโฟเนต (Bisphosphonates): ทำให้อัตราการสลายของกระดูกช้าลง ช่วยรักษาความหนาแน่นโดยรวมของกระดูก และลดความเสี่ยงของกระดูกหัก ตัวอย่าง ได้แก่ อะเลนโดรเนต (alendronate) และไรเซโดรเนต (risedronate)
2. Selective estrogen receptor modulator (SERM): มีผลต่อกระดูกเช่นเดียวกับฮอร์โมนเอสโตรเจน ช่วยได้ด้วยการค่อย ๆ ลดการสลายของกระดูกที่มากเกินไปซึ่งมักเกิดขึ้นหลังวัยหมดประจำเดือน สำหรับ SERM ราโลซิเฟน (Raloxifene) เป็นยาชนิดเดียวที่มีไว้สำหรับรักษา และป้องกันโรคกระดูกพรุนในสตรีวัยหมดประจำเดือน
3. แคลซิทรียอล (Calcitriol): เป็นยาที่คล้ายกันกับวิตามินดีที่มีฤทธิ์สูง มันช่วยส่งเสริมการดูดซึมแคลเซียม และฟอสเฟตซึ่งเป็นวัสดุสำคัญสองชนิดในการสร้างโครงสร้างกระดูก ยานี้จะนำมาใช้สำหรับการรักษาโรคกระดูกพรุนหลังวัยหมดประจำเดือน

โดยทั่วไปแนะนำให้ใช้บิสฟอสโฟเนต (bisphosphonate) (เช่น อะเลนโดรเนต (alendronate) ไรเซโดรเนต (risedronate)) เป็นการรักษาขั้นแรกสำหรับโรคกระดูกพรุน ราโลซิเฟน (Raloxifene) (สำหรับผู้หญิงเท่านั้น) เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง หากมีสภาวะ หรือไม่สามารถทนต่อฤทธิ์ยาบิสฟอสโฟเนต (bisphosphonate) ได้ แคลซิทรียอล

(Calcitriol) จะส่งจ่ายให้สำหรับโรคกระดูกพรุนหลังวัยหมดประจำเดือน

เมื่อเริ่มการรักษาด้วยยาต้านโรคกระดูกพรุน แพทย์ของคุณอาจให้แคลเซียม และวิตามินดีเสริม หากคุณได้รับอาหารไม่เพียงพอ

ตาม ห้างตลาดมีการเตรียมวิตามินดีอยู่สองชนิด แคลซิทรียอล (Calcitriol) เป็นยาที่คล้ายกันกับวิตามินดีซึ่งต้องมีใบสั่งจ่ายยาจากแพทย์ ยาที่ต้องสั่งจ่ายโดยแพทย์เท่านั้น จะมีระบุไว้บนป้ายฉลาก เช่น แคลซิทรียอล (Calcitriol) คุณจะสังเกตเห็นข้อความว่า "Prescription Drug 處方藥物" วิตามินดี 3 ที่มีส่วนผสมของอาหารเสริมอื่น ๆ สามารถหาซื้อได้ที่เคาน์เตอร์ขายยา

ผลข้างเคียง และข้อควรระวังทั่วไป

ยาต้านโรคกระดูกพรุน	ผลข้างเคียงที่พบบ่อย	ข้อควรระวัง
1. บิสฟอสโฟเนต (Bisphosphonate)	• คลื่นไส้ • อาการปวดท้อง • ท้องอืด • การเปลี่ยนแปลงของลำไส้ • กลืนได้ยาก • อาการปวดกล้ามเนื้อ และโครงกระดูก • ปวดศีรษะ	• รับประทานยาขณะท้องว่าง (โดยปกติจะเป็นสิ่งที่ทำในตอนเช้า) ในท่าตั้งตรง พร้อมดื่มน้ำเต็มแก้ว หลีกเลี่ยงอาหาร และรักษาท่าตั้งตรงเป็นเวลาอย่างน้อย 30 นาทีหลังรับประทานยา • มีรายงานอาการปวดต้นขา สะโพก หรือขาหนีบระหว่างการรักษา • ตรวจสอบสภาพฟันก่อนเริ่มใช้บิสฟอสโฟเนต (bisphosphonate) เนื่องจากยาอาจส่งผลต่อกระดูกขากรรไกร • ระวังอาการต่าง ๆ (เช่น ความเจ็บปวด หรือการติดเชื้อ) ในหู โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อใช้บิสฟอสโฟเนต (bisphosphonate) ร่วมกับยาอื่น ๆ (เช่น สเตียรอยด์ หรือยาต้านมะเร็ง) - เนื่องจากยาบิสฟอสเฟตอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อปัญหากระดูกในช่องหู (ภาวะกระดูกตาย) • มีข้อห้ามในภาวะภาวะแคลเซียมในเลือดต่ำกว่าปกติ (hypocalcaemia) โรคในกระเพาะอาหาร และความผิดปกติของหลอดเลือด (เช่น กรดไหลย้อน หลอดอาหารอักเสบ หลอดอาหารตีบ

		หรือภาวะกลืนอาหารลำบาก) และไม่ควรใช้กับผู้ที่ทราบว่ามีประวัติการแพ้ยา • ใช้ด้วยความระมัดระวังในภาวะที่มีความผิดปกติของไต
2. ราโลซิเฟน (Raloxifene)	• ร้อนวูบวาบ • ขาเป็นตะคริว • อาการบวมน้ำ • มีอาการเหมือนเป็นไข้หวัดใหญ่	• ห้ามใช้ในผู้ป่วยที่มีประวัติโรคหลอดเลือดดำอุดตัน เลือดออกในมดลูกที่ไม่ได้รับการวินิจฉัย • มะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก คอเลสเตซิส (cholestasis) หรืออาการแพ้ • หลีกเลี่ยงการใช้ภาวะที่มีความผิดปกติของตับ • ใช้ด้วยความระมัดระวังในภาวะที่มีความผิดปกติของไตเล็กน้อย ถึงปานกลาง • หลีกเลี่ยงภาวะที่มีความผิดปกติของไตในระดับรุนแรง
3. แคลซิทรียอล (Calcitriol)	• ภาวะแคลเซียมในเลือดสูง (hypercalcaemia) • ปวดศีรษะ • ปวดท้อง คลื่นไส้ • ผื่นแดง • การติดเชื้ทางเดินปัสสาวะ	• ห้ามใช้ในผู้ป่วยโรคที่มีภาวะแคลเซียมในเลือดสูง (hypercalcaemia) มีหลักฐานของการการสะสมของแคลเซียมในเนื้อเยื่อ ความเป็นพิษของวิตามินดี หรืออาการแพ้ • ในระหว่างการรักษาด้วย <i>แคลซิทรียอล (Calcitriol)</i> ควรดอาหารเสริมวิตามินดีอื่น ๆ ทั้งหมด (รวมถึง อาหารที่ผสมวิตามินดี) • ระวังสัญญาณของภาวะไขมันในเลือดสูง (เช่น ปวดศีรษะ อาเจียน ท้องผูก และเบื่ออาหาร) ระดับแคลเซียมในเลือดที่สูงมากอาจส่งผลให้มีไข้ หนาวสั่น ปัสสาวะมาก ปวดท้อง หรือหัวใจเต้นไม่สม่ำเสมอ • ดื่มน้ำให้เพียงพอ และหลีกเลี่ยงภาวะขาดน้ำ • แจ้งให้แพทย์ทราบ หากคุณกำลังใช้ยาอื่น ๆ ร่วมด้วย (เช่น ยาขับปัสสาวะกลุ่ม thiazide ยาลดกรด หรือดิจิทาลิส (digitalis))

คำแนะนำทั่วไป

- รักษาการดำเนินชีวิตที่ดีต่อสุขภาพ:
 - ห้ามสูบบุหรี่ การสูบบุหรี่จะเพิ่มอัตราการสูญเสียกระดูก และเพิ่มโอกาสเกิดภาวะกระดูกหัก
 - หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป
 - การบริโภคแอลกอฮอล์มากเกินไปอาจลดการสร้างกระดูก

และเพิ่มความเสี่ยงต่อการหกล้ม

- ออกกำลังกายเป็นประจำ ผู้ใหญ่ที่มีอายุ 19 ถึง 64 ปีควรทำกิจกรรมแอโรบิกในระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาที (2 ชั่วโมง 30 นาที) ทุกสัปดาห์ เช่น ปั่นจักรยาน หรือเดินเร็ว การออกกำลังกายชนิดแบกรับน้ำหนัก และการออกกำลังกายด้วยแรงต้าน เช่น การวิ่ง และไทชิ มีประโยชน์ในการเพิ่มความหนาแน่นของกระดูก และป้องกันโรคกระดูกพรุน
 - รับประทานอาหารให้สมดุล ร่วมกับแคลเซียม และวิตามินดีให้เพียงพอ แคลเซียมมีความสำคัญต่อการบำรุงกระดูกให้แข็งแรง แนะนำให้ทานอย่างน้อยวันละ 700 มก. ซึ่งเทียบเท่ากับนมในปริมาณหนึ่งโพน์ อาหารที่อุดมด้วยแคลเซียมอื่น ๆ ได้แก่ ผักใบเขียว ผลไม้อบแห้ง เต้าหู้ และโยเกิร์ต
- ใช้ความระมัดระวังเพื่อป้องกันการหกล้ม:
 - สวมใส่รองเท้าส้นเตี้ยที่มีพื้นรองเท้านั่น
 - ตรวจสอบบ้านของคุณเพื่อค้นหาสิ่งกีดขวางที่อาจทำให้คุณเดินทาง หรือทางลาด รวมถึง สายไฟฟ้า พรม พื้นที และพื้นผิวลื่น
 - รักษาความสว่างของห้องเพื่อป้องกันการหกล้ม
 - สวมใส่แว่นตาหรือเครื่องช่วยฟังหากมีความจำเป็นเพื่อให้แน่ใจว่าคุณจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม
 - การรับแสงแดด: แสงแดดช่วยกระตุ้นการสร้างวิตามินดีซึ่งช่วยให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียม การได้รับแสงแดดเป็นเวลาสั้น ๆ โดยไม่ต้องทาครีมกันแดด (10 นาทีวันละสองครั้ง) น่าจะมอบวิตามินดีให้ได้เพียงพอ

การสื่อสารกับแพทย์ของคุณ

- ปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกายใหม่เพื่อให้แน่ใจว่าเหมาะกับคุณ
- อย่าใช้ยาใด ๆ ที่ทำให้คุณง่วงนอน หรืออาจลดความดันโลหิตของคุณมากเกินไป และอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการหกล้ม ปรึกษาแพทย์ของคุณ หากคุณมีอาการง่วงนอนที่อาจเกี่ยวข้องกับยาที่คุณกำลังรับประทานอยู่
- สื่อสารกับแพทย์เพื่อหาทางเลือกในการรักษาที่ดีที่สุด แพทย์ของคุณจะส่งจ่ายยาที่เหมาะสมที่สุดให้กับคุณหลังจากที่ได้พิจารณาสถานะของคุณ และการตอบสนองต่อยาของคุณแล้ว
- เข้ารับการติดตามผลทางการแพทย์ตามวันเวลาที่กำหนด ความจำเป็นในการใช้ยาต้านโรคกระดูกพรุนควรได้รับการประเมินอีกครั้งจากแพทย์ของคุณ ปีละครั้งเพื่อประโยชน์ในการรักษาของคุณ
- เฝ้าระวังผลข้างเคียงที่ผิดปกติ และร้ายแรงที่อาจเกิดขึ้น หากคุณพบอาการดังกล่าว โปรดติดต่อแพทย์ของคุณทันที

- แจ้งประวัติทางการแพทย์ของคุณให้แพทย์ของคุณทราบเนื่องจากบางโรคอาจต้องมีมาตรการป้องกันเป็นพิเศษ

การจัดเก็บยาต้านโรคกระดูกพรุน

ควรจัดเก็บยาต้านโรคกระดูกพรุนไว้ในสถานที่แห้ง และเย็น ไม่ควรเก็บยาไว้ในตู้เย็น เว้นแต่จะมีระบุไว้บนป้ายฉลาก นอกจากนี้

ควรเก็บยาต้านโรคกระดูกพรุนอย่างเหมาะสมในสถานที่ซึ่งเด็กไม่สามารถเข้าถึงได้เพื่อป้องกันกา รกลืนกินโดยไม่ได้ตั้งใจ

กิตติกรรมประกาศ: สำนักงานยาขอขอบคุณการพัฒนาวิชาชีพ และการประกันคุณภาพ (PDQAS) สำหรับการมีส่วนร่วมที่มีคุณค่า ในการจัดเตรียมบทความนี้

สำนักงานยา
กรมอนามัย
มิถุนายน 2020