

درمان پوکي استخوان

پوکي استخوان بيماري بسيار شايعي است. در واقع در سنين پيري بيشتتر خانمها و درصد قابل توجهي از آقايمان به اين بيماري مبتلا مي شونند.



جام جم آنلاين: پوکي استخوان بيماري بسيار شايعي است. در واقع در سنين پيري بيشتتر خانمها و درصد قابل توجهي از آقايمان به اين بيماري مبتلا مي شونند. اگرچه اين بيماري كشنده نيست، ولي موجب شكستگي با كوچك ترين ضربه مي شود و اين شكستگيها بخصوص وقتي در ناحيه بالاي ران رخ مي دهد با زمينگير كردن افراد موجب ايجاد اختلالاتي در آنان مي شود كه در نهايت مرگ را به دنبال خواهد داشت.

براي درمان پوکي استخوان قدم اول مصرف كلسيم و ويتامين D به ميزان كافي است. مصرف شير و لبنيات و غذاهاي مثل تخم مرغ و گوشت و حضور در آفتاب در سنين جواني تا ميانسالي مي تواند نيازهاي روزانه به اين دو ماده مغذي را كفاف دهد، ولي در سنين بالاتر به استفاده روزافزون از مكمل هاي ويتامين و كلسيم نياز خواهد بود.

در کنار تامين نيازهاي تغذيه اي كه اصل اول و اجباري براي پيشگيري و درمان پوکي استخوان است، چند دسته دارو براي اين منظور وجود دارد كه به آنها اشاره مي شود.

1- داروي آلندرونات سردسته داروهايي است كه در استخوان رسوب مي كند و مانع مي شود سلول هاي خورنده استخوان بتواند استخوان را بخورد. اين دارو به شكل قرص و در سه دوز 10، 35 و 70 ميليگرمي وجود دارد. مي توان از قرص 10 هر روز استفاده كرد يا از دو نوع قرص ديگر هفتگي استفاده كرد.

چند نکته در مورد اين دارو مهم است:

- اول اين كه حتما قبل از شروع اين دارو بايد تشخيص بيماري با آزمايش تراكم استخوان مسجل شده باشد.

- دوم اين كه اين دارو را حتما بايد با آب فراوان خورد و حدود يك ساعت بعد، غذا يا دارويي خورده نشود.

- بعد از خوردن اين دارو تا يك ساعت نبايد دراز كشيد.

- بعد از شش ماه تا يك سال از مصرف دارو بايد دوباره تراكم استخوان را اندازه گرفت و اثربخشي دارو را سنجيد.

انواع تزريقي از هم خانواده هاي اين دارو نيز وجود دارد كه مي توان آنها را سالانه تزريق كرد. اگرچه تاثير آنها به اندازه آلندرونات ثابت نشده است.

2- رالوكسي فن: اين دارو كه به صورت قرص در بازار وجود دارد به نسبت داروي قبلي كم اثرتر است، ولي از آنجا كه خواص ضدسرطان پستان دارد مي تواند در گروهی از بيماران كه همزمان هم مبتلا به پوکي استخوان و هم در معرض خطر سرطان پستان هستند، به كار رود.

3 - دسته سوم داروهاي درمان پوکي استخوان آمپول هاي تري پاراتايد است. تري پاراتايد كه با نام تجاري فرتنو موجود است در واقع همان هورمون اصلي پاراتورمون است كه در حالت عادي باعث بازجذب استخوان و ضعيف شدن آن مي شود. جالب اين است كه وقتي اين دارو را روزانه تزريق مي كنيم، چون تاثيرش فقط چند ساعت است باعث تقويت استخوان مي شود.

اين دارو بايد مثل انسولين زيرپوستي تزريق شود. با توجه به قيمت بسيار زياد آن فقط زماني تجويز مي شود كه از تاثير داروهاي ديگر نااميد شده باشيم.

دکتر رضا کریمی - فوق تخصص بيماري هاي غدد