

## Bs Trình Trung Phong -

G n đây b nh nhân b t đ u quan tâm nhi u đ n v n đ đi u tr loãng x ng song b nh nhân không đ c t v n h ng đ n đ y đ sau khi đ c truy n thu c. Đi u đó s tác đ ng không nh đ n hi u qu đi u tr .

### 1. T i sao c n b sung canxi sau khi truy n thu c loãng x ng?

Các thu c đi u tr loãng x ng nh bisphosphonates (zoledronic acid, pamidronate) hay denosumab ho t đ ng b ng cách c ch quá trình h y x ng, giúp tăng m t đ khoáng x ng và gi m nguy c gãy x ng. Tuy nhiên, khi quá trình h y x ng b kìm hãm, n ng đ canxi máu có th gi m t m th i do canxi đ c gi l i trong x ng.

N u b nh nhân không đ c b sung đ y đ canxi và vitamin D, có th g p:

- H canxi máu (bi u hi n: tê quanh mi ng, co c ng c , chu t rút, th m chí co gi t).

- Gi m hi u qu đi u tr loãng x ng.

Do đó, vi c b sung canxi + vitamin D là b t bu c đ t i u hi u qu và an toàn sau truy n thu c.

### 2. Nhu c u canxi và vitamin D h ng ngày

Theo T ch c Loãng x ng Qu c t (IOF) và H i Loãng x ng Vi t Nam:

- Canxi: Ng i l n c n trung bình 1.000–1.200 mg canxi nguyên t /ngày (bao g m c ch đ ăn và thu c b sung).

- Vitamin D: C n kho ng 800–1.000 IU/ngày đ h tr h p thu canxi và duy trì cân b ng khoáng ch t.

L u ý: Nhu c u c th có th thay đ i tùy đ tu i, gi i tính, ch đ ăn và tình tr ng b nh lý đi kèm.

### 3. Cách s đ ng canxi sau khi truy n thu c loãng x ng

## Hội đồng chuyên gia dinh dưỡng canxi sau khi truy cập thu thập dữ liệu loãng xương

Vị trí biên tập viên

Thứ tư, 20 Tháng 8 2025 15:13 -

---

### 3.1. Thời điểm bổ sung

- Bisphosphonates (Zoledronic acid/Aclasta): Nên bổ sung canxi + vitamin D ít nhất 2 tuần trước khi truy cập và duy trì liên tục sau truy cập. Để tránh, trong 2 tuần đầu sau truy cập, cần bổ sung uống canxi để giảm nguy cơ hạ canxi máu.
- Denosumab (Prolia): Do có nguy cơ hạ canxi máu cao hơn, nên bổ sung uống canxi huyết thanh bình thường trước khi tiêm và duy trì bổ sung canxi + vitamin D đầu tiên suốt quá trình điều trị.

### 3.2. Cách dùng cụ thể

- Chia liều canxi thành 2–3 lần/ngày (mỗi lần  $\leq 500$ – $600$  mg) để tăng hấp thu.
- Uống sau bữa ăn để giảm kích ứng dạ dày và tăng sinh khả dụng.
- Không dùng thêm thuốc sắt, kháng sinh nhóm tetracycline/quinolone hoặc hormone tuyến giáp, cần uống cách xa 2–3 giờ để tránh tương tác.

### 3.3. Nguồn canxi khuyến khích

- Thực phẩm ăn: sữa, phô mai, sữa chua, cá nhỏ ăn cơm, rau lá xanh.
- Thuốc bổ sung: Canxi carbonate (cần uống cùng thức ăn), canxi citrate (hấp thu tốt hơn, có thể uống xa bữa ăn).

## 4. Theo dõi sau khi bổ sung canxi

- Xét nghiệm canxi máu (để tránh tình trạng hạ canxi máu, suy tuyến cận giáp, hoặc dùng denosumab).
- Đánh giá mật độ khoáng xương (DXA) theo định kỳ.
- Theo dõi tình trạng hạ canxi máu và tái khám nếu có triệu chứng.

## 5. Mục tiêu lưu ý quan trọng

- Không nên bổ sung quá liều (>2000 mg canxi/ngày) vì tăng nguy cơ sỏi thận, vôi hóa mạch máu.
- Đảm bảo bổ sung nhân tố dinh dưỡng khác.
- Duy trì hoạt động thể lực phù hợp, tránh lạm dụng thuốc uống canxi mà không thay đổi lối sống.

## 6. Kết luận

Bổ sung canxi và vitamin D sau truy cập thuốc loãng xương là một bước không thể thiếu để đảm bảo hiệu quả điều trị, phòng ngừa hạ canxi máu và tăng cường sức khỏe xương. Bổ sung nhân tố dinh dưỡng khác, vận động thể lực, cách sống, và duy trì điều trị lâu dài. Bác sĩ nên cá thể hóa liều bổ sung dựa trên khu vực phân vùng, bệnh lý đi kèm và kết quả xét nghiệm.

## Tài liệu tham khảo

1. Eastell R, Rosen CJ, Black DM, Cheung AM, Murad MH, Shoback D. Pharmacological Management of Osteoporosis in Postmenopausal Women: An Endocrine Society Clinical Practice Guideline. *J Clin Endocrinol Metab.* 2019;104(5):1595-1622.
2. Reid IR, Horne AM, Mihov B, et al. Effect of Zoledronate on Cancer, Cardiac Events, and Mortality in Osteopenic Older Women. *J Bone Miner Res.* 2020;35(1):20-27.
3. Cummings SR, Ferrari S, Eastell R, et al. Vertebral Fractures After Discontinuation of Denosumab: A Post Hoc Analysis of the Randomized Placebo-Controlled FREEDOM Trial and Its Extension. *J Bone Miner Res.* 2018;33(2):190-198.
4. Hội Loãng xương Việt Nam (VOSM). Khuyến cáo chẩn đoán, điều trị và phòng loãng xương. 2022.
5. International Osteoporosis Foundation (IOF). Calcium and Vitamin D recommendations. [www.osteoporosis.foundation](http://www.osteoporosis.foundation).