

هشاشة العظام نتيجة للعلاج الهرموني



كيف يتسبب العلاج الهرموني في حدوث هشاشة العظام؟

يعمل العلاج الهرموني المستخدم لعلاج سرطان البروستات على خفض نسبة هرمون التستوستيرون أو منعه. ونظرًا لأن هرمون التستوستيرون يعمل على بقاء العظام قوية، فقد يعاني الرجال الخاضعون للعلاج الهرموني لعلاج السرطان من عظام هشة ورقيقة. يمكن أن تؤدي هشاشة العظام إلى انكسار العظام. إذا كنت تستخدم الهرمونات لعلاج السرطان، فافعل شيئًا!

يمكن أن تؤدي العلاجات الهرمونية لسرطان البروستات إلى عظام هشة ورقيقة.

يُعرف المصطلح الطبي لهذه الحالة باسم تخلخل العظام (وتُنطق "تخلخل" العظام). وتعتبر هذه الحالة شائعة نسبيًا مع التقدم في السن. ولكن يمكن أن يؤدي العلاج الهرموني إلى زيادة فرص حدوث تلك الحالة. ويتجلى خطر هشاشة العظام ورققتها في أنها قد تنكسر بسهولة. لذا، من المهم أن تفعل شيئًا لمنع تخلخل العظام أو حد الآثار الناتجة عنها.

ماذا أفعل؟

1. تحدث مع فريق الرعاية الصحية الذي تتعامل معه

اسأل عن فرص إصابتك بتخلخل العظام. قد يقترح عليك الطبيب أو الممرض إجراء اختبار غير مؤلم يسمى اختبار الكثافة المعدنية للعظام (BMD). وهو اختبار سريع وسهل، ويوضح ما إذا كانت عظامك صارت رقيقة وهشة.

2. قلل من احتمالات التعرض للسقوط

يعتبر السقوط هو السبب الأول لانكسار العظام لدى البالغين من كبار السن.

- ننصحك بارتداء أحذية ثابتة ومناسبة لمزيد من الدعم.
- إذا كنت تعيش في جو بارد، فاحرص عند المشي فوق الجليد والثلج. ضع قوابض ثلج (Ice grippers) على الأحذية واصطحب شخصًا للمشي معك.
- في منزلك:

— قم بإزالة السجاجيد الفضفاضة وترتيب الفوضى على الأرض.

— قم بتركيب سياج في حوض الاستحمام لمزيد من الدعم

— أمسك بقضبان الدرج عند صعود الدرج أو هبوطه.

— عندما تستيقظ مساءً، احرص على إضاءة الأنوار!

3. تبني العادات الصحية التي تساعد على الوقاية من حدوث تخلخل العظام

- زيادة التمارين الجسدية كالمشي، والرقص، ورفع الأثقال، أو استخدام آلة تدريب. فتلك التمارين تساعد على إبطاء فقدان العظام. تحدث مع الطبيب أو الممرض قبل بدء برنامج تمارين جديد.
- لا تدخن وقلل من شرب الكحوليات. فالأشخاص المدخنين والذين يتعاطون كميات كبيرة من الكحوليات يرتفع لديهم خطر الإصابة بتخلخل العظام.
- تجنب شرب الكولا والمشروبات الغازية وقم بالحد من شرب الكافيين، فقد يؤدي ذلك إلى تقليل قوة عظامك.

هشاشة العظام نتيجة للعلاج الهرموني

- قد تتسبب المنشطات مثل بريدنيزون (Prednisone) في زيادة خطر الإصابة بتخلخل العظام. تحدث مع الطبيب بشأن هذه الأدوية إذا كنت تحتاجها لعلاج حالة أخرى.



- 6. **توقف نفسك بشأن تخلخل العظام.** إذا وصف لك الطبيب دواءً لعلاج تخلخل العظام، فتأكد من اتباع التعليمات. تشمل الأدوية الشائعة المستخدمة لعلاج تخلخل العظام على تلك الأسماء التجارية:

- فوساماكس (Fosamax) (قرص واحد أسبوعيًا)
- ريكلاست (Reclast) (حقنة بالوريد مرة في السنة)
- بروليا (Prolia) (حقنة مرتين في السنة)

4. تناول المزيد من الأطعمة الغنية بالكالسيوم واسأل ما إذا

كنت بحاجة إلى تناول أقراص كالسيوم الكالسيوم هو المعدن المطلوب للحصول على عظام قوية. وهو موجود في الأطعمة المذكورة أدناه، ولكن أغلب البالغين لا يحصلون على الكمية الكافية من الكالسيوم من الغذاء وحسب. اسأل الطبيب أو الممرض عن كمية الكالسيوم التي تحتاجها يوميًا وما إذا كنت بحاجة لتناول أقراص كالسيوم. اسأل عن النوع الذي ستأخذه وما إذا كنت بحاجة إلى أقراص تحتوي على فيتامين "د" (المعروف أيضًا باسم فيتامين D). فيتامين "د" يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم.

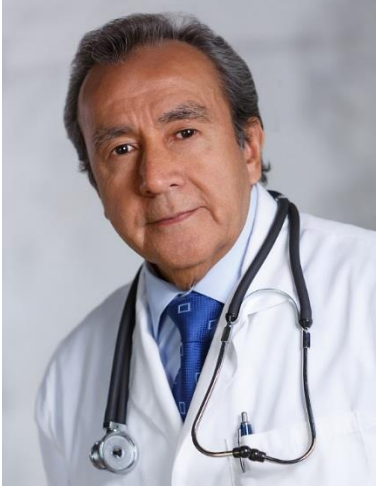
الأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم:

- الحليب ومشتقاته كالزبادي والجبن
- البقوليات
- السلمون
- اللوز وبذور السمسم
- أنواع معينة من الخضروات والفواكه كالبرتقال، والتين، والكرنب الأخضر، والسبانخ، واللفت الأصفر، والبروكلي، والكاي
- بعض المشروبات المضاف إليها الكالسيوم، كعصير البرتقال وحليب الصويا

5. عوامل أخرى تجنبها والتي قد تزيد من خطر الإصابة بتخلخل العظام

- قد تتسبب الأدوية المستخدمة لتقليل حموضة المعدة وعلاج الحرقة والارتجاع في تقليل امتصاص الكالسيوم. إذا كنت بحاجة لهذه الأدوية، فلا بد من التحدث مع الطبيب عن أنواع معينة من مكملات الكالسيوم.
- قد يتسبب نقص فيتامين "د" في زيادة الخطر بالإصابة بتخلخل العظام. وخصوصًا إذا كنت تعيش في المناخ الشمالي، فيجب أن تتحدث مع طبيبك بشأن فحص مستوى فيتامين "د" لديك.

هشاشة العظام نتيجة للعلاج الهرموني



بالرغم من أن تلك الأدوية قد تساعد على تحسين صحة العظام والحد من خطر الإصابة بالكسور، فإنها تؤدي إلى آثار جانبية غير شائعة تشتمل على انخفاض مستويات الكالسيوم، وآلام العضلات/المفاصل، ومشكلات في الفك.

- تأكد من إخبار طبيبك إذا كنت تعاني من مشكلات في الأسنان قبل بدء استخدام إحدى تلك الأدوية.
- تأكد من الحصول على الكمية الكافية من الكالسيوم وفيتامين "د" على النحو الموصوف يومياً.

ما الأسئلة التي ينبغي علي أن أطرحها على الطبيب أو الممرض؟ اطرح تلك الأسئلة:

- هل احتاج إلى إجراء اختبار كثافة عظام؟
- ما التمارين الرياضية التي ينبغي أن أمارسها لتساعد على تعزيز عظامي؟
- هل احتاج إلى تناول أقراص كالسيوم أو أدوية أخرى للعظام؟

إذا كنت تعاني من آلام في العظام أو عظام مكسورة، فاحصل على المساعدة الطبية!

تم وضع هذه المعلومات تحت إشراف لجنة المتابعة الخاصة بمركز ميشيغان لاتحاد سرطان البروستات. وتم دعم مجهوداتهم جزئياً من خلال التمويل الصادر عن الاتفاقية التعاونية لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) رقم 5NU58DP003921. ليس بالضرورة أن تمثل محتويات المنشور وجه نظر CDC الرسمية.

يحتوى هذا الدليل على معلومات عامة ولا يغني عن استشارة الطبيب أو الممرض المعالج لك.

تمت المراجعة في سبتمبر 2016

