

كيف يسبب العلاج الهرموني هشاشة العظام؟
العلاج الهرموني الذي يستعمل لعلاج سرطان البروستات يعمل عن طريق إعاقه هرمون التستوستيرون الذي هو الهرمون الذكري. ولكن بما أن هرمون التستوستيرون يساعد على حفظ العظام قوية فان العلاج الهرموني لمكافحة السرطان يمكن أن يؤدي الى عظام هشية ورقيقة. من الصعب علاج العظام التالفة ويمكن أن تؤدي الى كسور مختلفة في العظم. اذا كنت تخضع للعلاج الهرموني فما عليك الا أخذ بعض الاجراءات!

العلاج الهرموني لسرطان البروستات يمكن أن يؤدي الى هشاشة العظام

والمصطلح الطبي لها هي (Osteoporosis). هذه الحالة هي عادة معروفة عند الأشخاص المسنين. ولكن العلاج الهرموني يمكن أن يؤدي الى زيادة في إمكانية حدوثها. الخطر في ذلك أن العظام الهشة الرقيقة يمكن أن تنكسر بسهولة. لذلك من المهم أن نعمل على الوقاية أو التقليل من حدة تأثير هشاشة العظام.

ماذا يمكن أن أفعل؟

تكلم مع الطاقم الصحي المشرف على علاجك. اسأل عن فرص اصابتك بمرض هشاشة العظام. ربما يقترح عليك طبيبك أن تجري فحصاً غير مؤلم يدعى الكثافة المعدنية للعظام. إنه فحص سهل وسريع ويظهر لك إذا كانت عظامك بدأت بالإصابة بالهشاشة والضعف.

انقص فرص وقوعك.

الوقوع هو السبب رقم 1 في تسبب كسور العظام عند الأشخاص المسنين.

- ارتدِ حذاءً متيناً لحماية أفضل
- اذا كنت تعيش في منطقة باردة انتبه عند المشي على الجليد والثلج. لبس ما يسمى القابض على الثلج فوق حذائك واطلب من شخص آخر أن يرافقك عند المشي.

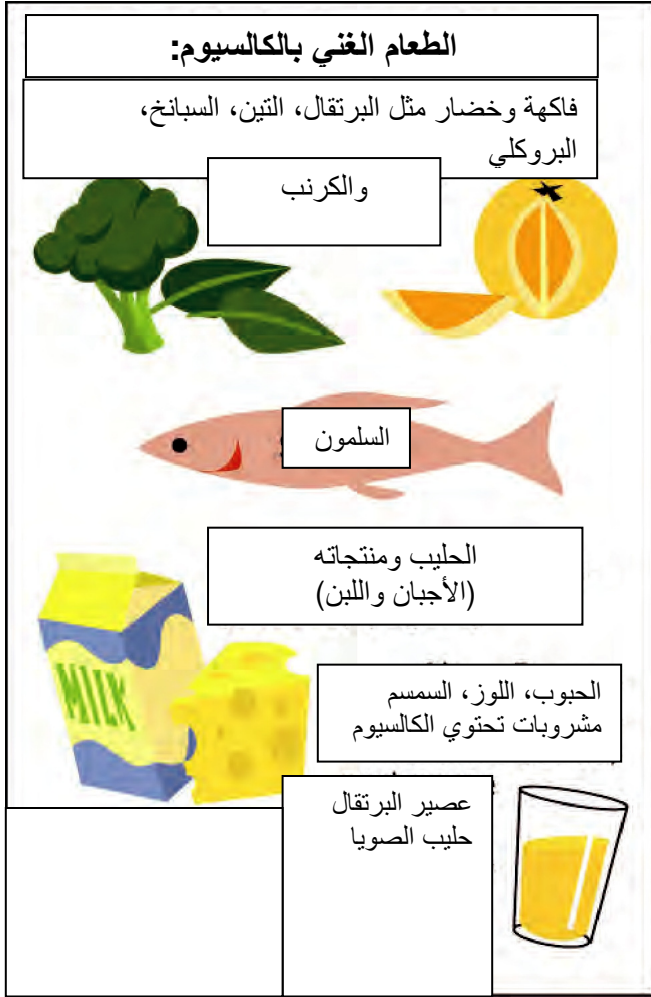
• في منزلك:

- ابعد من طريقك السجاد الفضفاض والسهل التحرك
- ركب درابزين أو سكة لتقبض عليها في مغطس الاستحمام
- تمسك بالسكة أو الدرابزين عند صعود وهبوط السلالم
- عندما تستيقظ خلال الليل أشغل الضوء لترى بسهولة

اعتمد عادات صحية لمساعدتك على الوقاية من هشاشة العظام.

- أكثر من ممارسة التمارين الرياضية مثل المشي والرقص وحمل الأثقال أو استعمال ماكينة الرياضة. هذه التمارين تساعد على التخفيف من الإصابة بهشاشة العظام.
- تكلم مع طبيبك قبل البدء بأي تمارين رياضية.

هشاشة العظام من العلاج الهرموني



- إذا كنت تستهلك الكحول حدد استهلاكك اليومي بأن لا يتعدى 2 في اليوم. الكحول يعيق الجسم من امتصاص الكالسيوم
- المادة التي تحتاجها العظام لتبقى قوية.
- تجنب الكولا والمشروبات الغازية لأنها أيضا تضعف من قوة العظام
- تجنب التدخين. فإنه يقلل من قدرتك على نمو عظام جديدة. إذا كنت تدخن وتريد أن تتوقف عن التدخين أخبر طبيبك بذلك.

تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم وأسأل طبيبك إذا كنت بحاجة الى تناول حبوب الكالسيوم.

الكالسيوم هو من المعادن التي يحتاجها الجسم من أجل عظام قوية. يوجد الكالسيوم في الأطعمة ادناه ولكن معظم البالغين لا يحصلون على الكفاية منه عن طريق الطعام وحده. إسأل طبيبك أو المشرف الصحي عن الكمية التي يحتاجها جسمك وإذا كنت بحاجة الى أخذ حبوب الكالسيوم أيضا. اسأل عن النوع الذي عليك اعتماده وإذا كنت بحاجة لحبوب تحتوي أيضا على فيتامين "دال". فيتامين "دال" يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم.

الطعام الذي يحتوي على الكالسيوم

- الحليب ومنتجاته مثل اللبن والأجبان
- الحبوب
- سمك السلمون
- اللوز وحبوب السمسم
- بعض أنواع الفاكهة والخضار مثل البرتقال والتين والكرنب الأخضر والسبانخ واللفت الأصفر والبروكلي والكرنب/الكايل
- بعض السوائل المضاف إليها الكالسيوم مثل عصير البرتقال وحليب الصويا

الأدوية المعروفة لعلاج هشاشة العظام تشمل:

- فوزاماكس Fosamax
- بونيفا Boniva
- أكتونيل Actonel

كل هذه الأدوية هي في نفس المستوى الطبي. ولكن بعضها يؤخذ كل يوم، بعضها مرة واحدة في الأسبوع، وأخرى مرة واحدة كل شهر. إذا كنت تستعمل احدي هذه الادوية اتبع الارشادات الطبية. فان ذلك يتطلب منك:

1. ان تأخذ الدواء 30 الى 60 دقيقة قبل تناول الوجبة الأولى للطعام اي الترويقة
2. ان لا تنام أو لا تستلقي لمدة 30 الى 60 دقيقة بعد اخذ الدواء

إذا وصف لك الطبيب دواء لعلاج هشاشة العظام تأكد جيدا أنك تتبع الارشادات الطبية المتعلقة بالدواء.

ما هي الأسئلة التي يجب ان اسألها لطبيبي أو المشرف الصحي علي؟

وجّه هذه الأسئلة:

- هل انا بحاجة الى اجراء فحص كثافة العظام؟
- هل يجب علي اجراء تمارين رياضية لتقوية عظامي؟
- هل علي أن أتناول حبوب الكالسيوم أو أدوية اخرى لتقوية عظامي؟

اذا كان عندك وجع في العظام أو كسرت عظماً، أطلب المساعدة الطبية في الحال!



اعدت هذه المعلومات استجابة للخطة الشاملة لولاية ميشيغن للسيطرة على مرض السرطان، تحت اشراف لجنة العمل لسرطان البروستات. وقدم الدعم لجهودهم في جزء منه جامعة ميشيغن، مدرسة التمريض ومديرية صحة المجتمع لولاية ميشيغن بتمويل من مركز الوقاية والسيطرة على الأمراض اتفاق تعاوني U58DP0008125. محتويات النشر لا تمثل بالضرورة وجهة نظر مركز الوقاية والسيطرة على الأمراض. هذه الصفحات المعلوماتية تحتوي على معلومات عامة وليس المقصود منها الاستغناء عن الاستشارة الطبية.

أعد هذا الكراس في أيلول 2009