

معلومات للمرضى
السرطان
وصحة العظام

اسب
عظامك

اليوم العالمي لترقق العظم
٢٠ أكتوبر



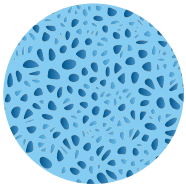
EUROPEAN
CANCER
PATIENT
COALITION

www.worldosteoporosisday.org

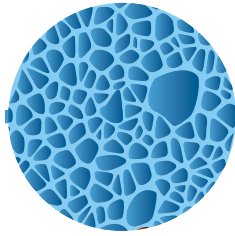
ما هو مرض ترقق العظام؟

ترقق العظام حالة مرضية تصبح فيها العظام هشة ورقيقة لدرجة تجعلها عرضة للكسور.

غالباً ما تتأثر العظام فتتعرض للضعف نتيجة الإصابة بمرض السرطان وخلال فترة العلاج الملائم له. ومن المهم جداً بالنسبة إلى مرضى السرطان الذين خاضوا أيّاً من العلاجات الخاصة بهذا المرض أن يدركوا أنهم معرضون أكثر من غيرهم للإصابة بمرض ترقق العظام وما ينتج عنه من كسور. وبما أن الكسور المصاحبة لترقق العظام تسبب عادة الإعاقة والألم وتؤدي إلى ترقق جودة حياة الشخص المصاب، فقد بات من الضروري بالنسبة إلى الأشخاص المعرضين للإصابة اتخاذ التدابير المؤاتية في مرحلة مبكرة للحفاظ على صحة العظام وتقليل خطر الإصابة بالكسور.



عظم طبيعي



عظم هش



عظم مكسور

يعتبر المرضى الذين يخضعون لعلاج السرطان أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بترقق العظام وذلك لأسباب عدّة:

تؤثر علاجات السرطان سلباً على صحة العظام بما في ذلك العلاج الكيميائي والشعاعي والهرموني مثل الكورتيكوستيرويدات. فهناك أنواع معينة من السرطان (مثل سرطان البروستاتا وسرطان الثدي) التي يتم علاجها عن طريق تثبيط الهرمونات، الأمر الذي يسهم بدوره في تآكل العظام.

قد يؤدي مرض السرطان نفسه أو تولد الأورام العظمية إلى تحفيز إنتاج الخلايا الكاسرة للعظم التي تتسبب بتدهور العظام.

من ناحية أخرى، قد يكون لعوامل أخرى ذات صلة بالسرطان مثل انخفاض وزن الجسم أو الضعف العام أو سوء التغذية أو المكوث في السرير لفترة طويلة أثر سلبي على صحة العظام أو على زيادة مخاطر السقوط والتعثر.

لماذا يتعرض مرضى السرطان لمخاطر الإصابة بترقق العظام؟

سرطان البروستاتا

يعتبر العلاج المثبط للأندروجين أحد الأنواع المستخدمة في علاج سرطان البروستاتا حيث يتم من خلاله خفض كمية الهرمون الذكوري التستوستيرون وغيره من الهرمونات ذات الصلة بغرض تقليص تضخم البروستاتا أو إبطاء نموها. ويتسارع معدل تآكل العظام لدى الرجال الخاضعين للعلاج المثبط للأندروجين بنسبة ٢ إلى ٤% خلال السنة الأولى من العلاج. ونتيجة لذلك، تتزايد مخاطر الإصابة بالكسور لدى الرجال الخاضعين للعلاج الهرموني أو الذين خضعوا لجراحة استئصال إحدى خصيتيهم.



الاستراتيجية الوقائية

عادةً ما تشتمل التدابير الوقائية على عوامل مرتبطة بالتغذية والتمارين والأنماط الحياتية. وفي هذا الصدد، نذكر من توصيات المؤسسة الدولية لترقق العظام ما يلي:

- ممارسة نشاط بدني كرفع الأثقال وتقوية العضلات بانتظام
 - تناول فيتامين (د) بمقدار ٨٠٠-١٠٠٠ وحدة دولية يومياً
 - تناول الكالسيوم بمقدار ١٠٠٠ ملغ يومياً
 - الانقطاع عن التدخين
- وفقاً لحالة عظامك الصحية، ربما توصف لك علاجات دوائية للحفاظ على العظام وتقليل مخاطر الكسور.

سرطان الثدي

تواجه النساء اللواتي خضعن لعلاج سرطان الثدي لفترة طويلة مخاطر متزايدة للإصابة بترقق العظام وكسورها وذلك لعدد من الأسباب.

فالمعلوم أن لهرمون الأستروجين أثراً وقائياً على العظام، وبالتالي فإن انخفاض مستوياته يؤدي إلى تسارع وتيرة تآكل العظام لدى المرأة. فعندما تتلقى المريضة علاجاً مساعداً مثبتاً للأروماتاز ضمن علاجات سرطان الثدي، فإنها قد تتعرض لتآكل العظام بمعدل أعلى مرتين إلى أربع مرات من المعدل الطبيعي لتآكل العظام عند بلوغها سن اليأس، وتزيد لديها مخاطر التعرض للكسور بنسبة ١٠% وأكثر. وكما هو الحال مع العلاج المثبط للأستروجين في الجسم، يؤدي استئصال المبيضين إلى هبوط مستويات الأستروجين. وبالنسبة إلى حالات النساء الأصغر سناً اللواتي يشارفن على انقطاع الدورة الشهرية، قد يؤدي علاج سرطان الثدي إلى انقطاع الدورة الشهرية مبكراً؛ مما يمثل بدوره عامل خطورة يعرضهن للإصابة بترقق العظام.

التقييم المبكر لصحة العظام

إذا كنت تخضع لعلاج السرطان، فمن الضروري أن تتخذ إجراءات مبكرة لحماية صحة عظامك. ويتعين على الطبيب تقييم مخاطر ترقق العظام لديك ليس فقط على أساس العوامل المتعلقة بالسرطان وعلاج السرطان، ولكن أيضاً على أساس عوامل مرتبطة بنمط حياتك، والتاريخ المرضي في عائلتك وغير ذلك من العوامل (مثل التهاب المفاصل الرثياني). ومن الوسائل المستخدمة في التقييم السريري فحص امتصاص الأشعة السينية ثنائي البواعث لقياس كثافة المعادن في العظام وتشخيص **FRAX** لتقييم المخاطر وتقييم مستويات الكالسيوم وفيتامين (د) وهرمون الغدة الدرقية.

رؤية المؤسسة الدولية لترقق العظام هي عالم بلا كسور في العظام
حيث تسود الحركة السليمة لدى الجميع.

عبر عن دعمك، وبادر بالتوقيع على الميثاق العالمي للمرضى الذي تتبناه
المنظمة الدولية لمرضى الألزهايمر والموجود على الموقع الإلكتروني

www.iofglobalpatientcharter.org

نبذة عن المؤسسة الدولية لترقق العظام

المؤسسة الدولية لترقق العظام هي أكبر منظمة غير حكومية دولية في العالم مختصة ببحث سبل الوقاية من مرض ترقق العظام وكشف أعراضه وعلاجه وكذلك الأمراض العضلية الهيكلية ذات الصلة. ومن هذا المنطلق، يتعاون أعضاء المؤسسة الدولية لترقق العظام بما فيهم لجان البحث العلمي المنبثقة وكذلك نحو ٢٤٠ جمعية من الجمعيات الطبية والبحثية والتخصصية المنتشرة في ٩٩ موقعا لتسليط الضوء على أهمية الوقاية من كسور العظام وكذلك ضرورة النشاط البدني الصحي ورفعها إلى مقدمة أولويات الرعاية الصحية حول العالم.

<http://www.iofbonehealth.com> or <http://www.facebook.com/iofbonehealth> | [@iofbonehealth](https://www.instagram.com/iofbonehealth)

نبذة عن الائتلاف الأوروبي لمرضى السرطان

الائتلاف الأوروبي لمرضى السرطان هو منظمة تتدرج تحتها أكثر من ٤٠٠ منظمة مختصة بمرضى السرطان منتشرة في نحو ٤٦ دولة حول العالم. ويعمل الائتلاف بمبدأ المساواة بين مواطني أوروبا الذي ينص على حصول كل مريض سرطان أوروبي على أفضل علاج ورعاية متاحة في الوقت المناسب وبالتكلفة المناسبة لمدى الحياة. ويتبنى الائتلاف فكرة أن المرضى هم حجر الزاوية في محاربة السرطان وفي مواجهة كل التحديات المتعلقة بالسرطان والتي تؤثر على مجتمعنا. ومن ثم يتعين على واضعي السياسات والباحثين والأطباء والمتخصصين في المجال جميعاً اعتبار مرضى السرطان كمشاركين أساسيين في استرداد صحتهم وعافيتهم.

<http://www.ecpc.org>

المؤسسة الدولية لترقق العظام

• شارع ٩ جوست - أوليفيه ش ١٢٠. نيون. سويسرا

هاتف: +٤١ ٤ ٩٩ ٢٢ ١٠ ١٠

فاكس: +٤١ ٤ ٩٩ ٢٢ ١٠ ١٠

info@iofbonehealth.org • www.iofbonehealth.org

حب
عظامك

حب عظامك اليوم العالمي لترقق العظام
حب عظامك ٢٠ أكتوبر