

## 骨质流失和癌症



骨质流失是自然老化过程的一部分。然而，某些癌症治疗，尤其是激素治疗和那些导致女性提前绝经的治疗，会降低体内激素水平，导致骨质流失得更快或骨质疏松症。因此，骨头可能会变得更脆，并容易骨折。

### 骨质流失的原因

与癌症治疗相关的骨质流失原因包括：

- 手术切除男性的睾丸或女性的卵巢
- 导致更年期提前的化疗药物（例如环磷酰胺）
- 导致激素水平降低的激素疗法（例如来曲唑、依西美坦）
- 针对卵巢的放射治疗，导致雌激素水平降低
- 骨骼直接处于接受放射治疗的部位
- 长期服用类固醇

其他的风险因素包括：

- 骨质疏松症家族史
- 钙、维生素 D 和其他矿物质摄入不足
- 缺乏运动
- 更年期
- 服用某些药物（例如抗癫痫药、胃保护剂）
- 吸烟和饮酒过量

### 您需要注意什么

骨质流失在早期通常没有任何症状。大多数人骨质流失的第一个迹象是骨折。有些人可能会：

- 感到骨折部位疼痛
- 因脊柱塌陷引起身高变矮和驼背

### 如何预防或治疗

根据您的病情和治疗情况，您的医生可能会建议您改变生活方式，例如戒烟或定期运动（请参阅下方“[您可以做什么](#)”一节）。可以要求进行骨密度测试来检查和监测骨组织的数量。医生还可能给您以下药物：

- 增强骨骼的钙片
- 帮助人体吸收钙的维生素 D
- 改善骨密度的药物（双膦酸盐或地诺单抗）

如果您感到任何骨骼或[关节疼痛](#)，请立即就医。您的医生将进行检查以确定和治疗疼痛的原因，并为您开药减轻疼痛。



## 您可以做什么

以下是一些生活方式的改变，帮助您预防和应对骨质流失的问题：

✓	✗
<ul style="list-style-type: none"><li>• 饮食要均衡且富含钙质（低脂奶制品、绿叶蔬菜、富含钙的食物，如沙丁鱼、杏仁、豆类）和维生素 D（蛋黄、金枪鱼、三文鱼、动物肝脏）。</li><li>• 每周至少运动 5 天，每天至少运动 30 分钟进行诸如爬楼梯、跳舞和步行之类的负重运动，有助于增强肌肉力量和骨骼质量，从而降低跌倒和骨折的风险。</li><li>• 采取特别预防措施，以防止跌倒和受伤。穿合脚的防滑鞋。</li><li>• 清除家中的杂物，以防止绊倒，擦干地板并使用防滑垫。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 避免吸烟并减少酒精/咖啡因（咖啡、茶）的摄入，因为它们会影响钙的吸收并导致骨质流失。</li></ul>

## 何时联络您的癌症护理团队

如果出现以下任何情况，请通知您的医生或护士：

- 持续性骨骼疼痛
- 行动困难
- 经常跌倒

如果您对上述信息有任何疑问，请致电癌症援助热线+65 6225 5655 或向您的医生或护士咨询以了解更多详情。

以上内容是在“淡马锡基金会—爱惜关怀项目（便利癌症护理，扶持癌症病患）”（*Temasek Foundation-ACCESS programme, Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors*）计划下提供，该计划是一个全方位的关怀护理项目，为癌症患者在其护理和康复过程中提供支持。

上述内容已获得新加坡国立癌症中心（NCCS）癌症教育与资讯服务（*Cancer Education and Information Services*）的批准，适用于癌症患者及其家人和看护者。但是，这些信息仅供参考，不得代替医学诊断、治疗或建议。对于特定的医疗状况，请向您的医疗团队寻求专业的医疗建议。

赞助机构：

**TEMASEK**  
FOUNDATION

