

病友信息

# 癌症和骨骼健康

世界骨质疏松日  
10月20日

呵护你的  
骨骼

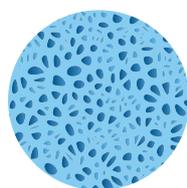
[www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)



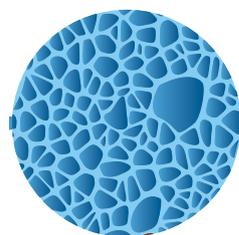
# 什么是骨质疏松症？

骨质疏松症是骨骼变得更薄更脆弱的状况，使其更容易断裂（骨折）。

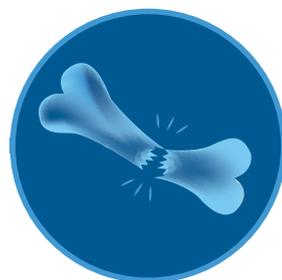
骨骼在患癌和癌症治疗过程中经常受到影响。如果您患有癌症并进行某些癌症治疗，您应该意识到您的骨质疏松症和相关骨折风险增加。由于脆性骨折往往导致长期的残疾，疼痛和生活质量的丧失，必须及时采取行动来维持骨骼健康并降低骨折风险。



正常骨头



患骨质疏松症的骨头



折断的骨头

# 为什么癌症病人有骨质疏松的风险？

正在接受癌症治疗的人群有更高的骨质疏松症风险，原因有几个：

癌症治疗，包括化疗，放射治疗和药物如皮质类固醇 - 对骨骼健康有负面影响。

某些癌症（如前列腺癌或乳腺癌）通过激素去除来治疗，这会导致骨质流失。

癌症本身或骨转移可能刺激破骨细胞的产生，进而破坏骨骼。

此外，与癌症相关的其他因素，如体重减轻，虚弱，营养不良或卧床休息时间长，可能会对骨骼健康或跌倒的风险产生影响。

## 乳腺癌

经过乳腺癌治疗的妇女由于许多原因而面临增加的骨质疏松和骨折的风险。由于雌激素对骨骼具有保护作用，雌激素水平降低导致更快的骨质流失。如果一名妇女已经接受了用于乳腺癌的辅助芳香酶抑制剂治疗，与正常的绝经期相比，她的骨质流失速度可能会增加2到4倍，并且具有约10%或更高的骨折风险。除去雌激素疗法外，导致卵巢功能丧失的手术也导致雌激素水平下降。在年轻的绝经前妇女中，乳腺癌治疗可能导致早期绝经，这是导致骨质疏松症的一个危险因素。

### 骨骼健康的早期评估

如果您接受癌症治疗，那么尽早采取行动来保护您的骨骼健康非常重要。

医生将根据与癌症和癌症治疗有关的因素，以及生活型态因素，家族史和其他病症（如类风湿关节炎）评估您的骨质疏松症风险。临床评估可能包括DXA扫描以测量骨矿物质密度（BMD），FRAX<sup>®</sup>风险评估以及钙，维生素D和甲状旁腺激素水平的评估。

## 前列腺癌

前列腺癌的一种治疗形式是去雄激素治疗（ADT），其中在体内循环的睾酮和相关激素的量被减少以缩小前列腺肿瘤或减缓其生长。在接受治疗的第一年，接受ADT治疗的男性骨质流失率高达2%至4%。因此，已经接受激素治疗或睾丸去除的男性的骨折风险显著增加



### 预防策略

预防措施将总是包括营养，运动和生活型态因素。IOF建议包括：

- 规律的负重和肌肉强化运动
- 维生素D摄入量为800-1000IU /天
- 钙摄入量至少为1000 mg /天
- 戒烟

根据您的骨骼健康状况，也许需要处方药物治疗以保护骨骼并降低骨折的风险。

# IOF的愿景是一个没有脆弱骨折的世界。

支持我们，请在IOF全球患者宪章上签名

[www.iofglobalpatientcharter.org](http://www.iofglobalpatientcharter.org)

## 关于IOF

国际骨质疏松基金会（IOF）是世界上最大的非政府组织，致力于预防，诊断和治疗骨质疏松症及相关的肌肉骨骼疾病。IOF成员，包括科学研究人员委员会以及位于99个地点的240个病人，医学和研究协会，共同努力，使骨折预防和身体健康活动成为世界卫生保健优先事项。

<http://www.iofbonehealth.org>

[@iofbonehealth](http://www.facebook.com/iofbonehealth)

## 关于欧洲癌症患者联盟

欧洲癌症患者联盟是46个国家的400多个癌症患者组织的伞状组织。该联盟为平等的欧洲工作，所有欧洲癌症患者在他们的一生中都能及时负担得起最佳的治疗与照护。欧洲癌症患者联盟认为，癌症患者是抗击癌症和影响我们协会的所有癌症相关问题的最重要的伙伴。政策制定者，研究人员，医生和业界应将癌症患者视为自身健康的共同创造者。

<http://www.ecpc.org>

国际骨质疏松基金会 9 rue Juste-Olivier CH-  
1260 Nyon 关爱你的骨骼 世界骨质疏松日 10月  
20日

瑞士 T +41 22 994 01 00 F+41 22 994 01 01

[info@iofbonehealth.org](mailto:info@iofbonehealth.org)

[www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)

关爱您的骨骼

世界骨质疏松日  
10月20日

呵护你的  
骨骼