

MAXH ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ Θ. Δημόπουλος: Φρονίδα ins οστικής υγείας σε γυναίκες με καρκίνο ίου μαστού

Media: TA NEA Page: 51-52 Published at: 07-04-2022
Author: Surface: 336.45 cm² Circulation: 11760
Subjects:



Φροντίδα της οστικής υγείας σε γυναίκες με καρκίνο του μαστού

Ο καρκίνος του μαστού αντιπροσωπεύει τον πιο συχνό τύπο καρκίνου στις γυναίκες, με συχνότητα που εξακολουθεί μάλιστα να αυξάνεται. Από την άλλη, η επιβίωση έχει βελτιωθεί σημαντικά χάρη στις καλύτερες διαθέσιμες θεραπευτικές επιλογές αλλά και στα προγράμματα προσυμπτωματικού ελέγχου που έχουν ευρέως καθιερωθεί. Το αισιόδοξο φαινόμενο του αυξανόμενου αριθμού γυναικών που συνεχίζουν να ζουν για πολλά χρόνια μετά τον καρκίνο του μαστού δημιουργεί αναπόφευκτα νέες ανάγκες για τη φροντίδα της υγείας τους.

Πολλές από τις σύγχρονες διαθέσιμες θεραπείες, όπως οι αναστολείς αρωματάσης, καταστέλλουν την παραγωγή ή ανταγωνίζονται τη δράση των οιστρογόνων, που είναι κρίσιμα για τη διατήρηση της φυσιολογικής οστικής υγείας. Η ταμοξιφαίνη είναι ένας εκλεκτικός ρυθμιστής των υποδοχέων οιστρογόνων που ασκεί αγωνιστικές επιδράσεις στα οστά, ευεργετικές για τις μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες. Ωστόσο, η αμνόρροια που προκαλεί στις προεμμηνοπαυσιακές γυναίκες έχει αρνητικές επιπτώσεις. Και άλλα σχήματα χημειοθεραπείας μπορεί να προκαλέσουν πρώιμη ωσθηκική ανεπάρκεια με αρνητικές συνέπειες



για τον οστικό μεταβολισμό. Τέλος, η υγεία των οστών μπορεί επίσης να διακυβευτεί από την ίδια την πορεία της νόσου, καθώς υπάρχει πιθανότητα οστικών μεταστάσεων.

Άλλοι παράγοντες που αυξάνουν τον καταγματικό κίνδυνο σε γυναίκες με καρκίνο του μαστού είναι η χαμηλή οστική πυκνότητα (T score < -2), η μεγαλύτερη ηλικία (ιδιαίτερα >65 ετών), η από του στόματος χρήση κορτικοστεροειδών για περισσότερο από 6 μήνες, ο χαμηλός δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ <20 kg/m²), το ατομικό ή οικογενειακό ιστορικό κατάγματος ισχίου, καθώς και το κάπνισμα.

Σε όλες τις γυναίκες με καρκίνο μαστού συνιστάται διατροφή πλούσια σε γαλακτοκομικά μαζί με κατάλληλα συμπληρώματα, εάν χρειάζεται, τόσο ασβεστίου όσο και βιταμίνης D. Επίσης, καλό είναι οι γυναίκες αυτές να ακολουθούν εβδομαδιαίο πρόγραμμα άσκησης, που περιλαμβάνει και βάραια. Η κατανάλωση αλκοόλ προτείνεται να είναι περιορισμένη, ενώ πρέπει να τονίζεται η ανάγκη διακοπής του καπνίσματος.

Σε ορισμένες γυναίκες, όπως σε εκείνες με T score < -2 στη μέτρηση οστικής πυκνότητας ή με περισσότερους από 2 παράγοντες κινδύνου, πρέπει επίσης να δοθεί κατάλληλη αντι-οστεοπορωτική αγωγή, που αποτρέπει την ταχεία απώλεια οστού και μειώνει τον κίνδυνο κατάγματος. Τα καλύτερα δεδομένα ασφαλείας και αποτελεσματικότητας για τον πληθυσμό αυτόν είναι διαθέσιμα για τα διφωσφονικά και το denosumab.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, πρύτανης του ΕΚΠΑ