



MladiCe

Podrška mladima sa rakom



ZDRAVLJE KOSTIJU

Tokom detinjstva i u mladom odraslom dobu, formiranje kosti se dešava brže od gubitka kosti, što dovodi do toga da kosti rastu i postaju teže i gušće. Kako osoba stari, proces uklanjanja kosti postepeno nadmašuje formiranje kostiju, a kosti polako gube snagu kao deo normalnog procesa starenja.

Osteoporoza je poremećaj koji je rezultat premalo formiranja nove kosti ili prevelikog gubitka kosti, što dovodi do slabljenja kostiju. Većina ljudi nema simptome, posebno u ranim fazama. Kako kosti postaju slabije, prelomi se mogu pojaviti nakon minimalne traume, kao što je pad. Osteoporoza se može javiti u bilo kojoj kosti, ali najčešće pogađa zglob, nogu i kosti kuka.

DIJAGNOSTIKOVANJE OSTEOPOROZE

Iako se na osteoporozi može posumnjati na osnovu simptoma i faktora rizika pacijenta, dijagnoza se postavlja merenjem gustine kostiju pomoću specijalnih rendgenskih tehnika koje se nazivaju DEKSA ili skeniranje gustine kostiju. Ovi pregledi ne izlažu pacijente velikim količinama zračenja i obično traju manje od 20 minuta. Ljudi koji imaju osteoporozi treba da razgovaraju o mogućnostima lečenja sa svojim zdravstvenim radnicima. Lekovi kao što su bisfosfonati i kalcitonin su dostupni posebno za lečenje niske gustine kostiju. Pored toga, pacijenti sa niskim nivoom muških ili ženskih hormona ili niskim nivoom hormona rasta takođe mogu imati koristi od terapije zamene hormona.

FAKTORI RIZIKA ZA DECU KOJA SU PREŽIVELA RAK

- Kortikosteroidi (kao što su prednizon i deksametazon)
- Metotreksat
- Zračenje kostiju koje nose težinu (noge, kukovi, kičma)
- Nizak nivo ženskih ili muških hormona kao rezultat lečenja, kao što je terapija zračenjem mozga, terapija zračenjem testisa ili jajnika, hirurško uklanjanje testisa ili jajnika, ili visoke doze alkilirajuće hemoterapije (kao što su ciklofosamid, ifosamid, azotni senf, melfalan, busulfan, BCNU, CCNU i prokarbazin)
- Nedostatak hormona rasta kao rezultat lečenja, kao što je terapija zračenjem mozga
- Visok nivo hormona štitne žlezde (hipertireoza) kao rezultat tretmana kao što je terapija zračenjem na mozgu, vratu ili grudima
- Visoke doze tiroidnih hormona
- Određeni antikonvulzivi (fenitoin i barbiturati)
- Antacidi koji sadrže aluminijum (kao što su Maalok® ili Amphogel)
- Agonisti hormona koji oslobađa gonadotropin kao što je Lupron (koristi se za lečenje ranog puberteta i endometrioze)
- Visoke doze heparina (koristi se za sprečavanje krvnih ugrušaka), posebno uz produženu upotrebu
- holestiramin (koristi se za kontrolu holesterola u krvi)
- Hronična bolest transplantata protiv domaćina koja zahteva produženu terapiju kortikosteroidima (kao što je prednizon) nakon transplantacije matičnih ćelija ili koštane srži
- Produženi periodi neaktivnosti (odmor u krevetu)

Mnogi lekovi na ovoj listi su neophodni tretmani za određena medicinska stanja. Ako su pacijenti uzimali ili uzimaju bilo koji od ovih lekova, ne bi trebalo da menjaju dozu ili prestanu da uzimaju lek bez konsultacije sa svojim lekarom.

SMANJENJE RIZIKA OD OSTEOPOROZE

Na sreću, postoji mnogo načina da se smanji rizik od osteoporoze. Redovne vežbe sa opterećenjem (kao što su brzo hodanje, ples, aerobik i trčanje) pomažu u razvoju i održavanju zdravih kostiju. Biciklizam i plivanje su odlične vežbe za opštu kondiciju, ali to nisu vežbe sa opterećenjem i ne pomažu u izgradnji jakih kostiju. Vežbe koje su posebno dobre za zdravlje kostiju uključuju aktivnosti sa većim opterećenjem, kao što su skakanje, trčanje i skakanje užeta. Vežbe otpora, kao što je podizanje lagane težine, takođe pomažu u izgradnji jakih kostiju i posebno su važne za kosti gornjeg dela tela, uključujući ruke i ramena. Ljudi sa srčanim problemima ili bolnim kostima ili zglobovima treba da razgovaraju o svom zdravstvenom stanju i istoriji lečenja raka sa zdravstvenim radnikom pre nego što započnu bilo koji novi program vežbanja.

Ishrana bogata kalcijumom takođe je važna u prevenciji osteoporoze. Većina lekara preporučuje 1000-1500 mg dnevno, što podrazumeva ishranu bogatu mlečnim proizvodima (mleko, sir, jogurt) i lisnatim zelenim povrćem. Nutricionista može pomoći u osmišljavanju zdrave ishrane. Dodaci kalcijuma bez recepta takođe mogu biti korisni. Vitamin D je potreban za apsorpciju kalcijuma. Vitamin D se stvara prirodno kada je koža izložena sunčevoj svetlosti. Mnogi mlečni proizvodi takođe sadrže vitamin D. Generalno, ne uzimajte više od 800 jedinica vitamina D dnevno. Uzimanje previše vitamina D može biti štetno, tako da je najbolje da se konsultujete sa zdravstvenim radnicima pre uzimanja bilo kakvih suplemenata vitamina D.

KOJI SKRINING SE PREPORUČUJE?

Nakon pregleda istorije lečenja pojedinca i faktora rizika, zdravstveni radnik može odlučiti da li je testiranje gustine kostiju preporučljivo. Za one koji su u riziku, skeniranje gustine kostiju se obično radi u dobi od 18 godina, ali ovo se može uraditi i u ranijoj dobi ako je potrebno. Vreme testa se zasniva na proceni svakog pojedinačnog pacijenta. Naknadni pregledi mogu biti potrebni za kontinuirano praćenje gustine kostiju kod nekih pacijenata.

Priredio tim Čika Boce & MladiCe

Izvor: Late Effects of Treatment (childrensoncologygroup.org)



MladiCe

Podrška mladima sa rakom