

乳癌病友的骨頭保健

文/乳房外科 葉名焮 主任

骨質疏鬆是指骨骼內的骨質減少，導致骨組織的結構脆弱，而增加了骨折的機會。這種骨折最常發生於腰椎、股骨頭（大腿骨）及前臂的尺骨。統計顯示，約10~20%的髕骨骨折病人在第一年會因而死亡，幾乎和乳癌末期的死亡率相當。此外，50%骨折病人因而無法獨立生活，20~25%將無法獨立行動，因此而付出的社會成本與醫療花費極大。

對罹患乳癌的病友而言，有許多的因素會導致骨質疏鬆發生的狀況比一般同齡婦女來得早而且來得嚴重，包括化學治療造成的停經提早、停經前乳癌婦女使用GnRH相似物來抑制卵巢功能以及停經後乳癌婦女使用芳香環酶抑制劑。這些因素導致乳癌病友血中的雌激素比一般婦女提早開始下降且降得很低，使得骨質流失而造成骨質疏鬆，進一步導致乳癌病友發生骨折的機會比一般婦女約增加了31%。

芳香環酶抑制劑已經成為乳癌荷爾蒙治療最重要的藥物之一，愈來愈多乳癌婦女必須使用到芳香環酶抑制劑（指復乳納、安美達及諾曼癌素）來降低血中的雌激素。而使用芳香環酶抑制劑的婦女確實會增加骨質疏鬆及骨折的機會，因此骨質疏鬆的預防與治療就成為乳癌病友除了治療乳癌之外，十分重要的一個健康課題。而目前對於乳癌病友在服用芳香環酶抑制劑時，建議應該每年做一次骨質密度檢測，方能維持骨骼的健康。

美國臨床腫瘤醫學會2003年的建議，每位乳癌婦女都應該做到生活及飲食上的調整及改善，如多運動、戒菸、少飲酒、攝取足夠的鈣（一般建議每日1200~1500毫克）及維生素D（Vitamin D3，一般建議每日600-1000 IU）等。乳癌婦女應避免抽菸、酗酒及攝食過量的咖啡因，三餐應維持均衡飲食，可選用含鈣豐富的食物，如牛奶、優酪乳，煮食過的豆類；而避免食用過量的肉類及加工食品。另外，規律的運動，特別是負重運動，如散步、快走、跑步、爬樓梯、爬山等已證實能夠增加骨質密度，建議的頻次是每週至少3~5次，每次能有30至60分鐘為宜。適度的戶外運動是必要的，因陽光能

幫助身體產生維生素D，維生素D不僅加強腸道對鈣的吸收，也可以使骨骼再造速度加快。更重要的是，在一些回顧性的調查研究顯示，乳癌婦女體內維生素D不足者較容易發生復發或轉移，存活率也較維生素D充足者為低。

另外，在預防骨質流失、達到預防骨質疏鬆的目的上，雙磷酸鹽類藥物可能可以扮演更重要的預防角色。目前，有諸多的臨床研究顯示，乳癌的病友在服用復乳納、安美達或泰莫西芬時，若能同時併用卓骨池（Zometa[®]，使用方式為每6個月靜脈注射4毫克），確實可有效減少病患因服用芳香環酶抑制劑等所造成的骨質流失，甚至可能增加骨質密度。尤有甚者，卓骨池（Zometa[®]）在改善乳癌病友的骨質疏鬆問題同時，也可以延長接受抗荷爾蒙治療的乳癌婦女之無病存活期，降低骨骼轉移發生的機率，及改善整體存活期的效果。

所以也可以這麼說，對於乳癌病友而言，照顧好自己的骨頭或者積極預防及治療骨質疏鬆，其實等於在治療乳癌、預防癌症轉移以及延長生命。