

## الباب السادس

### منع الهشاشة وعلاجها عن طريق

### العلاج التكميلي بالهرمونات

ويتم ذلك عن طريق استخدام هرمون الأوستروجين، الذي ينقص بعد انقطاع الطمث، ويضاف إليه هرمون البروجسترون؛ لمنع الأعراض الجانبية لهرمون الأوستروجين مثل زيادة معدل الإصابة بسرطان الرحم. ولقد وجد في أحدث الدراسات أن العلاج بالهرمونات يؤدي إلى الإقلال من معدل الإصابة بالكسور في الحوض بحوالي ٣٠ إلى ٤٠٪، والإقلال من معدل الإصابة بكسور العمود الفقري بحوالي ٥٠٪، ولقد وجد من إحدى الدراسات أيضاً أن العلاج لمدة أربع سنوات بالهرمونات يحافظ على كتلة العظام لمدة ست سنوات على الأقل بعد توقف العلاج.

هناك خلاف على المدة بين الأطباء لأنها تختلف بحسب المريض ومدى تعرض لخطر الإصابة بالسرطان، ولكن الكل اتفق أنه عشر سنوات من العلاج بالهرمونات هي الأفضل من حيث النتائج.

لقد وجدت أن هرمون الأوستروجين يقلل معدل الإصابة بأمراض القلب عن طريق زيادة الكوليسترول Cholesterol ذي الكثافة العالية High density lipoprotein ويقلل الكوليسترول Cholesterol ذا الكثافة المنخفضة low density lipoprotein الذي يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب، وبالتالي فهو يحمي الشرايين ويقلل من خطر الإصابة بمرض القلب.

وجد أن معدل الإصابة بسرطان الثدي في السيدات اللواتي تحت العلاج بالهرمونات قد يزيد بنسبة طفيفة قد تصل من ١ إلى ١,٥ بالنسبة للنساء اللواتي لا يأخذن العلاج بالهرمونات، وقد وجد أن الجينات الوراثية تلعب دوراً مهماً في احتمال حدوث الإصابة.

ما المدة المطلوبة للعلاج بالهرمونات؟

الفوائد الأخرى للعلاج بالهرمونات،

هل يزيد العلاج بالهرمونات من خطر الإصابة بسرطان الثدي؟

وجد أن العلاج بالهرمونات في عديد من الأبحاث يؤدي إلى تقليل خطر التعرض لمرض الزهايمر (فقدان التركيز والسيان) عند الشيخوخة، وكذلك التعرض للجلطات والسكتة الدماغية.

هل يؤثر العلاج بالهرمونات في التعرض لمرض الزهايمر Alzheimer's والإصابة بالسكتة الدماغية؟

يحظر استخدام العلاج بالهرمونات في حالة وجود تاريخ مرضي للإصابة بسرطان الثدي أو الرحم أو الجلطات في الساقين أو الرئة أو حصوات المرارة أو سرطان عنق الرحم أو المبيض أو ارتفاع ضغط الدم أو الصداع النصفي أو السكر أو وجود أورام ليفية بالرحم أو امراض الكبد، مع زيادة إنزيمات الكبد ووجود نسيج باطني رحمي خارج الرحم Endometriosis (انتباز باطني رحمي).

ما المحظورات في استخدام العلاج بالهرمونات؟

ويؤخذ هرمون الأستروجين إما في صورة أقراص أو كريمات جلدية أو لصقات جلدية، ويعطى معه هرمون البروجسترون، الذي يقلل من الأعراض الجانبية لهرمون الأوستروجين.

هل توجد أعراض نعم يوجد أعراض جانبية للعلاج، وهي كالآتي:

جانبية للعلاج (أ) هرمون الأوستروجين:

بالهرمونات؟

- ١- زيادة نسبة المياه في الجسم.
- ٢- الإحساس بحرقان في الثدي.
- ٣- الصداع.
- ٤- الميل للقيء.
- ٥- تقلص عضلات الساقين.
- ٦- عسر الهضم.
- ٧- النزيف الرحمي. جدول (٥)

(ب) هرمون البروجستين Progestins:

- ١- الانتفاخ.

٢- الصداع.

٣- تغيرات سلوكية ونفسية.

٤- الإصابة بحب الشباب والطفح الجلدي. جدول (٦)

توجد طرق أخرى عن طريق لصقة جلدية تلتصق بالجلد، تحتوي على الهرمونات، يمكن أن تعطي للنساء اللواتي يعانين من مشكلات في الكبد مثل الحصوات المرارية؛ لأن الهرمون في هذه الحالة لا يعبر عن طريق الكبد.

كذلك هي مفيدة جداً في السيدات المدخنات؛ لأن الأوستروجين عن طريق الفم يحدث له تكسير كيميائي أسرع فيهم، وهذه اللصقة توضع لمدة أربعة أيام، ولها أعراض جانبية مثل الصداع والحساسية في الجلد.

أما الطريقة الأخرى، فتنتم عن طريق الكريمات الموضعية عن طريق فتحة المهبل، وتتميز بأنها تعالج أعراض سن اليأس عند النساء مثل جفاف المهبل والالتهابات الناتجة عن ضمور الغشاء والمبطن للمهبل، ويعيبها أنها تمتص في المهبل بكميات كبيرة، وتصل منها كمية قليلة للعظام لإحداث التأثير المرغوب على الهشاشة. جدول (٧)

هل هناك طرق أخرى غير الفم لتناول وإعطاء الهرمونات؟

ما أحدث الأدوية في العلاج الهرموني؟

هي الأدوية التي تعمل على مستقبلات الأوستروجين في الخلية بالتحديد، مثل: المنبهات الشبيهة بالأوستروجين، Estrogen look likes Agonists، مثل مادة raloxifene، وتتميز هذه الأدوية أن لها خاصية الأوستروجين نفسها، ولكن دون الأعراض الجانبية، وتعمل على العظام والكبد مثل الأوستروجين، ولكنها تعمل على الثدي مثل مضادات الأوستروجين.

وأهم ما يميزها أنها تستهدف الأنسجة المطلوب العمل عليها مثل العظام، وتجنب الأنسجة الأخرى مثل أنسجة الثدي التي قد يتسبب هرمون الأوستروجين في حدوث سرطان لها، وأيضاً تتميز بأنها لا تسبب زيادة في نمو الغشاء المبطن للرحم، وبالتالي لا يحدث معها النزيف الذي يحدث مع

الأوستروجين، ولكن هذه المركبات يعيها أنها لا تعالج بعض الأعراض التي تحدث مع انقطاع الدورة مثل الحمو في الجسم وسخونة الوجه؛ ولذا ينصح باستخدام هرمون الأوستروجين في البداية من ٣ إلى ٤ سنوات، ثم يعطى بعد ذلك Raloxifene لمنع أعراض هشاشة والوقاية من أمراض القلب، بقاء حياة المرأة، دون الخوف من حدوث سرطان للثدي أو الرحم.

## ما الفيتوإستروجين §Phytoestrogens

هي الأوستروجين الطبيعي الموجود في عديد من النباتات مثل (فول الصويا وبذر الكتان) Soy-beans & flaxseeds، وتتميز هذه المركبات بأنها تماثل الأوستروجين في التركيب الكيميائي، وأن لها تأثيراً مثل الأوستروجين في منع هشاشة العظام وأمراض القلب، وأيضاً تقلل الإصابة بسرطان الثدي، ولكن هذا التأثير ضعيف. وحديثاً أصبح هناك اهتمام كبير خاصة باللبن المنتج من فول الصويا وزيت بذرة الكتان، واستخدامهما في علاج هشاشة؛ خاصة أنهما لا ينتج عنها الأضرار التي تنتج من استخدام الأوستروجين.

### جدول (٥)

Table (5): Examples of HRTs Approved for the Prevention and Treatment of Osteoporosis

Drug	Composition	Dosage
Premarin	Estrogen *	0.625 milligrams/day
Prempro	Estrogen * Medroxyprogesterone acetate	0.625 milligrams/day 2.5 milligrams/day
Premphase	Estrogen Medroxyprogesterone acetate	0.625 milligram/day 5 milligrams/day
Ogen	Estrogen	0.625 milligram/day
Estrace	Estrogen	0.5 milligram/day
Estraderm	Estrogen	0.05 milligram twice a week
Climora Transdermal	Estrogen	0.05 milligram/day by patch once a week 0.1 milligram per day transdermally

\* Generic preparations are approved for many prescriptions

Source: Adapted from Greenwood, S. *Menopause, Naturally* (Updated).  
Volcano, CA: Volcano Press, 1992.

جدول (٦)

*Table (6): Use of Progestins in Combined HRT*

<i>Composition</i>	<i>Dosage</i>
<i>Cyclic</i>	
Medroxyprogesterone acetate Norethindrone Natural progesterone	5-10 milligrams for days 1-14 of each month 2.5 milligrams for days 1-14 each month 100 milligrams in a.m. and 200 milligrams in p.m. for days 1-14 each month
<i>Continuous-combined with estrogen</i>	
Medroxyprogesterone acetate Norethindrone Natural progesterone	2.5-5 milligrams daily 1 milligram daily 100 milligrams twice daily

جدول (٧)

*Table (7): Commonly Used Estrogen Vaginal Creams*

<i>Brand Name</i>	<i>Generic Name</i>	<i>Strength (per gram of cream)</i>
Open cream	Estropipate or estrone	1.5 milligrams
Premarin cream	Conjugated estrogen	0.625 milligram
Estrace cream	Estradiol	0.1 milligram

**Note:** Additional creams are available at pharmacies, so consult your pharmacist or physician. Also, check with your physician or pharmacist about the dose needed.

**Source:** Adapted from Greenwood, S. *Menopause, Naturally* (Updated). Volcano, CA: Volcano Press, 1992.