

Если

- у Вас появятся симптомы, и Вы не знаете, связаны ли они с Вашим заболеванием молочной железы
- Вы обнаружите какие-либо отклонения от нормы во время самонаблюдения
- Вам «как-то нездоровится» дольше, чем обычно,

тогда Вам следует как можно быстрее обратиться к своему врачу. Не дожидайтесь следующего запланированного обследования в рамках последующего наблюдения.

Что Вы можете сами сделать для себя полезного?

Для укрепления своего здоровья собственными силами, Вы можете начать заниматься каким-либо видом физической активности, который Вам нравится.

Перейдите на питание, богатое фруктами и овощами, и постарайтесь отказаться от таких вредных вещей, как алкоголь и никотин.

Поддерживайте контакты с людьми, общение с которыми благотворно действует на Вас. В группе самопомощи можно встретить новых приятных людей, которые помогут Вам.

Может быть, Вы откроете для себя новое увлечение или вернетесь к прежнему хобби, которое Вам приносит удовольствие.

Эти вещи могут помочь Вам снова ощутить себя хорошо и надежно, отнестись с чувством благорасположения к своему телу.

Дополнительную независимую информацию Вы получите в местных консультациях для онкологических пациентов.

(<http://www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/adressen/krebsberatungsstellen.php>)

**KNOTEN
PUNKT.**

Издатель (ответственное лицо в соответствии с законодательством о прессе): «Knotenpunkt e.V.» (Зарегистрированное общество «Кнотенпункт»)

Контакт: Почтовый ящик 101708
33517, Билефельд
kontakt@knotenpunkt-bielefeld.de
www.knotenpunkt-bielefeld.de

Счет для пожертвований: Sparkasse Bielefeld | BIC: SPBIDE33XXX
IBAN: DE39 4805 0161 0015 3559 44

Оформление: Нильс Бентлаге, г. Билефельд

Типография: «Häuser KG», г. Кёльн

В редакции от: Июль 2016

© «Knotenpunkt e.V.», 2-е издание с изм. и доп.,
общим тиражом 7500 экземпляров

О «Knotenpunkt e.V.»

С 2003 года в общественно полезном обществе «Knotenpunkt» работают женщины, которые сами перенесли рак груди или занимаются этой темой в рамках своей профессиональной деятельности. Цель работы этого общества заключается в распространении независимой и объективной информации о здоровье груди и заболеваниях груди.

«Knotenpunkt e.V.» составляет на основе научно обоснованных поисков информационный материал в легко доступной для понимания форме на многих языках (немецком, турецком, русском, польском), в том числе о последующем наблюдении после лечения рака груди, о самообследовании груди и скрининговой маммографии.

Материал предоставляется в распоряжение интересующимся бесплатно в Интернете в виде файлов для загрузки, а учреждениям и врачевым практикам общество присылает по запросу распечатанные информационные листки, в т.ч., в большом количестве.

Общество организует в городе Билефельд и его окрестностях информационные мероприятия, лекции и семинары, которые предназначены для информирования женщин и стимулирования активного соблюдения ими своих собственных интересов.

«Knotenpunkt e.V.» - независимое общество, в котором женщины работают на общественных началах, финансируя работу с помощью пожертвований и членских взносов, при этом с 2010 года пожертвования от фармацевтической промышленности больше не принимаются.

«Knotenpunkt e.V.», г. Билефельд

**KNOTEN
PUNKT.**

ПОСЛЕДУЮЩЕЕ НАБЛЮДЕНИЕ ПОСЛЕ ЛЕЧЕНИЯ РАКА ГРУДИ

Руководство для
пациентов и пациенток

В течение первых пяти лет после первичного лечения заболевания в виде оперативного удаления рака груди, а также возможного облучения или лечения с помощью медикаментов рекомендуется более интенсивное врачебное наблюдение, которое называется также последующим наблюдением.

В соответствии с действующими в настоящее время предписаниями проведение регулярных инструментальных обследований (за исключением маммографии), включая лабораторные исследования и анализы на онкомаркеры, для пациенток без симптоматики считается нецелесообразным.

Ваш врач может проконсультировать Вас и оказать Вам помощь не только по физическим проблемам, но также и по психосоциальным вопросам в связи с Вашим заболеванием.

В зависимости от необходимости врач может прописать Вам реабилитационные физические упражнения, лечебную гимнастику, массажи и лимфодренаж.

Пребывание в реабилитационном центре и/или сопроводительные беседы, например, с психоонкологами, могут помочь улучшить Вам функциональные способности организма и обрести душевное равновесие.

Постепенная реинтеграция может упростить Ваше возвращение на работу.

Кроме того, существует возможность оформить свидетельство инвалида в компетентном ведомстве, которое, как правило, выдается с ограниченным сроком действия.

По истечении первых пяти лет медицинское обслуживание осуществляется в рамках ежегодных гинекологических обследований для ранней онкологической диагностики.

Онкогинекологическое объединение разработало концепцию последующего наблюдения, предназначенную для использования в качестве вспомогательного средства ориентации для медицинского обслуживания у Вашего гинеколога.

Клинические рекомендации для последующего наблюдения пациенток без симптоматики

годы после первичной терапии (первичного лечения)		1-й, 2-й и 3-й год	4-й и 5-й год
Подробная беседа с врачом (анамнез), клиническое обследование, консультация		каждые 3 месяца	каждые 6 месяцев
		при DCIS/CLIS* - каждые 6-12 месяцев	
Визуализационные методы диагностики и/или лабораторные исследования		только в случае проявления новых симптомов и/или обнаружения отклонений от нормы и/или подозрения на рецидив или метастазы	
маммография/ при необходимости: сонография	после операции с сохранением груди	обе груди - каждые 12 месяцев, при необходимости лечившуюся грудь - каждые 6 месяцев	
	после удаления груди	сохраненную грудь - каждые 12 месяцев	
	при DCIS/CLIS*	обе груди - каждые 12 месяцев	

Собственное изображение на основе: Зарегистрированное общество «Онкогинекологическое объединение» – Komm. Mamma: Guidelines Breast Version 2015.1

*) DCIS: протоковая карцинома in situ (ductal carcinoma in situ)
 LCIS (CLIS): дольковая карцинома in situ (lobular carcinoma in situ)
 Названия предраковых стадий в млечных протоках и дольках железистой ткани груди

Данная концепция последующего наблюдения может быть изменена с учетом Вашей индивидуальной ситуации.

Ультразвуковые исследования груди проводятся дополнительно к отдельным маммографическим исследованиям по усмотрению Вашего лечащего врача.