

Gesund ins Jahr 2017

Nachsorge – ich will Sicherheit

Jens-Peter Kruse - Oberarzt der Klinik für Senologie und Brustchirurgie am Marien Hospital

Erwartungen an die Nachsorge

- Sicherheit
- Gewissheit - alles ist in Ordnung
 - Psyche: Reduktion von Stress, Sorgen und Ängsten
- Information
 - Was kann ich zusätzlich Gutes tun, um gesund zu bleiben und Heilungschancen zu verbessern
 - Behandlung von evtl. Nebenwirkungen der Therapie
 - Individuelle Beratung, Antworten auf Fragen

Ziel: Früherkennung heilbarer Rezidive

Durch gründliche Untersuchungen soll ein mögliches Wiederauftreten (Rezidiv) möglichst frühzeitig erkannt werden, damit es besser behandelt und die Krankheit dennoch geheilt werden kann

- Gilt für ein lokales Wiederauftreten (**Lokalrezidiv**) oder Zweitkarzinom der anderen Brust

Fragen

- Welche Nachsorgeuntersuchungen sind notwendig und sinnvoll
 - Wie ist das individuelle Risiko (häufig Überschätzung: Die meisten Frauen erleiden keinen Rückfall!)
 - Individuelle Nachsorge?
 - mehr Diagnostik/ intensivierte Nachsorge?
 - Leitliniengerechte Nachsorge ausreichend?
 - Längere Intervalle?
- Fakt: Allgemeine Vorstellung „mehr an Diagnostik sei besser“ ist ein Irrglaube

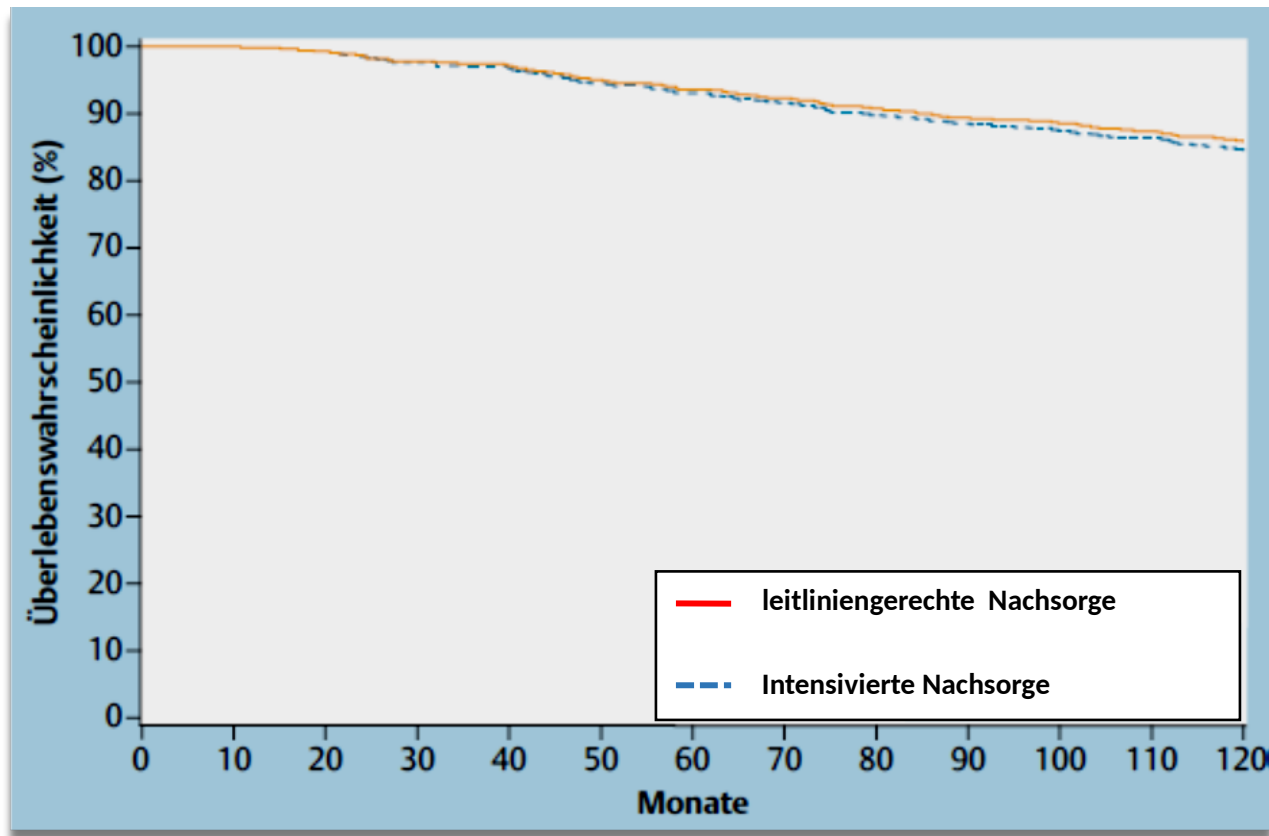
Fakten zur intensivierten Nachsorge

- Bis heute gibt es keinen Hinweis, dass durch eine intensivierete Nachsorge (zusätzliche bildgebende und Labor-Diagnostik) das Überleben von Brustkrebspatienten verbessert werden kann.
- Nachteile:
 - Beeinträchtigung der Lebensqualität durch früheren Therapiebeginn
 - Zusätzlich Verunsicherung durch unsichere Befunde (falsch positiv)
 - Zusätzliche Strahlenbelastung (v.a. durch CT-Untersuchungen)
- Fazit: Mehr Schaden als Nutzen
- Wichtigste in der Nachsorge ist die Brust, entscheidend ist ein **Höchstmaß an lokaler Sicherheit und Kontrolle**

Intensivierte Nachsorge ohne Vorteil

Feldstudie Onkol. Schwerpunkt Stuttgart, 10 Jahres Update (2012)

Intensivierte Nachsorge (inkl. Tumormarker) vs. leitliniengerechte Nachsorge



- kein Unterschied im Überleben
- gültig für alle Stadien
- gute Prognose
- Vorteil für regelmäßige leitliniengerechte Nachsorge

Qualität der Primärtherapie und frühzeitige Erkennung (Screening) entscheiden!

Prinzipien der leitliniengerechten Nachsorge

- Früherkennung von Lokalrezidiven oder kontralaterales Zweitkarzinom
 - Je früher entdeckt, um so bessere Heilungschance
 - 60% Entdeckungsrate bei Routine-Nachsorgeuntersuchung mit klinischer Untersuchung und MG, weiterer Effekt durch Ultraschall
- Regelmäßigkeit und Gewissenhaftigkeit
 - Arzt: Gespräch, klinische Untersuchung
 - Patientin: Selbstuntersuchung, Beobachtung von Auffälligkeiten
z.B. Hauteinziehungen, Mamilleneinziehung, Blutige Sekretion, Hautrötung

Nachsorgeschema als Orientierung

AGO-Empfehlungen 2016, mod. nach ASCO 2016 und S3-Leitlinie 2012

		Nachsorge/Follow-Up*				Screening	
		1	2	3	4	5	> 6
Jahre nach Primärtherapie							
Anamnese, klinische Untersuchung, Beratung		inv.: alle 3 Mon.			inv.: alle 6 Mon.		inv.: alle 12 Mon.
Selbstuntersuchung		monatlich					
Bildgebende Diagnostik, Laboruntersuchungen		indiziert nur bei Symptomatik +/- Befunden +/- Verdacht auf Rezidiv/Metastasen					
Mammo- graphie und Sono- graphie	BET**	ipsilat.: alle 12 Mon. kontralat.: alle 12 Mon.		beidseits: alle 12 Monate			
	Mastektomie	kontralateral alle 12 Monate					

- Beginn: nach Abschluss der Primärtherapie, Dauer: 10 Jahre
- Erste MG nach BET: frühestens 6 Monate nach Abschluss der Strahlentherapie, MRT nicht früher als 12 Monate
- Anpassung der Intervalle an individuelle Bedürfnisse und Risiken

Zusätzliche empfohlene Untersuchungen

- Gynäkologische Untersuchung inkl. Krebsfrüherkennung
 - Unter Antihormontherapie alle 6 Monate, sonst 1 x jährlich
- Knochendichtemessung (Aromatasehemmer, frühzeitige Menopause)
- MRT-Mamma bei unklarem Befund (MG + US) od. bes. Risiken
 - Bei Rezidiv Bezahlung durch die GKV
- Ggf. häufigerer Ultraschall der Brust (Steigerung Nachweisrate ohne Strahlenbelastung)
- bei familiärer Häufung genetische Beratung/ Untersuchung

Nicht-empirische Untersuchungen bei asymptomatischen Patientinnen

- Routinelabor (inkl. Tumormarker)
- Leberultraschall
- Skelettszintigraphie
- Rö-Thorax, CT-Untersuchungen, PET-CT (Strahlenbelastung)
- Ganzkörper-MRT
- Bestimmung isolierter / zirkulierender Tumorzellen
- Tamoxifen-Resistenztestung (CYP2D6)

Zusammenfassung Nachsorgeuntersuchungen

- Wissen um Zusammenhänge
 - keine „Nachsorgespirale“ und unnötige Verunsicherung
 - Stressabbau durch gezielte Information
- Wissen um gute Prognose
 - meisten Brustkrebs-Erkrankungen sind heilbar
 - Primärtherapie ist entscheidend.
 - Rückfallrate sinkt kontinuierlich, obwohl mehr Frauen erkranken
 - Effekt neuer Therapien: Bsp. IOERT – Lokalrezidivfreiheit 99,2 % nach 6 Jahren *
 - Leitliniengerechte regelmäßige Nachsorge erkennt heilbare Lokalrezidive rechtzeitig
- Wichtig: Wachsameres Auge



Was kann ich persönlich tun?

Einflussfaktor Lebensstil

- Gewichtsnormalisierung und körperliche Aktivität können tumorrelevante Stoffwechselwege positiv beeinflussen
- Dadurch **Verringerung des Rezidivrisikos** und **Verbesserung der Heilungschance**
- Verringerung von Nebenwirkungen der Therapie (v.a. Fatigue, Hitzewallungen, Knochen-, Gelenk-, Muskelschmerzen)
- Verbesserung der Lebensqualität

Effekt von Gewichtsreduktion und Sport

Ausdauersport = „Medikament“

- Aktivierung von „Natürlichen Killerzellen“, Stärkung des Immunsystems

Therapeutische Wirkung von Sport nach Brustkrebsdiagnose:

- 24 % weniger Rezidive
- 34% weniger brustkrebsbedingte Todesfälle
- 41% niedrigere Gesamtsterblichkeit (weitere pos. Effekte)



Quelle: Ibrahim et al., Med Oncol 2011; Metaanalyse n > 12.000 Patientinnen

Optimales Ausdauertraining

- regelmäßig 3-5 x pro Woche ca. 30-60 min
- langsamer Einstieg, keine Überanstrengung, Mut zu Pausen
- Kombination aus Ausdauer, Kräftigungsgymnastik und Koordination
- Alles ist erlaubt (Walken, Aquagymnastik, Joggen , Fitnessstudio, Kiesertraining)
- Effekt abhängig von „Dosis“

Einfluss Alkohol und Nikotin



6g reiner Alkohol tgl.
(50ml Wein, 120ml Bier)
steigert deutlich
Rezidiv - und Sterberisiko!



Halbiert
Brustkrebssterblichkeit!

Auf ein gesundes Wiedersehen 2017

