

# РАК ЖЕЛУДКА И ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Рекомендуемая периодичность диспансерных приемов пациента врачом: в течение первого года – один раз в 3 месяца, в течение второго года – 1 раз в 6 месяцев, в дальнейшем – 1 раз в год (если течение заболевания не требует изменения тактики ведения больного) – приказ Минздрава России от 04.06.2020 №548н. Отдельно Клиническими рекомендациями для пациентов с раком желудка установлены следующие особенности диспансерного наблюдения:

## РАК ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



Осмотр врачом-онкологом каждые 12-16 недель в течение первых 2 лет, каждые 6 месяцев в последующем.



УЗИ брюшной полости или КТ/МРТ с в/в контрастированием.

УЗИ малого таза для женщин.



Рентгенография органов грудной клетки.

Анализ крови на онкомаркеры (СА 19-9, РЭА) в случае их повышения уровней на долечевном этапе, а также общий и биохимический анализы крови для оценки функции печени и почек.

Программа комплексной преабилитации, которая включает в себя занятия ЛФК дома (комплекс физической нагрузки средней интенсивности, включающей в себя как аэробную, так и анаэробную нагрузку), консультирование по питанию, работу с психологом на преодоление тревоги и депрессии (начинается за 28 дней до операции и продолжается в течение 8 недель после) значительно улучшает качество жизни в послеоперационном периоде. Психологическая преабилитация, включающая методики, направленные на работу со стрессом (методики релаксации, формирование позитивного настроения) в течение 40 - 60 минут 6 дней в неделю, которая начинается за 5 дней до операции, и продолжается 30 дней после значительно улучшает качество жизни. Объем и интенсивность ЛФК подбирается индивидуально исходя из степени слабости (легкая, средняя, тяжелая). При улучшении общего состояния возможно увеличить интенсивность ЛФК. Рекомендуется сочетание аэробной нагрузки и силовой.

## РАК ЖЕЛУДКА



После выполнения радикальных операций – в первые 1-2 года осмотр врачом-онкологом проводится каждые 3-6 месяцев, на сроке 3-5 лет – 1 раз в 6-12 месяцев, далее – 1 раз в год.



После эндоскопической резекции слизистой оболочки или подслизистой диссекции – выполняются ЭГДС каждые 3 месяца в первый год, каждые 6 месяцев на 2-3 года, далее – ежегодно.

## ПРОФИЛАКТИКА РАКА ЖЕЛУДКА

### Мероприятия по реабилитации пациентов после и/или в процессе лечения:

С целью профилактики рака желудка рекомендуется диета с исключением термического и механического повреждения слизистой оболочки желудка, отказ от курения и алкоголя, своевременное лечение фоновых и предопухолевых заболеваний. Проведение предреабилитации рекомендуется всем пациентам со злокачественными опухолями желудка.

Для оптимизации восстановления физической формы и улучшения качества жизни пациентов после проведенного радикального лечения рака желудка рекомендуется: выполнение комплексов ЛФК на сопротивление по 15-20 минут в день 2 раза в неделю с постепенным увеличением длительности тренировок, аэробные нагрузки низкой, затем средней интенсивности длительностью до 150 минут в неделю, работа с психологом. Имеются данные, что поддержание стабильной массы тела, необходимая нутритивная поддержка, занятия с психологом, активный образ жизни и регулярные занятия ЛФК способствуют увеличению общей выживаемости.



Пациентам необходимо отказаться от курения и алкоголя оптимально за 2 месяца до операции, рекомендованы занятия ЛФК со специалистом ЛФК или в домашних условиях (комплекс физической нагрузки средней интенсивности с аэробной и анаэробной нагрузкой) не менее 15 минут в день 6-7 раз в неделю, дополнительная питательная поддержка, работа с психологом для преодоления тревоги и депрессии (начинается не менее чем за 14 дней до операции).

Пациентам, получающим адъювантную химиотерапию, также рекомендовано раннее начало физических нагрузок (аэробных средней интенсивности до 150 мин в неделю) в сочетании с психологической поддержкой, что помогает профилактике мышечной слабости, возникновения и прогрессирования саркопении, снижения толерантности к физической нагрузке, улучшает качество жизни, психологическое состояние, уменьшает проявления полинейропатии.



**КАПИТАЛ**  
МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

КОНТАКТ-ЦЕНТР ОМС  
**8-800-100-81-02**  
звонок бесплатный

ООО «Капитал МС», лицензия ЦБ РФ ОС №3676-01  
(без ограничения срока действия)

**www.KAPMED.RU**