Nr 113
PAŹDZIERNIK
2026

CZYTELNIA MBP

biuletyn informacyjny

BEZPŁATNY KWARTALNIK
ISSN 1509-6823

STOWARZYSZENIE KOBIET Z PROBLEMEM ONKOLOGICZNYM
ORGANIZACJA POŻYTKU PUBLICZNEGO KRS 0000082371

18-404 Łomża, Aleja Józefa Piłsudskiego 11A, pok. 410, kom. 735 489 466, konto: PKO BP nr 33 1020 1332 0000 1102 0208 9514



Po wakacyjnej przerwie łomżyńskie Amazonki wracają do swojej działalności. Mamy za sobą czas wypoczynku, słońca, spotkań z bliskimi, często wycieczek, spacerów. To pozwoliło nam nabrać sił, wzmocnić się.

Jednak nie wszystkim udało się tak dobrze. Niektóre kobiety spędziły ten czas na oddziałach szpitalnych ponieważ musiały walczyć z nowotworem, poddawać się leczeniu (często bolesnemu i osłabiającemu).

I my wszystkie pamiętałyśmy o nich, odwiedzałyśmy chore koleżanki na oddziałach szpitalnych, w domu. Jednak wiemy, że nie należy się poddawać. Rak to nie wyrok! Trafna diagnoza, odpowiednie i szybkie leczenie pomogą oddalić od siebie ten zły czas. Wiadomo – kobiety mają dużo sił, potrafią to dobrze wykorzystać. Więc nie poddawajmy się, tylko bądźmy razem!

Nasze Stowarzyszenia będzie nadal pomagać kobietom, które dotknęła choroba nowotworowa. Będziemy spotykać się co miesiąc i planować wspólnie, co możemy zdziałać, w czym uczestniczyć, komu pomóc. Będziemy organizować ćwiczenia rehabilitacyjne dla kobiet po amputacji piersi. Będziemy też przekazywać wiedzę o chorobach nowotworowych poprzez wydawanie Biuletynu Informacyjnego, który trafi do szpitala, do przychodni, szkół i innych instytucji, będziemy spotykać się i rozmawiać z dziewczętami ze szkół średnich. O tym, jak się walczy z tą trudną chorobą najlepiej usłyszeć od kobiety, która sama to przeżyła.

Wiele znanych osób dotknął rak: jednym się udało, innym niestety nie. Ale jeśli tu będziemy razem – wszystko nam się uda. Dbajcie o siebie, o swoje samopoczucie, o swój wygląd. O swojej chorobie (zwłaszcza jeśli to jest nowotwór) nie jest łatwo mówić głośno, nie jest łatwo przyznać się do tego, że np.jestem Amazonką, ale lęk też można zwalczyć, szczególnie, gdy pomogą koleżanki, które same to przeszły.

Staramy się uczestniczyć w różnych wydarzeniach na terenie naszego miasta, aby wykorzystać okazję do przypomnienia, że tu jesteśmy, że działamy, aby przypominać o trosce o własne zdrowie. Zawsze i wszędzie będziemy głośno mówić do wszystkich kobiet:

Dbajcie o swoje zdrowie! Badajcie się! I wspierajcie się w trudnych chwilach. Bądźcie z nami!

Barbara Porwoł

MIASTO ŁOMŻA WSPIERA DZIAŁANIA NA RZECZ ZDROWIA KOBIET



Serdecznie dziękujemy
Miastu Łomża za udzielone wsparcie finansowe na realizację zadania publicznego pn. „**Prowadzenie działań rehabilitacyjnych i profilaktycznych dla kobiet po leczeniu onkologicznym oraz mieszkanek Łomży**".

Zasmakuj w Łomży

Zadanie publiczne finansowane z budżetu miasta Łomża:
- ochrona i promocja zdrowia,
- działalność na rzecz osób niepełnosprawnych.

BĘDZIEMY WSPARCIEM DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

Podlaskie

Dzięki pomocy ze strony Województwa Podlaskiego mogliśmy zorganizować warsztaty psychologiczne dla osób z problemem onkologicznym i orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności n.t. Działalność na rzecz osób niepełnosprawnych - organizowanie kursów, szkoleń, warsztatów, grup środowiskowego wsparcia oraz zespołów aktywności zawodowej dla osób niepełnosprawnych. Spotkania cieszą się dużym zainteresowaniem. Prowadzi je psycholog pani Małgorzata Rytel.





III ŁOMŻYŃSKIE FORUM KOBIECE DROGI



9 października odbyło się III Forum Kobiece Drogi. Hasło przewodnie tegorocznej edycji brzmiało: „W Zmianie". Hasło bardzo wymowne i adekwatne do współczesności. Jednym z głównych punktów programu było ogłoszenie laureatek konkursu Łomżynianka Roku oraz działania na rzecz kobiet Laureatki konkursu to: Ewa Sznejder - działalność artystyczna i kulturalna, Ewa Jakubiak - działalność naukowo - badawcza, Marta Kopeć - działalność społeczno - obywatelska, Jadwiga Kruczewska prezes Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym - kategoria zdrowie,



Ewelina Goralczyk - Dziedzic wyróżnienie specjalne. Jadwiga Kruczewska po odebraniu nagrody powiedziała: „ Dziękuję kapitule konkursu za docenienie moich działań, a koleżankom ze stowarzyszenia za współpracę i wsparcie, bez pomocy których nie byłoby tego wyróżnienia. Wspólne zaangażowanie pozwala nam realizować kolejne inicjatywy. Październik jest miesiącem, w którym dużo mówi się o profilaktyce nowotworowej, dlatego apeluję do kobiet i mężczyzn: badajcie się i nie poddawajcie. Wczesne wykrycie choroby może dużo zmienić."

WYJAZD PO ZDROWIE

W dniach 8 - 22 sierpnia członkinie Stowarzyszenia uczestniczyły w turnusie rehabilitacyjnym w Ośrodku „Perełka„ w Kołobrzegu. Korzystały z zabiegów: ćwiczenia w basenie indywidualne i grupowe, masaż klasyczny częściowy, kąpiele wirowe, solankowe, gimnastyka indywidualna i grupowa, drenaż limfatyczny. Wszystkie zabiegi miały na celu zmniejszenie skutków choroby nowotworowej. Wspólny pobyt, dzielenie się swoimi doświadczeniami w grupie zintegrowało uczestniczki, które wspierały się nawzajem psychicznie.







„PET W DIAGNOSTYCE ONKOLOGICZNEJ – NAJWAŻNIEJSZE PYTANIA I ODPOWIEDZI”

Co to jest badanie PET?

Badanie pozytonowej tomografii emisyjnej (z ang. Positron Emission Tomography, PET) jest metodą obrazowania, która polega na badaniu emisj i promieniowania pozytonów. Powstają one po rozpadzie cząsteczek znakowanych izotopem radioaktywnym. Obraz uzyskuje się za pomocą skanowania przez gamma-kamerę.

Badanie PET wykorzystuje się w wielu dziedzinach medycyny, np. neurologii, kardiologii, chirurgii, onkologii, ginekologii czy laryngologii. Jego zadaniem jest zlokalizowanie ognisk zapalnych w organizmie.

Jakie znaczniki stosuje się w badaniu PET?

Podczas badania najczęściej stosuje się tzw. krótkotrwałe izotopy, których czas połowicznego rozpadu jest stosunkowo krótki i przede wszystkim nie zagraża ludzkiemu zdrowiu. Czas połowicznego rozpadu to czas, w ciągu którego liczba atomów danego izotopu promieniotwórczego zmniejsza się o połowę.

Podczas badania PET wykorzystuje się izotopy:

- fluoru,
- tlenu,
- węgla,
- azotu.



Konieczne, by krótkotrwały izotop był wbudowany do substancji, która ma zdolność wnikania do organizmu, np. glukozy, amoniaku lub wody.

Jakie zastosowanie ma badanie PET?

W badaniu PET widoczny jest rozkład radioaktywnego izotopu. Gdy badanie wskaże na podwyższony metabolizm komórek, może to świadczyć o chorobie neurologicznej lub nowotworowej.

PET najczęściej wykorzystuje się w onkologii. Do przeprowadzenia badania stosuje się cząsteczkę glukozy znakowaną fluorem. Badanie umożliwia pozyskanie niezbędnych informacji o intensywności metabolizmu glukozy w badanych tkankach. Komórki nowotworowe charakteryzują się zwiększonym metabolizmem glukozy. Przemieniają ją w procesie glikolizy, aby uzyskać energię niezbędną do wzrostu. Wzrost metabolizmu komórek można zaobserwować właśnie w badaniu PET. Dzięki temu mechanizmowi można nie tylko zdiagnozować chorobę nowotworową, ale także określić jej stadium.

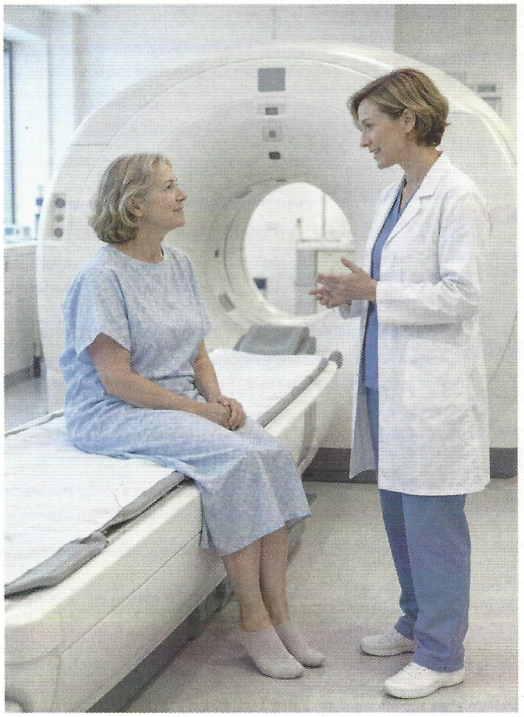
Współcześnie najczęściej stosowaną metodą jest PET-CT, czyli nałożenie obrazu uzyskanego w badaniu PET na poszczególne struktury organizmu. Jest to możliwe, ponieważ taki aparat łączy gamma-kamery ze skanerem tomografii komputerowej czy rezonansu magnetycznego.

Badanie PET-CT pozwala uzyskać istotne informacje, szczególnie jeśli wyniki badania wskazują na zmianę nowotworową. Badanie PET wykorzystywane w diagnostyce onkologicznej obrazuje zmiany morfologiczne i czynnościowe, co pozwala określić fenotyp ogniska zmiany nowotworowej. Umożliwia różnicowanie nowotworów na poziomie molekularnym.

Wyniki uzyskanego badania określają:

- lokalizację zmienionego obszaru,
- jego rozległość,
- zaawansowanie procesu chorobowego.

Dzięki temu możliwe jest szybkie i precyzyjne wdrożenie leczenia.
Dodatkowo badaniem PET/CT można wspierać się w celu monitorowania zastosowanego leczenia, a tym samym jego skuteczności.
Na podstawie badania specjalista jest również w stanie ocenić, czy u chorego występuje nawrót choroby.
Prognozuje się, że to właśnie technika PET z użyciem odpowiednich radiofarmaceutyków będzie w przyszłości sztandarową metodą diagnostyczną.



Jak się przygotować do badania PET?
Na 24 godziny przed badaniem:

- nie spożywaj alkoholu, kawy, herbaty i innych używek; w tym czasie możesz pić tylko wodę;
- nie pal papierosów (również elektronicznych);
- nie żuj gumy;
- ogranicz aktywność fizyczną.

Na 6 godzin przed badaniem nie spożywaj posiłków i napojów.
Leki przyjmowane na stałe zastosuj zgodnie z zaleceniami lekarza kwalifikującego do badania.
Nie wolno Ci samodzielnie decydować o pominięciu dawki leku.

Jak przebiega badanie PET?
Przed badaniem personel medyczny poda Ci dożylnie izotop. Z reguły jest to glukoza FDG. Następnie przez godzinę musisz pozostać w pozycji leżącej w zaciemnionym pomieszczeniu. Po upływie tego czasu zostaniesz umieszczony w specjalnym skanerze. W trakcie badania pozostań nieruchomo, swobodnie oddychając i przełykając ślinę. Następnie urządzenie przekształci informacje uzyskane podczas skanowania w obraz.
Pamiętaj, by po badaniu spożywać dużą ilość wody, co przyspieszy usunięcie izotopu z organizmu wraz z moczem.

Kiedy badanie PET jest przeciwwskazane?
Badanie nie może być przeprowadzone u kobiet w ciąży. W przypadku karmienia piersią wskazana jest przerwa w karmieniu przez 24 godziny po podaniu radioznacznika.
Jeśli chorujesz na cukrzycę, skonsultuj się z diabetologiem, który zdecyduje, czy możesz poddać się badaniu.
Jeśli masz mocne wahania cukru we krwi i nieustabilizowaną cukrzycę, nie możesz przystąpić do badania.
W takim przypadku wysoki poziom glukozy we krwi może zafałszować uzyskane wyniki badań.

RAZEM Z MARYJĄ W NASZEJ CODZIENNOŚCI

W dniach 2 – 3 października br. odbyła się **XXIX Ogólnopolska Pielgrzymka Kobiet po Chorobie Nowotworowej Piersi (Amazonek) na Jasną Górę.** Hasło tegorocznej pielgrzymki: „Z Maryją w naszej codzienności" (często kojarzone także z przesłaniem „Razem silniejsze"). Był to czas modlitwy, pogłębiania relacji z Matką Bożą, ale także wymiany doświadczeń, przekazywania wskazówek i promowania profilaktyki chorób nowotworowych.


XXIX Pielgrzymka Amazonek na Jasną Górę


Amazonki Łomża

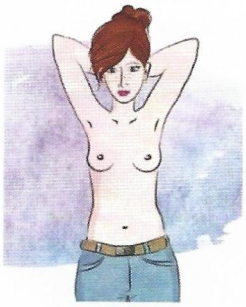
Przebieg wydarzeń:

- Piątek (2 października) - Program artystyczny i tradycyjny koncert „Barwy Jesieni".
- Sobota (3 października) - Zbiórka uczestniczek, przejście pod Jasnogórski Szczyt, oficjalne powitanie (godz. 10:45) oraz uroczysta Msza święta (godz. 11:00) z udziałem Amazonek z całej Polski oraz z zagranicy. Stałym punktem pielgrzymki jest także zawierzenie całego środowiska Amazonek Matce Bożej. Słowa zawierzenia odczytane zostały podczas Mszy św.

Jak prawidłowo wykonać samobadanie piersi

Badasz się nie po to, aby coś znaleźć, ale aby potwierdzić,
że wszystko jest w porządku. Jeśli coś Cię zaniepokoi, umów się na wizytę do lekarza – nie czekaj!

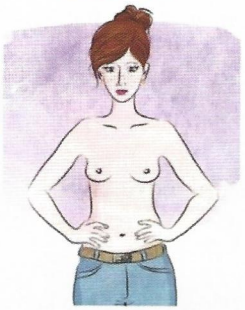
KROK 1



Stań przed lustrem z uniesionymi do góry rękami.
Obejrzyj dokładnie swoje piersi!
Widzisz w nich coś, czego dotychczas nie zauważyłaś?
Powinny Cię zaniepokoić np:

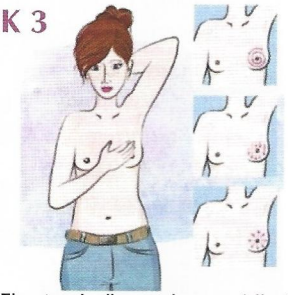
- zagłębienie,
- płyn wypływający z brodawki,
- wciągnięta brodawka,
- „pomarańczowa skórka",
- zmiana rozmiaru lub kształtu piersi,
- powiększona żyła na piersi.

KROK 2



Teraz połóż ręce na biodrach i obejrzyj dokładnie swoje piersi w tej pozycji. Zwróć uwagę, czy zauważasz zmiany wymienione w kroku 1.

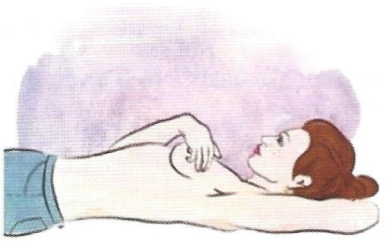
KROK 3



Złącz trzy środkowe palce prawej dłoni.
Unieś lewą rękę nad głowę, a palcami prawej dłoni sprawdź swoją lewą pierś.
Rób to w następujący sposób:

- ruchami okrężnymi od środka piersi na zewnątrz,
- z góry na dół całą pierś,
- od środka piersi na zewnątrz ruchami promienistymi.

KROK 4



Połóż się na plecach.
Złącz trzy środkowe palce lewej dłoni sprawdź prawą pierś, a potem prawą rękę lewą pierś, tak jak w kroku 3.

Jakie objawy powinny Cię zaniepokoić?



Gdzie szukać pomocy?

Przychodnia Onkologiczna
Szpital Wojewódzki
- Łomża, al. Piłsudskiego 11 (I pietro)
- tel. 86 473-33-75, 86 473-33-92, 86 473-33-44, 86 473-33-83 czynna codziennie od 8.00 do 15.00.
- rejestracja tel. 86 473-33-75 w godz. 7.30-15.00, we wtorki od 8.00 do 18.00

Oddział Onkologii i Chemioterapii
Szpital Wojewódzki
- Łomża, al. Piłsudskiego 11 (I piętro)
- tel. 86 47 33 598 Ultrasonograficzne badanie gruczołów piersiowych (pracownia USG) oraz biopsja cienkoigłowa (Zakład Patomorfologii)

Szpital Wojewódzki
- Łomża, al. Piłsudskiego 11 (I piętro)
- tel. 86 473-32-53 – czynny codziennie; wymaga skierowania, dla pacjentów onkologicznych – środa, piątek; I mammografia – wykonana ze skierowaniem od onkologa

Szpital Wojewódzki
- Łomża, al. Piłsudskiego 11 (I piętro)
- rejestracja tel. 86 473-35-98,
- mammografia tel. 86 473-35-40 – codziennie.

Rehabilitacja dla członkiń Stowarzyszenia
w każdy wtorek godz. 15-16.30
- Dział Rehabilitacji Szpitala Wojewódzkiego w Łomży (II piętro).

Przychodnia Rehabilitacji Leczniczej
Szpital Wojewódzki
- Łomża, al. Piłsudskiego 11 (II piętro) codziennie od 7.00 do 17.00, ze skierowaniem od lekarza;
- rejestracja tel. 86 473-35-84 do godz. 10.00 lekarze – od 10.00 do 15.00,
- tel. 86 473-35-85, we wtorki do godz. 18.00

Białostockie Centrum Onkologii
ul. Ogrodowa 12
- rejestracja tel. 85 664-68-88
- izba przyjęć tel. 85 664-67-10, 85 664-61-65

Centrum Onkologii w Warszawie
ul. Roentgena 5
- tel. 22 546-20-00

— KALENDARIUM —

Wrzesień
7 – godz. 16.00 - spotkanie otwarte członkiń i sympatyków Stowarzyszenia - Dobrodzielnia, ul. Ks.Kard. Wyszyńskiego

Październik
2 – 3 – Ogólnopolska Pielgrzymka Amazonek do Częstochowy

26 - godz.16.00 – spotkanie otwarte członkiń i sympatyków Stowarzyszenia - Dobrodzielnia, ul. Ks.Kard. Wyszyńskiego

9 – III Łomżyńskie Forum Kobiece Drogi

Listopad
1 – Święto Zmarłych,

2 – Dzień Zaduszny

16 - godz.16.00 – spotkanie otwarte członkiń i sympatyków Stowarzyszenia - Dobrodzielnia, ul. Ks.Kard. Wyszyńskiego

11 – Święto Niepodległości

Grudzień
7 – godz.17.00 – spotkanie wigilijne

- Centrum Katolickie przy parafii p.w.Krzyża Świętego

25 – 26 – Boże Narodzenie, **31** - Sylwester

Szanowni Państwo!

1,5% podatku

Serdecznie dziękujemy za dotychczasowe finansowe wsparcie działalności naszego Stowarzyszenia. Mamy nadzieję, że nie zawiodłyśmy Państwa zaufania. Nadal będziemy realizować nasze cele statutowe, przede wszystkim udzielać wszechstronnej pomocy kobietom chorym na raka i kontynuować programy profilaktyki zdrowotnej.

Mamy nadzieję, że zdecydujecie się Państwo przekazać Stowarzyszeniu Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży, 1,5% swojego podatku dochodowego za ubiegły rok.

Jest to możliwe, ponieważ nasza organizacja w roku 2004 postanowieniem Sądu Rejonowego w Białymstoku otrzymała status organizacji pożytku publicznego nr KRS 0000082371.

Przekazany przez Państwa 1,5% podatku wykorzystamy na pomoc chorym dotkniętym nowotworem.

Należy podać nr **KRS 0000082371**.

Urząd skarbowy sam dokona przelewu kwoty na konto organizacji.

Z wyrazami szacunku

Biuro Stowarzyszenia czynne w godz. 09.00-12.00 - od poniedziałku do piątku, tel. 735 489 466

biuletyn informacyjny
ISSN 1509-6823

Biuletyn Informacyjny Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym
Organizacja pożytku publicznego – KRS 0000082371
Redaguje zespół: Barbara Porwoł
Adres redakcji: Łomża, Aleja Piłsudskiego 11A pokój 410, tel. 735 489 466
Projekt graficzny, skład i łamanie: Adam Gardocki
Druk: Drukarnia Kamil Borkowski, www.bodruk.pl, tel. 86 216 31 03
Nakład 500 egz. Wszelkie prawa zastrzeżone.