



STOWARZYSZENIE KOBIEC Z PROBLEMEM ONKOLOGICZNYM

18-400 Łomża, Szosa Zambrowska 1/27, tel. 16-54-21 w. 281, 262
konto: PKO BP Oddział w Łomży nr 45519-66152-132

BIULETYN INFORMACYJNY NR 2

Łomża październik 1994 r.

Jeżeli obawiasz się choroby nowotworowej, jeżeli jesteś chora, jeżeli masz osobę chorą w rodzinie skontaktuj się z nami listownie, osobiście, lub telefonicznie.

Służymy Ci radą, informacją i wsparciem. Pamiętaj: nie jesteś sama ze swoim problemem. Inne kobiety nauczyły się z nim żyć, a teraz gotowe są pomóc Tobie.

Przyjdź: posłuchaj, porozmawiaj, pomóż sobie i innym!

Uwaga: Każdego dnia możesz skontaktować się z nami pod numerem telefonu 165-421 wew. 281 lub 262 w godz. 8.00-12.00. Ponadto w każdy poniedziałek w godz. 15.00-17.00 czynny jest Telefon Zaufania 164-012. Raz w miesiącu możesz przyjść na spotkanie członkiń i sympatyków Stowarzyszenia. Proponujemy Ci także skorzystanie z rehabilitacji - ćwiczeń i masażu w każdy czwartek w godz. 15.30-17.30 na terenie Wojewódzkiej Przychodni Rehabilitacyjnej, Szosa Zambrowska 1/27.

Celem Stowarzyszenia jest:

1. Wzajemne wsparcie.
2. Podnoszenie kondycji psychicznej i fizycznej członków.
3. Profilaktyka chorób nowotworowych.
4. Promocja zdrowia.
5. Współpraca z instytucjami i stowarzyszeniami, fundacjami działającymi na rzecz chorych i niepełnosprawnych.
6. Pomoc rodzinom z problemem onkologicznym.

Stowarzyszenie realizuje swoje cele przez:

- a) prowadzenie spotkań członków i sympatyków,
- b) programowanie opieki nad chorymi w początkowej fazie,
- c) organizację grup wsparcia i samopomocy,
- d) prowadzenie rehabilitacji leczniczej i społecznej,
- e) współdziałanie z instytucjami, stowarzyszeniami i fundacjami w kierunku profilaktyki i leczenia chorób nowotworowych,
- f) redagowanie i wydawanie publikacji o tematyce dotyczącej Stowarzyszenia,
- g) gromadzenie środków umożliwiających realizację zadań statutowych.

Prezes Zarządu
Ewa Iwanowska
lek. med. Ewa Iwanowska

JAK POWSTAJĄ KOMÓRKI NOWOTWOROWE?

Nasz organizm zbudowany jest z 6 bilionów komórek. Czas ich życia jest różny, od kilku godzin do kilkudziesięciu dni. Po naturalnym obumarciu, każda z komórek jest zastąpiona przez następną o takim samym wyglądzie i pełniącą takie same czynności. Przez całe nasze życie następuje nieustannie produkcja i obumieranie komórek tworzących nasz organizm. Istnieje w naszym organizmie system, który kontroluje zapotrzebowanie na poszczególne komórki. Przy tak masowej produkcji muszą zdarzyć się błędy i powstają komórki wadliwe. Są one rozpoznawane i niszczone przez inne komórki wyspecjalizowane w likwidowaniu tych błędnych produktów. Obok komórek „policjantów”, które rozpoznają i likwidują komórki wadliwe, funkcjonują komórki „naprawiacze”, które na bieżąco usuwają usterki. Mogą one dokonać około 300 napraw na minutę.

Znacznie częściej komórki wadliwe powstają pod wpływem innych czynników, które możemy podzielić na:

1. czynniki zewnętrzne:

- zanieczyszczenie środowiska,
- promieniowanie jonizujące,
- substancje chemiczne zawarte w naszym pożywieniu, środowisku pracy, czy też w dymie tytoniowym,
- wirusy.

2. czynniki wewnętrzne, które powodują osłabienie organizmu lub rozregulowanie jego funkcji, co z kolei powoduje osłabienie naszych mechanizmów obronnych, np. stresy.

Musimy mieć świadomość, że **KOMÓRKI NOWOTWOROWE POWSTAJĄ W NASZYM ORGANIZMIE PRZEZ CAŁY CZAS**. Ich ilość jest niewielka i są systematycznie likwidowane przez naszych „policjantów”. Zdarzyć się może, że powstanie komórka tak zmieniona, że nasz system obronny nie potrafi sobie z nią poradzić. Zawodzą próby naprawy, komórka wadliwa zaczyna się rozmnażać tworząc nowe tak samo nieprawidłowe. Czas jaki upływa od powstania pierwszej komórki nowotworowej, z którą organizm nie może sobie poradzić, jest bardzo różny i często wynosi nawet kilkanaście lat. Rozwój jest szybszy, gdy w otoczeniu pojawiają się czynniki, o których pisaliśmy wyżej.

CO TRZEBA ROBIĆ?

1. unikać czynników mających wpływ na powstanie w naszym organizmie komórek wadliwych,

2. prowadzić zdrowy tryb życia i racjonalnie się odżywiać, aby wszystkie mechanizmy kontrolujące w naszym organizmie działały prawidłowo,

3. nauczyć się obserwować własne ciało tak, aby w odpowiednim momencie zgłosić się do lekarza, który udzieli fachowej pomocy.

Rok bieżący polscy onkolodzy ogłosili „Rokiem walki z rakiem gruczołu piersiowego”. Rak sutka jest najczęstszym nowotworem złośliwym u kobiet. W Polsce co roku wykrywa się ponad 7 tysięcy nowych zachorowań. Oznacza to tyle samo tragedii spowodowanych rozpoznaniem, jak i paraliżującym strachem przed okaleczeniem, utratą kobiecości. Ażeby walczyć z chorobą trzeba wiedzieć o niej jak najwięcej, trzeba poznać „wroga”, aby go zniszczyć.

CO MUSIMY WIEDZIEĆ?

Najczęściej na raka sutka zapadają kobiety pomiędzy 35–55 rokiem życia. Podstawowym badaniem w profilaktyce tej choroby jest badanie piersi przez samą kobietę. SAMOKONTROLA piersi potrzebna jest, by jak najwcześniej wykryć ewentualne zmiany i nie tracąc cennego czasu zgłosić się do lekarza celem przeprowadzenia badań diagnostycznych: mammografia, usg sutka, punkcja cienkoigłowa. Rozstrzygną one, czy mamy do czynienia z nowotworem złośliwym, które stanowią ok. 20% zmian w sutkach, czy z łagodną zmianą.

Czynniki zwiększające ryzyko zachorowania:

1. pierwsza miesiączka poniżej 12 roku życia,
2. nieregularne miesiączki,
3. niezachodzenie w ciążę,
4. pierwszy poród po 30 roku życia,
5. stosowanie antykoncepcji doustnej lub leczenie hormonalne,
6. napięcie przedmiesiączkowe,
7. nadwaga ponad 20%,
8. nierówności w strukturze sutka,
9. wydzielina lub krew wydobywająca się z brodawki sutkowej,
10. rak piersi u matki, siostry, babki,
11. rak drugiego sutka.

Współczesna onkologia coraz skuteczniej radzi sobie z tą chorobą. WCZESNE WYKRYCIE ZMIAN DAJE CAŁKOWITE WYLECZENIE. W razie potrzeby wykonuje się zabieg operacyjny – częściowe lub całkowite usunięcie piersi, skojarzone z chemioterapią lub radioterapią. Dobrze prowadzona rehabilitacja ułatwia kobietom powrót do pełnej sprawności fizycznej i normalnego życia. Dzięki chirurgii plastycznej można odtworzyć utraconą pierś.

Polki powinny zacząć dbać o swoje zdrowie i bezpieczeństwo, a w razie zagrożenia pokonać strach.

Kobiety po mastektomii – amputacji piersi – tworzą w Polsce i na całym świecie kluby „Amazonek”, gdzie wzajemnie się wspierają, korzystają z rehabilitacji i pomagają w powrocie do normalnego życia.

Nasze stowarzyszenie skupia kobiety z różnymi chorobami nowotworowymi, ale aż 80% stanowią kobiety po mastektomii. Służymy radą, doświadczeniem, fachową pomocą lekarza, psychologa, rehabilitanta. Pomagamy sobie, możemy pomóc Tobie.

Na terenie naszego województwa i regionu istnieje możliwość diagnostyki i leczenia chorób sutka.

1. Wojewódzka Przychodnia Onkologiczna, Łomża, ul. Piłsudskiego 1, tel. 18-62-81 wew. 392, czynna codziennie od 11.00–15.00, w środy od 8.00–13.00
– ocena kliniczna gruczołów piersiowych oraz kierowanie na badania diagnostyczne, chemioterapia.
2. USG – ultrasonograficzne badanie gruczołów piersiowych
– pracownia USG w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym, Łomża, ul. M. Skłodowskiej-Curie 1.
– pracownia USG Łomża ul. Piłsudskiego 11 – czynna codziennie.
3. Biopsja cienkoigłowa – Pracownia Endoskopii lub USG – Wojewódzki Szpital Zespolony, Łomża, ul. M. Skłodowskiej-Curie 1, tel. 16-24-01 – czynna w środy od godz. 12.00 – pacjentki powinny zgłaszać się ze skierowaniem od lekarza ginekologa lub rejonowego.
4. Mammografia – można wykonać w Regionalnym Ośrodku Onkologicznym w Białymstoku, ul. Ogrodowa 12, tel 320-116, nieodpłatnie ze skierowaniem od lekarza ginekologa oraz odpłatnie w Warszawie w Fundacji Europejskiej Szkoły Onkologii, ul. Mochnackiego 10, tel. 222-414 – bez skierowania.

OPRACOWAŁA
lek. med. Ewa Iwanowska

Redakcja: Ewa Iwanowska, Anna Zborowska, Bożena Doliwa, Halina Sokółowska

Projekt znaku graficznego – art. plastyk J. Czarny

ZAKŁADY OFFSETOWE „LUDNA” Sp. z o.o.

ODDZIAŁ W ŁOMŻY

ul. Wojska Polskiego 113, tel. 16-57-24

Wykonujemy szeroki asortyment produkcji poligraficznej:

- | | | |
|-------------------------------|------------------------------|---------------------|
| ☛ Ulotki reklamowe | ☛ Plakaty | ☛ Blankiety firmowe |
| ☛ Bilety wizytowe, exlibrysy, | | ☛ Zaproszenia |
| ☛ Zaproszenia, zawiadomienia | ☛ Etykiety wielobarwne | |
| ☛ Ogłoszenia | ☛ Papiery pakowe z nadrukiem | |

Jesteśmy do Waszej dyspozycji!

SZYBKO I SOLIDNIE-NAJNIŻSZE CENY W MAKROREGIONIE!