



biuletyn informacyjny

numer 7

Łomża, wrzesień 1996 r.

18-400 Łomża, Szosa Zambrowska 1/27, tel. (086) 16-54-21 w. 207, 262, konto: PKO BP Oddział w Łomży, nr 45519-66152-132



*„Uśmiechnij się
i walcz.
Musisz
być silna,
żeby świat Cię zaakceptował
taką
jaką jesteś”.*

Halina Poświatowska

Każdego dnia w godz. od 8⁰⁰ do 12⁰⁰
możesz skontaktować się z nami
pod numerem telefonu 16-54-21 w. 207 lub 262.
Raz w miesiącu możesz przyjść na spotkanie
członkiń i sympatyków Stowarzyszenia.
Proponujemy Ci także
możliwość skorzystania z rehabilitacji
– ćwiczeń i masaży
w każdy czwartek w godz. 15³⁰–17³⁰,
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, stowarzyszeniami i fundacjami działającymi na rzecz chorych oraz 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 leczenia chorób nowotworowych,
- f) redagowanie i wydawania publikacji o tematyce dotyczącej Stowarzyszenia,
- g) gromadzenie środków umożliwiających realizację zadań statutowych.

Prezes Zarządu

lek. med. Ewa Iwanowska

ZDROWIE KOBIETY

24maja w budynku Medycznego Studium Zawodowego im. Zofii Szlankierówny w Kolnie odbyła się Wojewódzka Konferencja Przedmiotowo-Metodyczna na temat „Zdrowie kobiety dzięki pielęgniarstwu – badaniom naukowym”. Obrady poprowadziły nauczycielki koleńskiego Studium: mgr Jadwiga Wróblewska, mgr Janina Biedrzycka i mgr Maria Misierowicz.

Szczególną uwagę w trakcie spotkania zwrócono na skalę problemu zachorowalności na raka piersi i narządów rodnych u kobiet, podkreślając fakt, że wcześniej wykryte nowotwory, są uleczalne. Tak więc profilaktyka jest najlepszym sposobem na uniknięcie tragedii, a zdrowie pacjentek zależy przede wszystkim od nich samych. Podkreślono także ważną rolę pielęgniarki w profilaktyce onkologicznej, gdyż to ona jest pierwszą osobą, która nawiązuje kontakt z pacjentką w służbie zdrowia. Dlatego też pielęgniarka może mieć duży wpływ na wpojenie pacjentce zasad zachowań promujących zdrowie, jak też na przekonanie jej o konieczności wykonywania regularnych badań kontrolnych.

Stan wiedzy kobiet z rejonu koleńskiego Zespołu Opieki Zdrowotnej pod względem profilaktyki onkologicznej był tematem anonimowej ankiety przeprowadzonej w maju bieżącego roku. Badaniem objęto 150 kobiet z trzech najbardziej sfeminizowanych zawodów w mieście: nauczycielki, pielęgniarki i położne oraz szwaczki w wieku od 20 do 50 lat. Pytania dotyczyły różnych czynników, mających wpływ na zdrowie: m.in. częstotści badań

ginekologicznych i piersi, palenie tytoniu, stosowanie środków antykoncepcyjnych, racjonalnego żywienia, aktywności fizycznej. Okazało się, że około 33 proc. ankietowanych kobiet nie bada się profilaktycznie u ginekologa; około 74 proc. nigdy nie badało piersi; około 33 proc. nie umie tego robić; 17 proc. nigdy nie wykonało badania cytologicznego; około 19 proc. bada się ginekologicznie raz na 3–5 lat i rzadziej; 26 proc. robi to systematycznie; 28 proc. ankietowanych kobiet pali papierosy (najwięcej pielęgniarek i położnych); 55 proc. odżywia się racjonalnie; tylko 7 proc. gimnastykuje się, biega lub w inny sposób stara się być aktywną fizycznie.

Statystyczna Polka wciąż jest przekonana, że jej zdrowie zależy przede wszystkim od służby zdrowia, a ta zajmuje się nie tylko wyłącznie chorobą. Na szczęście wśród zadań placówek zdrowia wymienia się coraz częściej jej promocję.

Przedstawione wyniki ankiety wykazały wielkie zapotrzebowanie na wiedzę w dziedzinie profilaktyki onkologicznej oraz potrzebę argumentacji prozdrowotnego stylu życia, potrzebę wprowadzenia do programu nauczania w Studium umiejętności samokontroli piersi na równi z umiejętnością wykonywania zastrzyku, umiejętności przekonania kobiety o konieczności systematycznych badań cytologicznych i samobadania piersi, podejmowania przez kobiety odpowiedzialności za zdrowie własne i innych. To także zadania dla pielęgniarki środowiskowej i szkolnej.

Nasze zdrowie, kobiety, zależy więc przede wszystkim od nas samych.

Czy macie tego świadomość?

BIOPSJA ASPIRACYJNA CIENKOIGŁOWA SKUTECZNĄ METODĄ ROZPOZNAWANIA NOWOTWORÓW PIERSI

Metoda ta, rozpowszechniona przed ponad dwudziestu laty w niektórych ośrodkach w Polsce, obecnie stosowana jest wszędzie tam, gdzie istnieją nowoczesne zakłady patologii – w Łomży od pięciu lat.

Zaletą biopsji cienkoigłowej jest jej niezwykła skuteczność w wykrywaniu, nawet bardzo wczesnych postaci nowotworów piersi. Istotą tej metody jest pozyskanie minimalnej ilości płynu tkankowego i zawieszonych w nim komórek, które następnie poddawane są ocenie mikroskopowej. W celu pozyskania materiału stosujemy cienkie igły – cieńsze niż używane do zwykłych zastrzyków, tak więc metoda ta jest bezpieczna dla chorej, a także względnie bezbolesna. Łatwo też można, w razie konieczności, badanie powtórzyć. Lekarz kierujący na biopsję może już po kilku godzinach otrzymać wynik, jest to więc metoda „szybka”. Jest także względnie tania. Względnie, albowiem koszt przygotowania lekarza – patologa do samodzielnej pracy jest wysoki. Pacjentki w naszym województwie są w dobrej sytuacji, ponieważ każda niepokojąca zmiana w piersi może być szybko zdiagnozowana. Kluczowym momentem jest współpraca onkologa, radiologa i patologa. Współpraca ta prakty-

cznie wyklucza możliwość przeoczenia zmiany nowotworowej w piersi.

W codziennej praktyce posługujemy się następującym schematem postępowania: samobadanie pacjentki – lekarz pierwszego kontaktu – lekarz onkolog – radiolog (USG, mammografia) – patolog (biopsja). Oczywiście niektóre czony tego schematu mogą być pominięte w procedurze diagnostycznej, ale nigdy nie podejmuje się leczenia bez biopsji cienkoigłowej.

Warto dodać, że metodą biopsji cienkoigłowej posługujemy się również przy rozpoznawaniu chorób nowotworowych innych narządów.

Na koniec chciałbym wyraźnie podkreślić, że nakłucie zmiany w piersi (czy to nowotworu złośliwego, czy zmiany łagodnej) nigdy nie prowadzi do „rozszania” się nowotworu lub zezłośliwienia zmiany, która wcześniej była zmianą łagodną. Niestety, obiegowa opinia na ten temat powoduje, że pacjentki zgłaszają się do lekarza późno, bo „sąsiadka mówiła, że lepiej złego nie ruszać”. Nic bardziej błędnego.

lek. med. Krzysztof Dach
specjalista patomorfolog

PIERWSZY W POLSCE MARSZ RÓZOWEJ WSTĄŻKI

23 czerwca w Krakowie odbył się pierwszy w Polsce Marsz Różowej Wstążki – stowarzyszenia założonego rok temu przez miesięcznik „Twój Styl”. Około 800 osobowa grupa w koszulkach „Twojego Stylu” z różową wstążką przemarszerowała od Smoczej Jamy wzdłuż Plant do Rynku Głównego, aby przypomnieć, że wiedza o raku piersi jest najlepszym sojusznikiem w walce z tą chorobą. Różowe wstążki przypinają te kobiety, które nie boją się myśleć i mówić o nowotworze. W marszu uczestniczyły nie tylko Amazonki – kobiety po amputacji piersi, lecz także młode dziewczyny, mężczyźni i dzieci. Takie biegi od 13 lat organizuje w Stanach Zjednoczonych Fundacja do Walki z Rakiem Piersi im. Susan Komen. Od stycznia do października w 35 stanach biega ponad 300 tys. Amerykanów. Kiedy maszerowano w Krakowie, 50 tysięcy osób szło głównymi ulicami czterech miast Ameryki.

Podczas pierwszego w Polsce „Marszu Różowej Wstążki” zebrano 28 milionów złotych, które zasilą fundusz na zakup sprzętu do diagnostyki chorób piersi w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym im. L. Rydygiera w Krakowie.

Anna Dąbrowska

ZDAŻYĆ PRZED RAKIEM

Wszyscy chcemy „Zdażyć przed rakiem”. Pod takim hasłem, w ramach Dni Walki z Rakiem, w dniach 22–23 czerwca obradowała na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie polsko-amerykańska konferencja przedstawicieli Federacji Polskich Klubów po Mastektomii „Amazonki”, Europa Donna, Polskiego Komitetu Zwalczenia Raka, organizacji społecznych, stowarzyszeń wyższej użyteczności publicznej, żon wojewodów i prezydentów miast, szerokiej reprezentacji świata politycznego, akademickiego i medycznego oraz przedstawicieli organizacji walki z rakiem i uczelni medycznych USA.

Inicjatorką i współorganizatorką sympozjum była Irena Koźmińska – żona ambasadora RP w USA, pani Lisy Rey – żona ambasadora USA w Polsce oraz Krakowskie Forum Rozwoju. Honorowy patronat objęła Betty Ford – żona prezydenta Stanów Zjednoczonych, która przed 18 laty jako pierwsza odważyła się powiedzieć publicznie, że miała raka piersi. Teraz przysłała do uczestników konferencji w Krakowie list z gratulacjami. Poparła pomysł powołania Ogólnopolskiej Koalicji do Walki z Rakiem Piersi.

Posłanie do uczestników konferencji wystosowała również Hilary Clinton. „Każdy zna kogoś, kogo dotknęła choroba. Ja również – zmarła na nią moja teściowa”.

Obrady zaszczylił swoją obecnością: pani prezydentowa Jolanta Kwaśniewska, wicemarszałek Sejmu Zofia Kuratowska, premier Hanna Suchocka, rektor Uniwersytetu Jagiellońskiego prof. dr hab. Aleksander Koj oraz inne osobistości.

W trakcie obrad powzięta została decyzja o zawiązaniu **Narodowej Koalicji do Walki z Rakiem Piersi**. W skład Koalicji wesły następujące organizacje:

a) członkowie założyciele:

- Europa Donna
- Federacja Polskich Klubów Kobiet po Mastektomii „Amazonki”
- Federacja na Rzecz Kobiet i Planowania Rodziny
- Polski Komitet Zwalczenia Raka
- Stowarzyszenie Różowej Wstążki
- Stowarzyszenie Żon Wojewodów i Prezydentów Miast

b) organizacje i instytucje wspierające:

- Breast Cancer Awareness Program for Poland
- Fundacja Onkologii Doświadczalnej i Klinicznej
- Krajowy Konsultant do spraw Onkologii
- Krakowskie Forum Rozwoju
- Kredyt Bank Oddział w Krakowie
- ITI Poland S.A.

Podziękowanie

Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży informuje, że wydawanie kolejnych numerów Biuletynu Informacyjnego jest możliwe dzięki dotacji pieniężnej przyznanej nam przez Urząd Miejski w Łomży, za co serdecznie dziękujemy.

KALENDARIUM

LIPIEC

- ☼ Biuletyn Informacyjny nr 6 ukazał się w czerwcu jako bezpłatny dodatek do „Głosu Katolickiego” celem dotarcia do szerszego grona kobiet ze środowiska wiejskiego.
- 4 Uczestnictwo w spotkaniu Koalicji Równych Szans
- 8 Udział wiceprezes Anny Dąbrowskiej w spotkaniu z Adamem Gwarą – sekretarzem stanu – pełnomocnikiem ds. osób niepełnosprawnych, które odbyło się w Wojewódzkim Urzędzie Pracy w Łomży
- 29 Msza św. w intencji „Amazonek” w kościele p.w. Miłosierdzia Bożego celebrowana przez ks. prałata Radzisława Ambroziaka
- 29 Uczestnictwo w spotkaniu Koalicji Równych Szans

SIERPIEŃ

- 1 Posiedzenie Zarządu Stowarzyszenia
- 19 spotkanie członkiń w sali konferencyjnej Wojewódzkiej Przychodni przy Szosie Zambrowskiej
- 23.08.–15.09. Udział wiceprezes Anny Dąbrowskiej w szkoleniu przewodniczących klubów po mastektomii w Iwoniczu Zdroju

WRZESIEŃ

- ☼ planowana pielgrzymka członkiń Stowarzyszenia do Częstochowy na Jasną Górę
- ☼ Biuletyn Informacyjny nr 7
- 16 Spotkanie Członkiń Stowarzyszenia

KALENDARIUM

KOMUNIKAT

Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym i Wojewódzki Szpital Zespolony zapraszają na konferencję naukową p.t. „Rehabilitacja społeczna i lecznicza kobiet po leczeniu raka piersi”, w której weźmie udział dr Krystyna Mika – koordynator Federacji Polskich Klubów Kobiet po Mastektomii „Amazonki”.

Konferencja rozpocznie się 18 października 1996 roku w sali konferencyjnej Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Łomży, Aleja J. Piłsudskiego 11, o godz. 11.00.

Komitet Organizacyjny

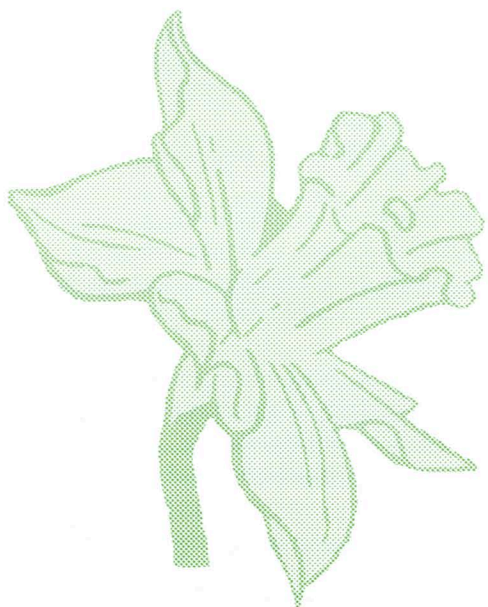
Sprostowanie

Redakcja Biuletynu Informacyjnego Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży informuje, że w „stopce” na stronie 4 Biuletynu Informacyjnego nr 6 – czerwiec '96 omyłkowo podano, iż skład, łamanie i druk były wykonane nieodpłatnie.

Prawidłowa informacja winna brzmieć: Skład, łamanie i druk : Zakłady Offsetowe „Ludna” Spółka z o.o. – Łomża, ul. Wojska Polskiego 113, tel. (086) 16-57-24.

– Za zaistniałą pomyłkę przepraszamy.

NA TERENIE NASZEGO WOJEWÓDZTWA I REGIONU ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ DIAGNOSTYKI I LECZENIA CHOROÓB NOWOTWOROWYCH



1. Wojewódzka

Przychodnia Onkologiczna,

Łomża, ul. Piłsudskiego 11,
tel. (086) 18-62-81 wew. 392,
czynna codziennie od 8⁰⁰ do 15⁰⁰,
– ocena kliniczna, chemioterapia.

- a) lek. med. Bogumiła Czartoryska-
Arlukowicz
– poniedziałek, wtorek, czwartek,
piątek
od 11⁰⁰ do 15⁰⁰;
– środa od 8⁰⁰ do 15⁰⁰;

- b) lekarz ginekolog
Tadeusz Oleszczuk
– wtorek, czwartek
od 8⁰⁰ do 11⁰⁰;

- c) lekarz specjalista
chirurgii onkologicznej
Elżbieta Pilawa
– środa od 12⁰⁰ do 15⁰⁰
– piątek od 8⁰⁰ do 11⁰⁰.

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

- Zakład Patomorfologii
- Wojewódzki Szpital Zespolony,
Łomża, ul. Piłsudskiego 11,
tel. (086) 18-62-81
– w środy od 12⁰⁰
– lek. med. K. Dach;
- w piątki od godz. 8⁰⁰
– lek. med. M. Pijagin
– pacjentki powinny zgłaszać się
ze skierowaniem od lekarza
ginekologa lub onkologa.

4. Mammografia

- można wykonać nieodpłatnie ze skierowaniem od lekarza onkologa: w Pracowni Mammografii w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym w Łomży, ul. Piłsudskiego 11, tel. (086) 16-62-81 w. 534 oraz w Regionalnym Ośrodku Onkologicznym w Białymstoku, ul. Ogrodowa 12, tel. (085) 32-01-16;
- odpłatnie w Warszawie, w Fundacji Europejskiej Szkoły Onkologii, ul. Wawelska 10, tel. (022) 22-24-14
– bez skierowania oraz w Centrum Medycznym CENMED
– Warszawa, ul. Wałbrzyska 46, tel. (022) 644-33-13 (14).

opracowała

lek. med. Bogumiła Czartoryska-
Arlukowicz



Zakłady Offsetowe „LUDNA” Sp. z o.o.
Łomża, ul. Wojska Polskiego 113 tel. (086) 16-57-24

WYKONUJEMY SZEROKI ASORTYMENT PRODUKCJI POLIGRAFICZNEJ:

foldery i ulotki reklamowe afisze i plakaty blankiety firmowe bilety wizytowe i exlibrisy zaproszenia i zawiadomienia etykiety wielobarwne ogłoszenia, nekrologi papiery pakowe z nadrukiem...

SZYBKO I SOLIDNIE!

STOWARZYSZENIE KOBIEC
Z PROBLEMEM
ONKOLOGICZNYM

**biuletyn
informacyjny**

BIULETYN INFORMACYJNY Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym

Redakcja:

Ewa Iwanowska, Bożena Doliwa, Bogumiła Czartoryska-Arlukowicz, Anna Dąbrowska, Halina Sokółowska

Adres redakcji:

Łomża, Szosa Zambrowska 1/27, tel. (086) 16-54-21 wew. 207, 262.

Projekt znaku graficznego – nieodpłatnie: art. plastyk Janusz Czarny

Skład, łamanie i druk:

Zakłady Offsetowe „LUDNA” Sp. z o.o. – Łomża, ul. Wojska Polskiego 113, tel. (086) 16-57-24