



# biuletyn informacyjny

numer 14

Łomża, czerwiec 1998

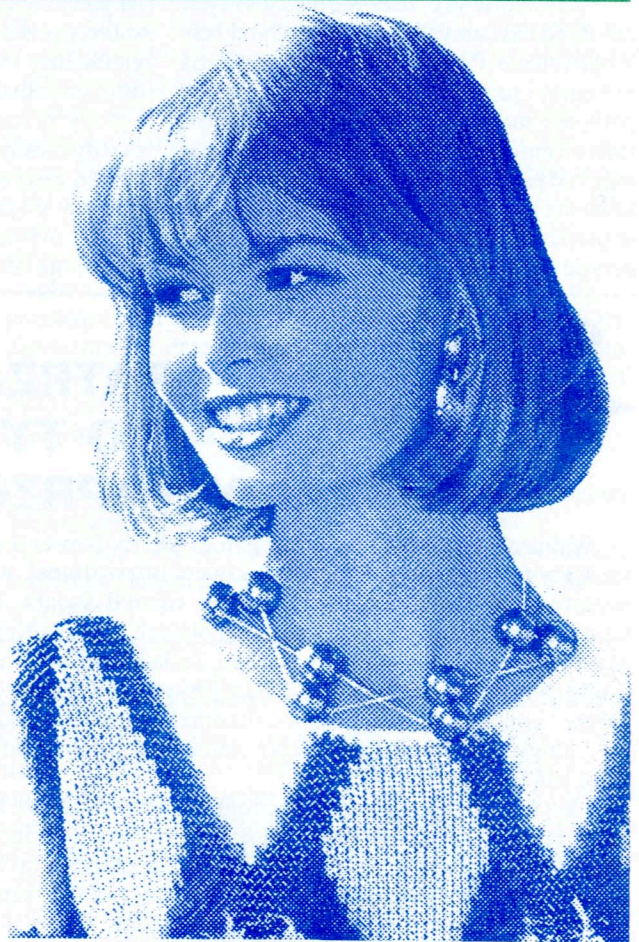
18-404 Łomża, Al. Piłsudskiego 11a pok. 109, tel. (086) 18-62-81 w. 263 lub 585, konto: PKO BP o/Łomża, nr 10203293-66152-270-1

## DNI WALKI Z RAKIEM ŁOMŻA, CZERWIEC '98

„Póki radość jest w nas  
– Warto żyć,  
– Warto śnić,  
– Warto być...”

Robert Janson

Każdego dnia, w godz. 10<sup>00</sup>–13<sup>00</sup> możesz skontaktować się z nami osobiście w siedzibie Stowarzyszenia Aleja Piłsudskiego 11a p. 109, lub telefonicznie pod numerem (086) 18-62-81 w. 263 w. 585



### ŚLUŻYMY CI INFORMACJĄ, RADĄ I WSPARCIEM

Raz w miesiącu możesz przyjść na spotkanie członkiń i sympatyków Stowarzyszenia. Proponujemy Ci także możliwość bezpłatnego skorzystania z rehabilitacji – ćwiczeń i masaży, w każdy czwartek w godz. 15<sup>30</sup>–17<sup>30</sup>, na terenie Działu Rehabilitacji w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym – Aleja Piłsudskiego 11 II piętro. W czwartki w godz. 8<sup>00</sup>–16<sup>00</sup> przyjmuje psycholog – mgr Anna Zborowska – udzielając porad pacjentom kierowanym przez Poradnię Onkologiczną.

#### 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
- f) profilaktyki leczenia chorób nowotworowych,
- g) redagowanie i wydawanie publikacji o tematyce dotyczącej Stowarzyszenia,
- g) gromadzenie środków umożliwiających realizację zadań statutowych.

Prezes Zarządu

lek. med. Ewa Iwanowska

# Zachować zdrowie

Często wiedza jest najlepszym środkiem profilaktyki wielu chorób. Na łamach tego Biuletynu staram się zawsze wykazać dobrodziejstwa płynące ze stosowania prostych i taniach badań, które dają możliwość prawie 100% zachowania zdrowia. Odnosi się to zarówno do wykrycia, jak i leczenia chorób nowotworowych. Dobrym tego przykładem jest samobadanie piersi 2–3 dni po miesiączce i zgłoszenie lekarzowi każdej niepokojącej zmiany zaraz po jej wykryciu. Bardzo bolesnym błędem jest natomiast pozostawianie z wykrytymi nieprawidłowościami z nadzieją, że same jakoś przejdą.

Warto zrozumieć, że często nasz los i życie zależą od nas samych i są w naszych rękach. Wojewódzka Przychodnia Onkologiczna w Łomży i pracujący tutaj lekarze oraz cały personel medyczny służy specjalistyczną radą na europejskim poziomie. Nikt nie wymaga od pacjentek skierowań. Każda kobieta, która ma jakieś obawy, czy nietypowe zmiany w piersiach, lub narządach rodnych, może przyjść do Poradni i uzyskać fachową pomoc.

Myślę, że lepiej jest wiedzieć, iż jest się zdrowym, lub ewentualnie zastosować profilaktyczne leczenie, niż żyć w napięciu lub tragicznej nieświadomości.

Przy okazji profilaktycznej działalności każdej kobiety (w sensie np. samobadania piersi po okresie), pragnę również zaznaczyć i inny ważny problem, dotyczący m.in. narządów rodnych i ciąży. Przede wszystkim panie powinny na początku zgłaszać się na badania do ginekologa z pobraniem cytologii (rak szyjki macicy potrafi szybko postępować). Następnie, często wykonywać kontrolne badania morfologiczne krwi, połączone z oceną położniczą ciąży. Idealem byłoby, gdyby kobiety przed zajściem w ciążę odwiedzały ginekologa i wykonywały wszelkie badania oraz ewentualnie poddawały się leczeniu. Byłoby potem mniej poronień, porodów przedwczesnych, powikłań porodowych itp. Wśród całej skomplikowanej palety badań i spraw ważnych, jest kilka prostych do oceny, a przy tym bardzo istotnych dla ratowania zdrowia płodu, a potem dziecka.

Jeżeli kobieta w ciąży zgłosi się do ginekologa zbyt późno, to tym samym sama pozbawia się szans wcześniejszych działań profilaktycznych. Może informacja, że np. 13% hemoglobiny na początku ciąży to lekka anemia oraz informacja, że upławy w ciąży mogą spowodować przedwczesne pęknięcie pęcherza płodowego i urodzenie wcześniaka, spowodują większą czujność kobiet ciężarnych. To one przecież chcą urodzić dziecko przyjmując na siebie odpowiedzialność za jego prawidłowy dalszy rozwój. Przebieg ciąży i porodu ma przecież ogromny wpływ na dalsze życie dziecka. Jeżeli przyszłe matki, przez cały okres ciąży miały anemię, to poprzez gorszy jej przebieg, obniżają szanse na prawidłowy poród i przebieg okresu poporodowego, a tym samym zmniejszają szanse na urodzenie w pełni zdrowego dziecka oraz jego właściwy rozwój w pierwszych dniach po porodzie. Kobieta średnio, kilka razy w życiu przechodzi ciążę, więc myślę, że warto zadbać o to, by wszystko było w tym czasie w porządku.

*opr. lek. med. Tadeusz Oleszczuk  
specjalista ginekolog*



## PATRZĄC DO TYŁU – RUSZAMY NAPRZÓD

W dniach 13–16 maja br. w Lublaniu – stolicy Słowenii, odbyła się X konferencja ruchu Reach to Recovery International, w której uczestniczyły wolontariuszki z całego niemal świata. Polskę reprezentowała delegacja z Federacji Polskich Klubów Kobiet po Mastektomii w składzie: Krystyna Mika, Zofia Michalska, Krystyna Wechmann, Danuta Dobrska, Wiesława Gajewska, Krystyna Kostro, Teresa Turule-Nowak i Ewa Iwanowska oraz Maria Grochulska i Barbara Krawczyk – przedstawicielki Narodowej Koalicji do Walki z Rakiem Piersi

Ideą tego międzynarodowego programu jest zasada, że kobieta która sama doświadczyła raka, może dobrowolnie poświęcić swój czas i doświadczenie, aby pomóc innej kobiecie dotkniętej tą chorobą. Konferencje takie, organizowane od 1980 r. co dwa lata, gromadzą oprócz wolontariuszek: lekarzy, psychologów, rehabilitantów, zaangażowanych w ten ruch.

Hasłem przewodnim spotkania w Lublaniu było „Patrząc do tyłu – ruszamy naprzód”. Uczestnicy z 42 krajów omawiali na wykładach i warsztatach okrągłego stołu następujące problemy i tematy:

- wolontariat i opieka nad pacjentem,
- współczesne leczenie i opieka medyczna,
- programy ochotniczej pracy wolontariuszek w leczeniu raka piersi.

Program naukowy i prowadzenie obrad zapewнили profesjonalści z Komitetu Międzynarodowej Unii Przeciw Rakowi – IUCC z panią G. Brein na czele oraz gospodarze – onkolodzy z Instytutu Onkologii w Lublaniu. W trakcie czterodniowego sympozjum równolegle trwały sesje plakatowe, gdzie dużym zainteresowaniem cieszyły się postery – z historii i życia Federacji oraz tematy psychicznego wsparcia kobiet po mastektomii w Polsce, a także materiały z klubów z Poznania i z Łomży.

Podsumowanie dyskusji w ostatnim dniu konferencji wykazało potrzebę kontynuacji ruchu wolontariuszek na świecie i utwierdziło

wszystkich w przekonaniu, że zasady jego funkcjonowania są słuszne i potrzebne w procesie leczniczym. Optymistyczne było takie stwierdzenie, że medycyna robi postępy w zwalczaniu raka oraz w poszukiwaniu przyczyn jego występowania. Potem wręczono nagrody i wyróżnienia. Na każdej konferencji jedna osoba z grona profesjonalistów zasłużonych dla ruchu, otrzymuje medal. W Lublaniu została nim odznaczona p. Krystyna Mika, która jest „matką” ruchu „Amazonek” w Polsce. Gratulujemy! Wzruszona „medalistka” podziękowała za to wyróżnienie w imieniu swoim i wszystkich kobiet wspierających w naszym kraju osoby chore na raka piersi.



*Ewa Iwanowska z p. Elizabeth Brein – przewodniczącą Reach to Recovery International*

W czasie oficjalnych uroczystości i zajęć miałam bezpośrednią możliwość wymiany doświadczeń i nawiązania wielu koleżeńskich rozmów z uczestnikami, ciekawymi ludźmi. Było to radosne spotkanie kobiet z całego świata, które wzbogacone o doświadczenia, odważnie kroczą naprzód, patrząc optymistycznie w przyszłość.

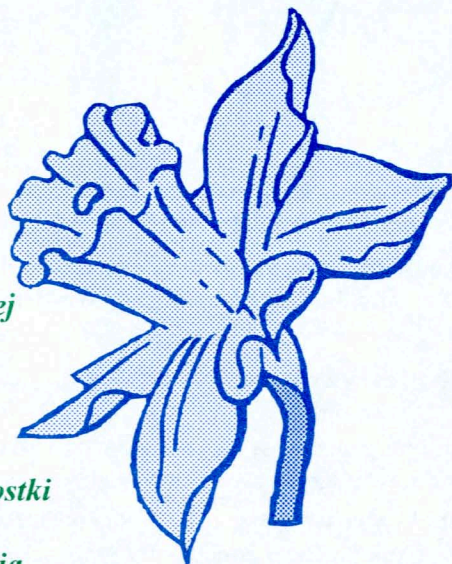
Do zobaczenia za 2 lata w Neapolu. (Cdn.)

*Opracowała Ewa Iwanowska*

**Sponsor międzynarodowej konferencji w Lublaniu – p. Irena Dobrakowska – hurtownia farmaceutyczna Multi Phare – Łomża**

## Żonkil

– symbol świadomej  
prewencji  
chorób  
nowotworowych  
przez osobiste  
uczestnictwo jednostki  
w kultywowaniu  
zdrowego stylu życia.



## Nowotwory złośliwe w Polsce

Nowotwory występują częściej w krajach rozwiniętych niż rozwijających się. Coraz głośniejsze mówi się o tym, że to cena jaką płacimy za rozwój postępującej cywilizacji. W krajach uprzemysłowionych, o wysokim dochodzie narodowym, nowotwory są drugą, co do częstości po chorobach serca i naczyń, przyczyną zgonów ludności (ponad 20% wszystkich przypadków zgonów).

Według epidemiologów, ponad 80% wszystkich nowotworów uwarunkowanych jest czynnikiem środowiskowym. Są to z jednej strony ściśle określone związki chemiczne i fizyczne lub biologiczne, które bezpośrednio mogą indukować powstawanie raka. Z drugiej strony są to zachowania związane ze stylem życia, a więc paleniem tytoniu, marnym odżywianiem, pracą w określonych gałęziach przemysłu, zachowaniem seksualnym, które może modyfikować zachowanie na nowotwory w określonej populacji.

Polska należy do tych krajów, które osiągnęły średni stopień zachorowalności na nowotwory złośliwe. Ryzyko zachorowania jest u nas prawie dwukrotnie niższe niż w bogatych krajach świata: Australii czy Szwajcarii. Rocznie zachorowuje na raka w Polsce 100 tysięcy osób. Ciągłe obserwuje się tendencję zwykłą zachorowań, zwłaszcza u mężczyzn. Dynamika tego wzrostu należy do najwyższych w Europie.

Najczęstsze nowotwory złośliwe u mężczyzn to: rak płuc, żołądka, krtani, gruczołu krokowego, u kobiet na pierwszym miejscu pod względem liczby zachorowań znajduje się nowotwór piersi, następnie szyjki macicy i płuc. Na podkreślenie zasługuje fakt, że wzrost liczby zachorowań na nowotwory złośliwe, a także zgony, dotyczą głównie młodych kobiet w wieku 20–44 lat, gdzie w ciągu ostatnich dziesięciu – piętnastu lat doszło do podwojenia poziomu umieralności.

Województwo łomżyńskie należy do województw o średnim współczynniku zachorowań na nowotwory złośliwe. Na przykład pod względem zachorowalności na nowotwór piersi jest na 30 miejscu w kraju (dane z 1994 r.). Tak jak w całej Polsce u kobiet na pierwszym miejscu są nowotwory piersi i płuc, u mężczyzn nowotwory płuc, krtani, gruczołu krokowego.

Reasumując można stwierdzić, że w Polsce utrzymuje się ciągle wzrost liczby zachorowań na nowotwory zwłaszcza te tytoniozależne, w mniejszym stopniu diety- i hormonologiczne. Palenie tytoniu, sposób odżywiania i nadużywanie alkoholu są przyczyną prawie 80% zgonów z powodu nowotworów. Są to wprawdzie czynniki, które można łatwo wyeliminować, ale to zależy przede wszystkim od samych pacjentów. Czy więc nie warto zastanowić się mocno, zanim sięgniemy po kolejnego papierosa, kieliszek alkoholu, czy też niewłaściwy pokarm?

Opr. Bogumiła Czartoryska-Arlukowicz – lekarz onkolog

## KALENDARIUM

### kwiecień '98

- 1 – udział Ewy Iwanowskiej i Anny Dąbrowskiej w spotkaniu z p. Robertem Pijaginem – dyrektorem Wojewódzkiego Szpitala Zespołonego w Łomży, w sprawie kontynuacji współpracy ze służbą zdrowia
- 15 – aktualnych informacji o działalności Stowarzyszenia udzieliła w Radiu Łomża Anna Dąbrowska
- 17 – udział Anny Dąbrowskiej w spotkaniu z p. Sławomirem Borowym z Radia Łomża, w sprawie rozszerzenia współpracy
- 24 – udział Anny Dąbrowskiej i Barbary Bałazy w spotkaniu z J.E. ks. bpem Stanisławem Stefankiem – ordynariuszem diecezji łomżyńskiej, w sprawie czerwcowych obchodów „Dni walki z rakiem” i celebrowania przez ks. biskupa Mszy świętej dla osób chorych na nowotwory oraz ich rodzin
- 25–26 – udział Haliny Drożyner i Danieli Baczewskiej w ogólnopolskiej konferencji organizacji pozarządowych „Polityka rządu wobec kobiet” w Warszawie
- 25 – krótkie wzmianki o konferencji i wydawanym przez nas Biuletynie Informacyjnym, w I programie TVP, w Teleekspresie, Wiadomościach oraz w II programie TVP w Panoramic
- 27 – udział Anny Dąbrowskiej w spotkaniu z p. Janem Turkowskim – prezydentem Łomży, w sprawie czerwcowych obchodów „Dni walki z rakiem”
- 30 – udział Anny Dąbrowskiej i p. Ewy Zawłockiej – pełnomocnika kanclerza ds. promocji Wyższej Szkoły Zarządzania i Przedsiębiorczości im. Bogdana Jańskiego w Łomży, w spotkaniu z p. Andrzejem Pylńskim – dyrektorem PKO Oddział w Łomży, w sprawie organizacji czerwcowych obchodów „Dni walki z rakiem”.

### maj '98

- 11 – spotkanie członkiń Stowarzyszenia w sali konferencyjnej Wojewódzkiego Szpitala Zespołonego w Łomży
- 13–16 – udział Ewy Iwanowskiej w międzynarodowej konferencji kobiet po mastektomii „Amazonka” w Lublianie w Słowenii.

## Rząd słucha głosu kobiet

W dniach 25–26 kwietnia br. odbyła się w Domu Chłopa w Warszawie konferencja na temat „Polityka rządu wobec kobiet”, zorganizowana przez Ośrodek Informacji Środowisk Kobietych. Uczestnikami tego spotkania byli przedstawiciele rządu oraz organizacji pozarządowych z wielu miast Polski. Nasze Stowarzyszenie reprezentowały – Daniela Baczeńska i Halina Drożyner.

W trakcie dwudniowych obrad omówiono szereg problemów nurtujących środowisko kobiece. Posłanka Jolanta Banach, była Pełnomocnik Rządu ds. Rodziny i Kobiet zreferowała działalność urzędu oraz poruszyła zmiany w polityce wobec kobiet.

Jolanta Łozińska przedstawiła zatwierdzony przez rząd do realizacji Krajowy Program Działań na Rzecz Kobiet. Przeciw przemocy i o wyrównaniu szans mówiła Jolanta Gontarczyk, natomiast prof. Małgorzata Fuszara w ciekawy sposób zakomunikowała wszystkim zebranym założenia projektu ustawy o równym statusie kobiet i mężczyzn.

Poszczególne prelegentki omówiły także sytuacje kobiet na rynku pracy, planowanie rodziny, wychodzenie z bezrobocia i warunki zdrowia kobiet, co nas najbardziej zainteresowało.

Podczas prac w grupach roboczych wspólnie sformułowano adresowane do rządu postulaty i wnioski w sprawie poprawy warunków materialnych i sytuacji zdrowotnej kobiet polskich. Wnioski naszych przedstawicielek dotyczyły m.in. profilaktyki chorób nowotworowych w województwie łomżyńskim.

Opracowała Daniela Baczeńska

# „DNI WALKI Z RAKIEM” CHORE – ZDROWYM

## Sponsorzy obchodów „Dni walki z rakiem”

PKO BP O/Łomża – główny sponsor  
Wojewoda Łomżyński  
Prezydent Miasta Łomży  
Prefbet Śniadowo  
OSM Piątnica  
PBK O/Łomża  
PZU S.A. Łomża  
Kredyt Bank PBI S.A.  
Amoena – Warszawa  
Eskulap – Łomża  
PTH „Kurpiewski” – Łomża  
Apteka Acer – Łomża  
ODR – Szepietowo  
Apteka p. Elżbiety Szostakowskiej – Łomża  
Libra Print – Łomża  
Compensa S.A. Łomża  
Unifactor S.A. Łomża  
Kwiaciarnia „OGRODNIK” p. Edwarda Przybyłaka



## Podziękowanie za wsparcie finansowe:

p. Mirosława i Jan Braun ze Stawisk  
Urząd Miejski w Łomży – za dofinansowanie  
szkolenia ochotniczek w 1998 r. i wydawania  
Biuletynu Informacyjnego

# Dziękujemy!

## PROGRAM „DNI WALKI Z RAKIEM”

pod patronatem Sławomira Zgrzywy – Wojewody Łomżyńskiego  
oraz Jana Turkowskiego – Prezydenta Miasta Łomży

Łomża – czerwiec 1998

- 5 czerwca, godz. 18<sup>00</sup> – sala widowiskowa Urzędu Wojewódzkiego, ul. Nowa 2 – „Babski kabaret” impreza charytatywna z udziałem Barbary Wrześcińskiej, Agnieszki Fatygi, Krystyny Sienkiewicz
  - 8 czerwca, godz. 17<sup>00</sup> – sala konferencyjna Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Łomży, Aleja Piłsudskiego 11 – Wykład dla mieszkanek miasta na temat „Rak narządów rodnych – jak się ustrzec?” – lek. med. ginekolog i położnik Tadeusz Oleszczuk
  - 15 czerwca, godz. 17<sup>00</sup> – sala konferencyjna Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Łomży, Aleja Piłsudskiego 11 – Wykład dla mieszkanek miasta, na temat „Rak piersi – wczesna diagnostyka i leczenie” – lek. med. onkolog Bogumiła Czartoryska-Arlukowicz.
- Otwarte spotkanie Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym dla wszystkich chorych na nowotwory oraz członków ich rodzin i innych zainteresowanych, podczas którego informacji udzielać będą lekarze onkolodzy, członkinie Stowarzyszenia, psycholog.
- 24 czerwca, godz. 18<sup>00</sup> – kościół pw. Miłosierdzia Bożego, ul. Kard. Stefana Wyszyńskiego – Msza święta w intencji chorych na nowotwory oraz ich rodzin, celebrowana przez J.E. ks. bpa Stanisława Stefanka – ordynariusza diecezji łomżyńskiej.

## POWSZECHNA KASA OSZCZĘDNOŚCI BANK PAŃSTWOWY



PKO BP *Blisko Ciebie*

**GŁÓWNY SPONSOR DNI WALKI Z RAKIEM**

STOWARZYSZENIE KOBIEC  
Z PROBLEMEM  
ONKOLOGICZNYM



**biuletyn  
informacyjny**

BIULETYN INFORMACYJNY Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym

Redaguje zespół: Anna Dąbrowska (redaktor naczelna), Ewa Iwanowska,  
Bogumiła Czartoryska-Arlukowicz, Tadeusz Oleszczuk

Adres redakcji: Łomża, Aleja Piłsudskiego 11a pokój 109, tel. (086) 18-62-81 w. 263, lub 585

Projekt znaku graficznego – nieodpłatnie: art. plastyk Janusz Czarny

Druk: Zakłady Offsetowe „LUDNA” Sp. z o.o. – Łomża, Aleja Legionów 52, tel. (086) 16-57-24  
nakład 2000 egz. Wszelkie prawa zastrzeżone.