



biuletyn informacyjny

numer 18

Łomża, marzec 1999 r.

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

„Życie jest szansą,
korzystaj z niej.
Życie jest pięknem,
podziwiaj je.
Życie jest szczęściem,
kosztuj go.
Życie jest marzeniem,
urzeczywistniaj je.”

Matka Teresa z Kalkuty



Każdego dnia, w godz. 10⁰⁰–13⁰⁰ 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

SŁUŻYMY 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. 15³⁰–17³⁰, na terenie Działu Rehabilitacji w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym – Aleja Piłsudskiego 11 II piętro. W czwartki w godz. 8⁰⁰–16⁰⁰ 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,
- f) redagowanie i wydawanie publikacji o tematyce dotyczącej Stowarzyszenia,
- g) gromadzenie środków umożliwiających realizację zadań statutowych.

Prezes Zarządu

lek. med. Ewa Iwanowska

RAK CIĄGLE GROŹNY

Z roku na rok wzrasta liczba nowych zachorowań na nowotwory w Polsce. Pod tym względem szybko doganiamy Europę. Przyczyny tego zjawiska są różne. Wśród głównych czynników zachorowania na raka wymienienia się uwarunkowania genetyczne rodzinne, środowiskowe, żywieniowe, społeczne i stres.

Choroba nowotworowa rozwija się latami. Aby zaistniała klinicznie, jako niepoahamowany rozrost rozmnażającej się tkanki, musi przejść określony etap, który doprowadzi do jej rozwoju. Po pierwsze uszkodzony kod genetyczny komórki (genon) staje się wrażliwy dopiero wtedy, gdy inne czynniki wywołują jej nieprawidłowy rozrost. Każdy z nas posiada układ odpornościowy czuwający nad rozpoznaniem chorej komórki. Ma on za zadanie zniszczyć ją. Jeżeli układ odpornościowy jest silny i w pełni sprawny, wówczas szybko goją się rany, zdrowiejemy np. po przechorowaniu grypy. Jeśli nie, to osłabiona odporność nie umie poradzić sobie z chorobą i ta zaczyna wygrywać przybierając różny charakter: infekcji wirusowej, zakażenia rany czy też nowotworu. Oczywiście jest to pewne uproszczenie rozwoju chorób, ale w ten prosty sposób chciałem nawiązać do głównego tematu, że rak ciągle zagraża społeczeństwu, a jednym z podstawowych czynników zwiększonego rozwoju nowotworu jest stres.

W miarę umacniania się gospodarki rynkowej wzrasta również stres związany w na-

szym życiu np. z pracą, a z nim nowa ilość zachorowań na nowotwory. Nie chcę krytykować dążenia do „cywilizacji zachodu”. Pragnę abysmy uświadomili sobie jak bardzo nadmierny stres, dodatkowo utrzymujący się latami, zgubnie wpływa na nasze zdrowie.

Stres powoduje wzrost ciśnienia, tętna, wydzielania hormonów zwiększających przepływ krwi przez jedne tkanki, a zmniejszający przez inne. Odruchy i przepływ impulsów w mózgu „skracają drogę”, dbając o szybkie wydobranie się z niekorzystnej sytuacji. Te wszystkie mechanizmy ratowały ludzkość życie przez tysiące lat. Przeżywał ten, kto „za wszelką cenę” potrafił uciec przed niebezpieczeństwem. Tutaj jednak problem tkwi w długości określonej sytuacji stresowej. Bo kiedy można oczekiwać pełnej mobilizacji w chwili zagrożenia czy ucieczki, trwa ona odpowiednio krótko. Natomiast, gdy napięcie emocjonalne i stres z nim związany trwa tygodniami, miesiącami, latami, wtedy nasz układ odpornościowy nie wytrzymuje próby czasu i zaczyna wykazywać pewne braki oraz niedociągnięcia w sprawnym eliminowaniu wszystkich nieprawidłowych komórek pojawiających się w naszym organizmie.

Jest to moje kolejne uproszczenie, ale w ten sposób staram się tylko zwrócić państwa uwagę na to, że długotrwały stres wyczerpuje zdolności obronne organizmu, dopuszczając do przeniknięcia intruza (zmutowanej nowotworowo tkanki, bakterii czy wirusa) i powstania np. nowotworu, zakażenia czy grypy.

Teraz czas na przykład. Proszę spojrzeć wokół siebie, znajomych i przeanalizować, co się przytrafiło w życiu przed zachorowaniem. Czy wtedy u państwa występował pewien poziom stresu, przemęczenia, osłabienia organizmu zanim pojawiła się choroba?

Naukowcy takie badania przeprowadzili. Zostało to dokładnie opracowane i udowodnione, że np. opryszczka dotykająca pewną grupę ludzi pojawia się w kilka dni po osłabieniu odporności (stres, napięcie emocjonalne, depresja mogą do takiego stanu doprowadzić). Trudno opryszczkę porównać do nowotworu. Jednak udowodniono, że częściej chorują na raka jajnika kobiety, które nigdy nie były zamężne, rozwiedzione i będące w separacji małżeńskiej (w domyśle stres, czy napięcie trwające miesiącami). Dokładnie współczynnik zachorowalności 1,5 raza wyższy w porównaniu z kobietami zamężnymi. Podobnie kobiety, które mają lepsze warunki życia, są bardziej wykształcone, chorują na raka jajnika częściej (w domyśle stres związany z utratą odpowiedniej pracy czy też walorów materialnych?)

Teraz może inaczej. Proszę się przyjrzeć ludziom tzw. długowiecznym, czy cieszącym się tzw. dobrym zdrowiem. Czy są to ludzie z dużych miast, czy ze wsi? Czy są to dyrektorzy czy... Takich pytań możemy postawić sobie wiele, a wniosek na przyszłość i w chwili obecnej jest jeden: za wszelką cenę starajmy się unikać stresu i napięcia emocjonalnego.

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

TAMOKSIFEN – CZY TYLKO LECZY CZY TAKŻE ZAPOBIEGA?

W ostatnim czasie na łamach prasy nie tylko fachowej odbywa się dyskusja na temat tamoksifenu.

Biorą w niej udział także onkolodzy, wśród których zdania są podzielone. Tamoksifen jest lekiem znany od 20 lat. Powstał w Anglii pod koniec lat pięćdziesiątych. W sprzedaży pojawił się w Anglii w 1973 roku pod nazwą handlową Nolvadex. W USA obecny na rynku był 5 lat później. W Polsce znany jest od 1983 roku, kiedy został wprowadzony na rynek pod nazwą Zitazonium.

Wstępne badania kliniczne wykazały wartość tamoksifenu w leczeniu zaawansowanego nowotworu piersi. Doświadczenia następnymi lat wykazały wiodącą rolę tamoksifenu, jako leku z wyboru w terapii endokrynej chorych na raka piersi. Obecnie jest on stosowany nie tylko w zaawansowanym raku piersi, ale także w leczeniu uzupełniającym u kobiet po leczeniu operacyjnym. Korzyść ze stosowania tamoksifenu wyraża się wydłużeniem okresu wolnego od objawów choroby i czasu całkowitego przeżycia, co prowadzi do zmniejszenia śmiertelności o ponad 10 tys. zgonów rocznie. Wieloletnie badania udowodniły również, że chroni on przed pojawieniem się nowotworu w drugiej piersi. Obserwacja ta stała się przesłanką do zastosowania tego leku w zapobieganiu rakowi piersi. Niektórzy lekarze zwłaszcza amerykańscy z całą pewnością twierdzą, że zmniejsza on ryzyko zachorowania na raka piersi i polecają go swoim pacjentom.

W medycynie, a w szczególności w onkologii nic nie można twierdzić na pewno – trzeba to udowodnić i sprawdzić w badaniach klinicznych.

W kilku ośrodkach onkologicznych na świecie rozpoczęto badania dotyczące skuteczności działania tamoksifenu. Niektóre z nich już zostały zakończone.

Najbardziej znane badania przeprowadził w USA zespół kierowany przez profesora Bernarda Fishera, słynnego onkologa, twórcy chemioterapii w raku piersi. Opublikowane wyniki okazały się zaskakujące. Autorzy wyciągnęli wniosek, iż tamoksifen obniża ryzyko zachorowania na raka piersi o połowę. Dotyczy to zwłaszcza kobiet z grupy tzw. zwiększonego ryzyka zachorowania (obciążenie genetyczne, wiek). Wyniki pozostałych badań, prowadzonych m.in. w Angli i we Włoszech nie były już tak entuzjastyczne. Uczni do dziś dyskutują na temat sprzeczności w uzyskanych efektach badań. Wydaje się jednak, że projekt amerykański jest najbardziej wiarygodny, choćby ze względu na dużą grupę badanych kobiet (ponad 13 tys.), a także dobór grupy badanej. W oparciu o wspomniane wyniki Amerykański Urząd ds. Żywności i Leków zarejestrował nowe wskazanie dla tamoksifenu: profilaktyka raka piersi u kobiet z grupy wysokiego ryzyka. Dzięki tej decyzji rozpoczęto powszechne stosowanie leku w USA.

KALENDARIUM

STYCZEŃ '99

- 11 spotkanie członkiń Stowarzyszenia
31 drużyna Amazonek odbiera nominację w kategorii „Sprawni Razem” za sportową osobowość roku '98 województwa łomżyńskiego

LUTY '99

- 5-6 udział Anny Dąbrowskiej i Haliny Drożyner w posiedzeniu Rady Regionów Północno i Południowo Wschodniego Ruchu Amazonek, które odbyło się w Warszawie w Centrum Onkologii
8 spotkanie członkiń Stowarzyszenia
9 uroczyste otwarcie Działu i Oddziału Rehabilitacji w Szpitalu Wojewódzkim w Łomży
13 Anna Dąbrowska odbiera wyróżnienie specjalne w konkursie Człowiek sukcesu Victoria '98 jako redaktor naczelna Biuletynu
25 udział Anny Dąbrowskiej i Ewy Gawiuk w spotkaniu z przedstawicielami Urzędu Miejskiego w sprawie dofinansowania turnusów rehabilitacyjnych w 1999 roku
25 udział członkiń Stowarzyszenia w Jubileuszowym koncercie Łomżyńskiej Orkiestry Kameralnej w Łomży z okazji 70-tych urodzin dyrygenta Tadeusza Chachaja
28 udział Ewy Iwanowskiej i Anny Dąbrowskiej, Bogumiły Bałdygi, Haliny Potockiej, Teresy Skarzyńskiej, Barbary Porwoł w II Finale Plebiscytu Bociany '98 Radia Łomża.

MARZEC '99

- wydanie 18 numeru Biuletynu Informacyjnego
8 **wszystkiego naj... z okazji Dnia Kobiet**
15 spotkanie członkiń Stowarzyszenia w sali konferencyjnej Szpitala Wojewódzkiego w Łomży, Al. Piłsudskiego 1, II piętro – godz. 17.00

Wydaje się jednak, że szerokie stosowanie tamoksifenu w prewencji raka piersi byłoby przedwczesne.

U kobiet ze zwiększonym ryzykiem zachorowania decyzja o ewentualnej prewencji powinna być podjęta indywidualnie, po przedyskutowaniu z pacjentką możliwych korzyści i zagrożeń. Tamoksifen bowiem, jak każdy lek ma również działania uboczne. Nie jest ich tak wiele jednak należy o nich pamiętać. Pod koniec lat 80-tych zauważono, że kobiety, które przez wiele lat przyjmują tamoksifen częściej chorują na raka trzonu macicy. Jednak ryzyko zachorowania jest bardzo niewielkie, sięga zaledwie kilku promili. Poza tym jest to nowotwór prawie w stu procentach uleczalny. Innym działaniem niepożądanym są zaburzenia krzepnięcia krwi.

Polscy onkolodzy są generalnie za profilaktycznym stosowaniem tamoksifenu. Myślę, że powinniśmy jednak poczekać na ostateczne wyniki badań klinicznych. W jednym z nich, prowadzonym również przez zespół profesora Fishera, porównuje się fakt zapobiegawczy tamoksifenu z roloksifenem (nowy lek wybiórczy, bloker receptora estrogenowego). Roloksifen pozbawiony jest działań ubocznych tamoksifenu i we wstępnych badaniach wykazano jego skuteczność w zapobieganiu zarówno rakowi piersi jak i trzonu macicy.

Naukowcy szukają nowych dróg w podejściu do problemu raka piersi. Szukają nie tylko nowych metod leczenia, ale także metod zapobiegania tej chorobie, dając nadzieję tysiącom kobiet. Pozostaje nam tylko życzyć im powodzenia.

*Bogumiła Czartoryska-Arlukowicz
specjalista onkolog chemioterapeuta*

9 lutego br. dokonano uroczystego otwarcia Działu i Oddziału Rehabilitacji w Szpitalu Wojewódzkim w Łomży



lek. med. Ewa Iwanowska i dyrektor szpitala Robert Pijagin dokonują przecięcia wstęgi i otwarcia Oddziału Rehabilitacji

 RADIO ŁOMŻA ZŁOTY BOCIAN dla Najpopularniejszego Sportowca Ziemi Łomżyńskiej w 1998 r. Drużyny „Amazonek”  BOCIANY RADIA ŁOMŻA '98	 RADIO ŁOMŻA BRYLANTOWY BOCIAN dla Najlepszej Imprezy Kulturalnej Ziemi Łomżyńskiej w 1998 r. Czerwcowe Dni Walki z Rakiem  BOCIANY RADIA ŁOMŻA '98
---	---

Gratulujemy!



Pasmo sukcesów



**TYTUŁ
HONOROWY
'98**

SPORTOWA
OSOBOWOŚĆ ROKU
WOJEWÓDZTWA
ŁÓDZKIEGO

otrzymuje
**Drużyna Amazonek
Stowarzyszenia Kobiet
z Problemem Onkologicznym
w Łomży**

w kategorii
SPRAWNI RAZEM

Kapituła Rankingu:

Łomża, 31 stycznia 1999 roku



Rok 1999 rozpoczął się dla łomżyńskich „Amazonek” serią nagród w rankingach i plebiscytach. Miejmy nadzieję, że te laury zaprocentują życzliwością i wsparciem dla naszych działań. Pracując nad sobą, stale służymy innym.

Anna Dąbrowska

Victoria '98
wyróżnienie specjalne

Tygodnika „**KONTAKTY**”
i Wyższej Szkoły Agrobiznesu w Łomży

za

UŚMIECH DO ŻYCIA

Łomża, 13.02.1999

NA TERENIE SZPITALA WOJEWÓDZKIEGO W ŁÓDZY, AL. PIŁSUDSKIEGO 11 DZIAŁA PRZYCHODNIA WOJEWÓDZKA

- 1. Wojewódzka Przychodnia Onkologiczna,**
Łomża, ul. Piłsudskiego 11, tel. (086) 18-62-81 wew. 392,
– ocena kliniczna, chemioterapia.
 - a) lek. med. Bogumiła Czartoryska-Arlukowicz – specjalista onkolog chemioterapeuta
– poniedziałek od 8⁰⁰ do 15³⁰;
– wtorek od 11⁰⁰ do 15³⁰;
– środa, czwartek od 8⁰⁰ do 15³⁰;
– piątek od 11⁰⁰ do 15³⁰;
 - b) lekarz ginekolog położnik Tadeusz Oleszczuk
– wtorek, czwartek od 8⁰⁰ do 11⁰⁰;
 - c) lekarz specjalista chirurgii onkologicznej Elżbieta Piława
– środa od 12⁰⁰ do 15³⁰;
– piątek od 9⁰⁰ do 12⁰⁰.
 - d) lekarz chorób wewnętrznych Anna Łowczak
– poniedziałek, środa od 11⁰⁰ do 15³⁰;
– wtorek, czwartek, piątek od 8⁰⁰ do 15³⁰.
- 2. USG – ultrasonograficzne badanie gruczołów piersiowych;**
– 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 poniedziałek od 12⁰⁰ – lek. med. K. Gospodarczyk
– w środy od 12⁰⁰ – lek. med. M. Pijagin;
– w piątki od godz. 9⁰⁰ – 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 Szpitalu Wojewódzkim w Łomży, ul. Piłsudskiego 11, tel. (086) 16-62-81 w. 534
– odpłatnie 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).

STOWARZYSZENIE Kobiet
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.