

biuletyn informacyjny

numer 20

Łomża, wrzesień 1999 r.

18-404 Łomża, Al. Piłsudskiego 11a pok. 410, tel. (086) 218-62-81 w. 263 lub 585, konto: PKO BP o/Łomża, nr 10203293-66152-270-1

Wydano dzięki dotacji Urzędu Miejskiego w Łomży



*„Ratuj nie tylko życie,
ale przywróć także
jego wartość.”*

dr n. wf Krystyna Mika

Każdego dnia, w godz. 10⁰⁰–13⁰⁰ możesz skontaktować się z nami osobiście w siedzibie Stowarzyszenia Aleja Piłsudskiego 11a p. 410, lub telefonicznie pod numerem (086) 218-62-81 w. 263

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 Szpitalu Wojewódzkim – Aleja Piłsudskiego 11 II piętro.

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 wydawanie publikacji o tematyce dotyczącej Stowarzyszenia,
- g) gromadzenie środków umożliwiających realizację zadań statutowych.

Prezes Zarządu

lek. med. Ewa Iwanowska

Październik miesiącem szansy – zdążyć przed rakiem.

WIELKA KAMPANIA ŻYCIA: AVON KONTRA RAK PIERSI



Od redakcji:

Mamy znowu dwie kolejne głośne akcje. Przygotowują się do nich Amazonki we wszystkich klubach w Polsce. Ponownie na-

głaśniamy problem chorób nowotworowych, gdyż rakowi nie da się zapobiec. Jednak prawie każdy przypadek może być wyleczony jeśli zostanie w porę – wcześniej wykryty.

W kraju notuje się ok. 10.000 nowych przypadków zachorowań na raka rocznie. Co roku z tego powodu umiera 4.500 polskich kobiet.

Dlaczego? – Przyczyna jest prosta:

- zbyt późno zgłaszamy się do lekarza na badania,
- brakuje nam wiedzy na temat profilaktyki i chorób nowotworowych,
- często towarzyszy nam lęk, wstyd i obawa,

- wolimy na temat raka nic nie wiedzieć, bo może to zakażne,
- czasami unikamy chorych na raka jak trędowatych,
- świadomość społeczeństwa jest zbyt mała (jeśli chora, to od razu umiera – bzdura!),
- nie umiemy wykonywać samobadania piersi.

A czy musi tak być?

– Pamiętajcie!

- ◆ Nigdy nie wmawiajcie sobie, że Was to nie dotyczy.
- ◆ Może nie dziś. Może nie Wy...
- ◆ Ale ktoś z Waszych bliskich...
- ◆ Pomyślcie, jeśli nie o sobie, to o nich...
- ◆ Weźcie udział w organizowanych przez nas akcjach.
- ◆ Nie przechodźcie obok nas obojętnie.
- ◆ Profilaktyka chorób nowotworowych jest znacznie tańsza, niż później samo leczenie.

Anna Dąbrowska

PO CO DO GINEKOLOGA?

W poprzednim artykule (Biuletyn Informacyjny nr 19) pisałem o objawach zapalenia pochwy. Temat ten cieszył się sporym zainteresowaniem pacjentek w trakcie wizyt u lekarza, jak również podczas wykładów z okazji II Czerwcowych Dni Walki z Rakiem. Dlatego też chciałbym w tym numerze poświęcić mu więcej uwagi.

Zapalenie pochwy w 90% powodują przede wszystkim różnego rodzaju bakterie, grzyby i rzęśistkowica. Jeżeli w organizmie kobiety nastąpi zmniejszenie ilości pałeczek kwasu mlekowego pełniących rolę ochrony, wówczas do głosu dochodzą bakterie i w szybkim tempie rozwija się zapalenie. Może ono być spowodowane leczeniem: antybiotykiem, chemioterapią, napromieniowaniem, kontaktem z osobą przenoszącą florę patologiczną.

Nie wszystkie upławy mają charakter zapalny. W części przypadków jest to zanikowe zapalenie pochwy spowodowane zmniejszeniem się produkcji własnych hormonów, przekwitaniem, zanikiem nabłonka. Wreszcie upławy mogą być tylko nadmierną wydzieliną albo objawem miejscowego podrażnienia. Często zapalenie wywołuje kilka czynników jednocześnie.

Upławy są więc niewątpliwie najczęstszą przyczyną wizyt kobiet u ginekologa. Pacjentki czują się zaniepokojone możliwością zarażenia chorobą przenoszoną drogą płciową, a występujący świąd nie do wytrzymania, skłania je do jak najszybszych odwiedzin gabinetu lekarskiego. W takiej sytuacji trafna diagnoza pozwala na wyeliminowanie objawów poprzez właściwe leczenie.

Niepowodzenie leczenia kobiety jest zwykle spowodowane nie leczeniem partnera. Dlatego też oboje partnerów powinno leczyć się jednocześnie.

Leczenie bakteryjnego, grzybiczego czy pierwotniakowego zapalenia pochwy jest zależne od czynnika wywołującego chorobę. Często zdarzają się nawroty infekcji grzybiczej. W takim wypadku kobieta powinna znać problemy higieny osobistej, unikać noszenia ciasnej bielizny z włókien syntetycznych, zatrzymującej wilgoć w okolicach pochwy, nie kąpać się w wodzie nie dopuszczonej do kąpieli. Trzeba jeszcze wykluczyć inne czynniki zachorowalności jak: cukrzyca, choroba układu odpornościowego.

Im wcześniej zgłosimy się do lekarza, tym wcześniej rozpoczniemy skuteczne leczenie i nie dopuścimy do powikłań, jakie mogą wystąpić po nie leczonym zapaleniu pochwy (zapalenie miednicy mniejszej, porody przedwczesne, poronienia, ciążę pozamaciczne, czy rak).

Obecnie mamy do dyspozycji leki skutecznie niszczące chorobotwórcze czynniki i z dostępnością do nich nie ma problemu. Problem tkwi jedynie w samych kobietach, w niewłaściwym pojmowaniu dbałości o własne zdrowie. Kobiety zapominają, niestety, o regularnych wizytach u ginekologa, mówiąc: po co jeśli nie jest się w ciąży?

*Opr. lek. med. Tadeusz Oleszczuk
specjalista ginekologii i położnictwa*

KALENDARIUM

- 30–31 sierpnia – posiedzenie Rady II Regionu Północno-Wschodniego w Hotelu „Zbyszko” w Nowogrodzie
- 30 sierpnia – ognisko integracyjne „Pożegnanie lata” w Nowogrodzie
- 30, 31 sierpnia, 2 września – wywiady dla prasy, radia i telewizji
- 2 września – wznowienie zajęć z rehabilitacji w Dziale Rehabilitacji Szpitala Wojewódzkiego w Łomży, II piętro, od 15.30 do 17.30
 - 15.30 – nauka automasażu
 - 16.00 – gimnastyka grupowa
 - 16.40 – masaże obręzków, ćwiczenia indywidualne
 - 17.00 – nauka automasażu
- 10 września – udział Anny Dąbrowskiej i Barbary Porwoł w posiedzeniu organizacji pozarządowych w Białymstoku
- 10 września – udział ochotniczek w akcji Avon kontra rak piersi w Zambrowie
- 13 września – spotkanie członkiń Stowarzyszenia w sali konferencyjnej Szpitala Wojewódzkiego w Łomży
- 16–19 września – V Ogólnopolska Spartakiada Amazonek w Wągrowcu k. Poznania
- 24–25 września – udział ochotniczek w akcji Avon kontra rak piersi w Łomży
- 1–3 października – udział Anny Dąbrowskiej i Marii Tockiej w I Ogólnopolskim Zjeździe Ruchu do Walki z Rakiem Piersi Europa Donna w Legnicy
- 18 października – spotkanie członkiń Stowarzyszenia w sali konferencyjnej Szpitala Wojewódzkiego w Łomży, Al. Piłsudskiego 11, II piętro
- 22–23 października – II Ogólnopolska Pielgrzymka „Amazonek” na Jasną Górę



STOWARZYSZENIE KOBIEC Z PROBLEMEM ONKOLOGICZNYM

18-400 Łomża, ul. Szosa Zambrowska 1/27, tel. 16-54-21 w. 207, 262, konto: PKO BP Oddział w Łomży 10203293-66152-270-1

- 19.10.1993r. - odbyło się zebranie założycielskie organizacji.
- osobowość prawną uzyskaliśmy 23.12.1993r. po zarejestrowaniu w Sądzie Wojewódzkim w Łomży.
- w maju 1994r. rozpoczęliśmy prowadzenie rehabilitacji leczniczej członkiń, która nadal jest prowadzona w postaci masażu i ćwiczeń usprawniających w każdy czwartek w godz. 15³⁰ - 17³⁰ w Wojewódzkiej Przychodni Rehabilitacji, Łomża, Szosa Zambrowska 1/27,
- czerwiec 1994r. - wydanie Nr 1 Biuletynu Informacyjnego,
- wrzesień 1994r. - zostaliśmy przyjęte do Federacji Polskich Klubów Kobiet po Mastektomii „Amazonki”, jako filia klubu warszawskiego,
- 26.05.1995r. - organizujemy I konferencję pt. „Rak piersi- diagnostyka, leczenie, rehabilitacja”, pod patronatem Polskiego Komitetu Zwalczenia Raka,
- kwiecień 1996r. - kurs ochotniczek Amazonek, które uzyskały uprawnienia do „prowadzenia rozmów oraz udzielania informacji o celach i możliwościach rehabilitacji, wspierających psychikę kobiet przed i po operacji raka piersi”,
- 28.04.1996r. - drużyna Amazonek zajęła II miejsce i zdobyła puchar Federacji Polskich Klubów Kobiet po Mastektomii „Amazonki” na II Ogólnopolskiej Spartakiadzie Amazonek w Wągrowcu k/Poznań,
- 18.10.1996r. - II konferencja pt. „Rehabilitacja lecznicza i społeczna kobiet po leczeniu raka piersi” połączona z obchodami 3-lecia organizacji,
- 26.01.1997 r. - drużyna Amazonek otrzymała tytuł honorowy Sportowej Osobowości Roku 1996 województwa łomżyńskiego w kategorii „Sprawni inaczej”,
- 6-7.02.1997r. - bierzemy udział w obchodach X - lecia ruchu Amazonek w Polsce, organizowanych przez klub warszawski,
- 7.02.1997r. - Stowarzyszenie zostaje przyjęte jako 20-ty klub Federacji łącznie z 40 filiami zrzeszamy prawie 6000 kobiet w Polsce, prezes Ewa Iwanowska zostaje wybrana do Zarządu Federacji,
- marzec 1997r. - rozpoczynamy współpracę z psychologiem, który służy poradami w każdy czwartek, w czasie rehabilitacji, na terenie Woj. Przychodni Rehabilitacji w Łomży,
- czerwiec 1997r. - wydajemy Nr 10 - Jubileuszowego Biuletynu Informacyjnego,
- obecnie Stowarzyszenie skupia ok. 50 kobiet z różnymi schorzeniami nowotworowymi, głównie po leczeniu raka piersi.

**Nie jesteś sama,
możemy Tobie pomóc.**

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

1. Wojewódzka Przychodnia Onkologiczna,

Łomża, ul. Piłsudskiego 11, tel. (0-86) 18-62-81 wew. 392, czynna codziennie od 8.00 do 16.00, ocena kliniczna, chemioterapia.

- a) lek. med. Bogumiła Czartoryska-Arlukowicz - specjalista onkolog chemioterapeuta
 - wtorek, piątek od 11.00 do 16.00;
 - poniedziałek, środa, czwartek od 8.00 do 16.00,
- b) lekarz - specjalista ginekolog Tadeusz Oleszczuk
 - wtorek, czwartek od 8.00 do 11.00;
- c) lekarz specjalista chirurgii onkologicznej Elżbieta Pilawa
 - środa od 12.00 do 16.00;
 - piątek od 8.00 do 11.00.

2. USG - ultrasonograficzne badanie piersi i jamy brzusznej;

- 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 tel. (086)18-62-81
- w środy od 12.00,
- w czwartki od 11.00
- lek. med.M. Pijagin
- pacjentki powinny zgłaszać się ze skierowaniem 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)18-62-81 wew. 534,
- 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. Wąbrzyska 46, tel. (022)644-33-13(14).

opracowała:
lek. med. Ewa Iwanowska
lek. med. Bogumiła Czartoryska-Arlukowicz

KONTROLUJ SAMĄ SWOJĘ PIERSI

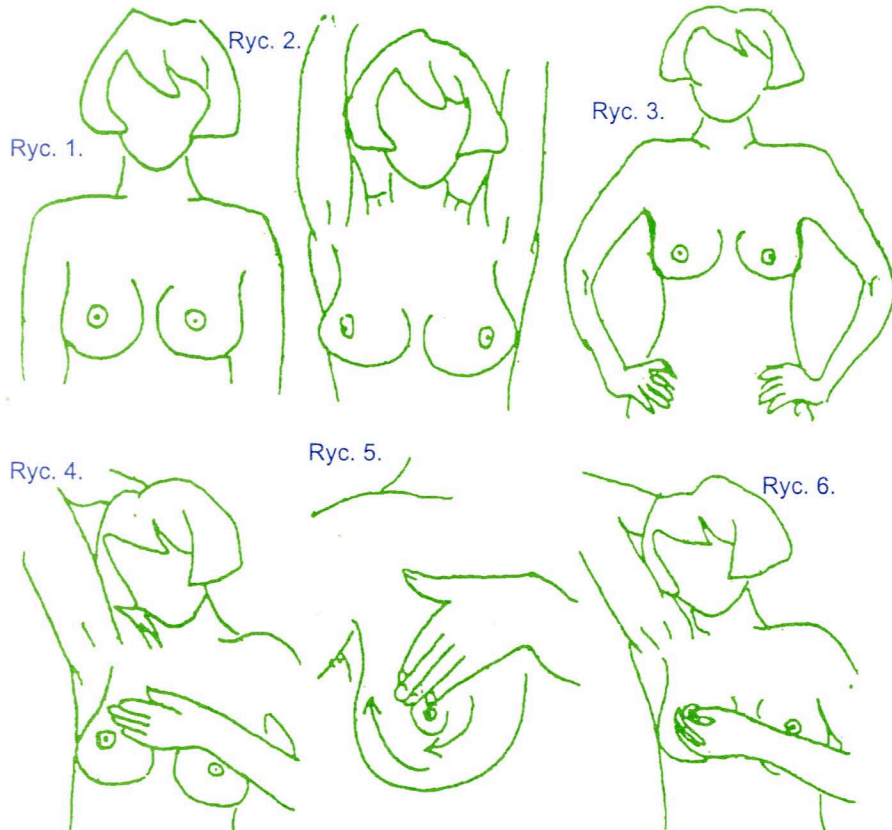
We wczesnym wykrywaniu zmian nowotworowych w sutkach ogromne znaczenie ma samobadanie. Jest to uznana w świecie metoda, która umożliwia wykrycie nawet niewielkich zmian w obrębie sutków. Badanie to jest bardzo proste i powinno być wykonywane przez każdą kobietę w wieku powyżej 25 lat.

U kobiet miesiączkujących (przed okresem menopauzy) tkanka gruczołowa sutków ulega okresowym przemianom. Zdarza się, że sutki bezpośrednio przed wystąpieniem miesiączki stają się bolesne, bardziej napięte, występować mogą w ich obrębie guzki. Po wystąpieniu miesiączki zmiany te ustępują, dlatego piersi bada się raz w miesiącu, najlepiej pierwszego dnia po zakończeniu mie-

siączki. U kobiet nie miesiączkujących (będących w okresie menopauzy) badanie powinno być wykonywane w tym samym dniu każdego miesiąca.

Raz do roku warto zgłosić się do lekarza na badanie piersi, nawet gdy nie dzieje się nic niepokojącego. Samobadanie wykonuje się w pozycji stojącej oraz leżącej, układając najpierw jedną, potem drugą rękę zgiętą w łokciu z tyłu głowy. Płasko ułożone palce powinny lekko naciskać ciało przesuwanym ruchem kołowym wokół brodawki, tak żeby badaniem objąć całą pierś. Równie ważne jest, by dokładnie obejrzeć piersi, a także sprawdzić węzły chłonne pod pachami.

W POZYCJI STOJĄCEJ



Ryc. 1. Stań przed lustrem i dokładnie obejrzyj piersi, trzymając ręce wzdłuż ciała.

Ryc. 2. Powtórz oględziny, trzymając ręce uniesione w górę.

Ryc. 3. Obejrzyj piersi z rękami mocno wspartymi na biodrach. W tych pozycjach zwróć uwagę na:

- * zmiany w kształcie piersi lub ich położeniu (np. uniesienie piersi ku górze),
- * zmarszczenia, wciągnięcia lub zmianę koloru skóry piersi,
- * wciągnięcie, zaczerwienienie lub owrzodzenie brodawki sutkowej, a także pomarszczone jej zabarwienie.

Ryc. 4. Unieś zgiętą w łokciu rękę prawą, połóż dłoń z tyłu głowy. Lewą ręką badaj pierś prawą.

W celu zbadania piersi lewej unieś zgiętą w łokciu lewą ręką, połóż dłoń z tyłu głowy, a prawą ręką badaj lewą pierś.

Ryc. 5. Badając piersi trzymaj palce płasko i lekko naciskając, zataczaj koła na piersi. W trakcie tego badania zwracaj uwagę, czy nie występuje w piersi guzek lub stwardnienie, które różni się wyraźnie swoją konsystencją od otoczenia.

Ryc. 6. Zbadaj brodawkę sutkową, delikatnie ściskając ją kciukiem i palcem wskazującym; obserwuj, czy nie wydobywa się z niej wydzielina surowicza lub zabarwiona krwią.

Ryc. 7. Połóż się na wznak i włóż poduszkę lub złożony ręcznik pod prawy bark, a prawą rękę pod głowę. Trzymaj palce lewej ręki płasko i lek-

ko naciskając, zataczaj koła na prawej piersi jak gdyby na tarczy zegara zgodnie z ruchem wskazówek. Zaczynij od miejsca, gdzie mogłaby być godzina 12.00; zakreśl pełne największe koło, a następnie dwa mniejsze coraz bliżej środka (tak jak w pozycji stojącej na ryc. 5).

Zbadaj każde miejsce z brodawką sutkową włącznie (tak jak na ryc. 6)

W celu zbadania piersi lewej włóż poduszkę lub złożony ręcznik pod lewy bark, a lewą rękę pod głowę. Prawą ręką badaj pierś lewą, w taki sam sposób jak poprzednio pierś prawą.

W trakcie tego badania zwracaj uwagę, czy nie występuje guzek lub stwardnienie piersi, które różni się wyraźnie swoją konsystencją od otoczenia.

Ryc. 8. Na koniec sprawdź stan węzłów chłonnych pod pachą. W pozycji leżącej na wznak połóż prawą rękę wzdłuż ciała, a lewą zbadaj prawą pachę. Następnie wykonaj to samo w odwrotnym ułożeniu, tzn. z lewą ręką wzdłuż ciała zbadaj prawą ręką lewą pachę. Zwróć uwagę czy węzły chłonne nie są powiększone.

JAK POSTĘPOWAĆ PO ZABIEGU AMPUTACJI PIERSI?

Amputacja piersi (mastektomia) i usunięcie węzłów pachowych stwarza niebezpieczeństwo wystąpienia przykurczu w stawie barkowym i obrzęku kończyny górnej.

Już w drugiej dobie po operacji pacjentki powinny rozpocząć zajęcia rehabilitacyjne.

Na Oddziale Chirurgicznym Szpitala Wojewódzkiego w Łomży kobiety są odwiedzane przez zespół rehabilitacyjny: lekarza, technika fizjoterapii, pielęgniarkę oraz Amazonkę, którzy odbyli przeszkolenie w Instytucie Onkologii w Warszawie. Pierwsze wskazówki dotyczą ćwiczeń kończyny górnej, jak wysoko i wygodnie ją układać, czego unikać w codziennych czynnościach. Następnie udzielany jest instruktaż automasażu, tzn. masażu ręki po stronie chorej, wykonywanego przez pacjentkę zdrową kończyną, lub przy pomocy drugiej osoby. Ten ważny element rehabilitacji zapobiega występowaniu obrzęku ręki.

Uświadomienie kobiecie (lub mężczyźnie, gdyż przypadki amputacji piersi zdarzają się także wśród nich), jak należy dbać i chronić kończynę, jak systematycznie ćwiczyć, jest istotnym elementem profilaktyki wyżej wymienionych zagrożeń.

Po amputacji piersi kobieta powinna być wcześniej zaprotezowana. Noszenie odpowiedniej protezy piersi dostosowanej wielkością, kształtem i ciężarem oraz konsystencją do piersi zdrowej pozwala na pewien komfort psychiczny i nie wyróżnia w tłumie. (Obecnie refundacja za protezę piersi wynosi 155 zł). Do tego niezbędna jest oczywiście dobra bielizna czyli biustonosz ortopedyczny umożliwiający wygodne korzystanie z protezy i nie uciskający wrażliwych okolic ciała. Dobrze dobrana proteza i stanik wpływają nie tylko na samopoczucie kobiety, która czuje się lepiej nie widząc ubytku, ale również zapobiega powstawaniu wad postawy, jak skrzywienie kręgosłupa, odstająca łopatka, czy bóle grzbietu. Wymienione wady związane są z ubytkiem masy ciała po stronie amputowanej i zaburzona równowaga między symetrycznymi grupami mięśni tułowia i pasa barkowego.

Po wyjściu ze szpitala pacjentka powinna zgłosić się na kontrolną wizytę do Poradni Rehabilitacji Pospitalnej, Al. Piłsudskiego 11, II piętro. Pozwala to lekarzowi na ocenę stanu ogólnego i mięśniowego chorej oraz na zlecenie odpowiednich zabiegów. Kobiety z problemem onkologicznym mogą korzystać z ćwiczeń usprawniających na bardzo dobrze wyposażonej sali gimnastycznej indywidualnie, lub – w późniejszym okresie – w grupach terapeutycznych odpowiednio dobranych pod względem stopnia usprawnienia, a nie wieku.

Przy wystąpieniu obrzęku limfatycznego zalecane są masaże wodne, masaż zmienne-

ciśnieniowy – pneumatyczny oraz masaż odprowadzający chłonkę wykonywany przez masażystkę.

Ćwiczenia kończyny po stronie amputowanej w pierwszym okresie prowadzone są przez instruktora indywidualnie i w odciążeniu na podwieszkach. Mają one za zadanie: poprawić zakres ruchów ograniczonych często po zabiegu operacyjnym w stawie barkowym, usprawnić pracę mięśni, zapobiec zanikowi i beczynności. Poprzez tzw. „pompę mięśniową” – ćwiczenia poprawiają krążenie w kończynie i są pomocne w wytworzeniu krążenia obocznego limfatycznego dzięki uruchomieniu ocalałej sieci naczyń chłonnych.

W przypadku dolegliwości ze strony kręgosłupa stosowane są też ćwiczenia mięśni grzbietu, brzucha i pośladków kształtujące prawidłową postawę.

Bardzo ważne są ćwiczenia oddechowe kształtujące klatkę piersiową, usprawniające oddychanie i sprzyjające prawidłowemu przepływowi chłonki.

Zakres i częstotliwość ćwiczeń dostosowany jest do stanu ogólnego pacjentki i współtowarzyszących schorzeń internistycznych. Można stosować je również w trakcie i po chemioterapii i radioterapii.

Nieocenioną pomoc w odzyskaniu równowagi psychicznej niosą koleżanki ze Sto-

warzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży. Tzw. ochotniczki spotykają się z pacjentką przed lub bezpośrednio po zabiegu operacyjnym w szpitalu, a potem kontynuują terapię na spotkaniach klubowych lub odwiedzają w domu.

Stowarzyszenie zapewnia też raz w tygodniu ćwiczenia i masaże członkiń, na bazie Działu Rehabilitacji Szpitala Wojewódzkiego w Łomży (każdy czwartek od 15.30 do 17.30).

Jest to ważny element kontynuacji rehabilitacji, gdzie można we własnym gronie poćwiczyć, porozmawiać o swoich sprawach, w serdecznej, życzliwej atmosferze.

Panie z terenu, spoza Łomży korzystając mogą z rehabilitacji stacjonarnej na Oddziale Rehabilitacji z zastosowaniem wg zaleceń lekarza zabiegów w trakcie około 3-tygodniowego pobytu.

Chciałabym tutaj dodać, że dolegliwości wielu schorzeń u kobiet mogą się nasilać w okresie menopauzy. Dlatego też tak ważna jest w tym czasie aktywność ruchowa i ćwiczenia usprawniające.

Lektura, którą warto przeczytać:

- ◆ „Poradnik dla kobiet po odjęciu piersi” – red. Krystyna Mika
- ◆ „Po odjęciu piersi” – red. Krystyna Mika
- ◆ Nasze Biuletyny informacyjne

opr. Ordynator Oddziału Rehabilitacji lek. med. Ewa Iwanowska – ochotniczka

W następnym numerze: Obrzęk limfatyczny, przyczyny i zapobieganie

AUTOMASAŻ KOŃCZYNY GÓRNEJ USPRAWNIAJĄCY PRZEPLÝW CHŁONKI

Automasaż jest to masaż wykonywany samodzielnie przez pacjenta na wybranych partiach mięśniowych. Jego głównym celem jest usprawnienie przepływu chłonki i krążenia żylnego. Polepszając trofikę wpływa on korzystnie na wszystkie tkanki kończyny i jest szczególnie przydatny w profilaktyce i zwalczaniu obrzęku po radykalnej operacji raka sutka. Jego poprawne wykonywanie zależy od dokładnego instruktażu podanego niżej:

◆ **Głaskanie barku** – ruch ten rozpoczynamy od 3/4 długości ramienia, prowadząc go przez bark, aż do łopatki. Z przodu – w kierunku do klatki piersiowej.

◆ **Rozcieranie ręki** wykonujemy trzema sposobami: – prostymi palcami rozcieramy wszystkie palce razem, następnie każdy palec z osobna; – kostkami zgiętych palców rozcieramy przestrzenie międzykostne śród-ręcza.

◆ **Głaskanie całej kończyny** (wykonujemy w III pasmach głaskania)

◆ **Wyciskanie** – tzw. głaskanie ruchem obręczkowym – rozpoczynamy od okolicy nadgarstka, a kończymy na barku (wyciskania i ugniatania w II pasmach)

◆ **Ugniatanie** – ruchem pulsującym – również rozpoczynamy od nadgarstka, a kończymy na barku.

◆ **Rozcieranie** – ruchem kolistym – samymi opuszkami palców zakreślamy kółeczka, rozpoczynając ruch od palców, kończąc na barku.

◆ **Oklepywanie ruchem miotłkowym** – ruch ten wykonujemy tylko od spodu kończyny górnej, przez całą jej długość.

◆ **Głaskanie całej kończyny górnej.**

◆ **Wstrząsanie** – ręka w górze – wstrząsamy całą kończyną górną.

Uwaga: Po każdym ruchu wykonujemy pompkę!

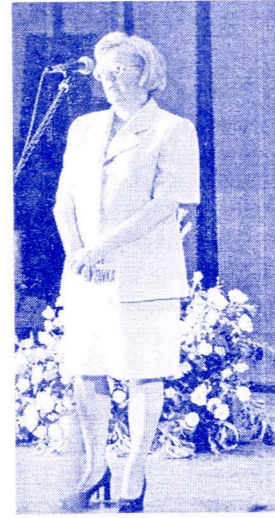
II CZERWCOWE DNI WALKI Z RAKIEM

pod hasłem: „Człowiek znaczy tyle, ile może dać drugiemu człowiekowi” całkowicie się sprawdziły. Spotkałyśmy się z życzliwością tylu ludzi, że nie sposób wymienić wszystkich. Organizowane przez nas imprezy cieszyły się sporym zainteresowaniem mieszkańców Łomży i okolic. Wielu prosiło o jeszcze. Myślę, że uda nam się „coś” przygotować także w październiku.

A teraz przeżyjmy to jeszcze raz, oglądając zamieszczony mini fotoreportaż z obchodów.

Zobaczcie, jak odrobina serca, przyjaźni i życzliwość dobrych ludzi podtrzymywała nas na duchu w trudnych momentach, których niestety nie brakuje przy takim tempie życia.

Anna Dąbrowska



SZANSA NA ŻYCIE

Amazonki z II Regionu Północno-Wschodniego Polski obradowały przez dwa dni w hotelu „Zbyszko” w Nowogrodzie. Reprezentantki klubów z: Białegostoku, Łodzi, Warszawy, Olsztyna, Elku, Węgorzewa, Wyszkowa, Ostrołęki, Łomży, Suwałk i Federacji, na czele z koordynator dr Krystyną Miką, przewodniczącą Federacji Zofią Michalską, sekretarzem Federacji Wiesią Dąbrowską, ekonomistką Ewą Kozik i przedstawicielkami Polskiego Komitetu Zwalczenia Raka oraz firmy kosmetycznej Avon, dyskutowały na temat wielkiej kampanii życia Avon kontra rak piersi, roli Federacji Polskich Klubów Kobiet po Mastektomii „Amazonki” oraz klubów Amazonek w nowej rzeczywistości powstałej w wyniku reformy służby zdrowia.

Naszym celem jest wspólne działanie na rzecz kobiet z rakiem piersi zmierzające do ułatwienia im powrotu do normalnego życia w stanie sprawności fizycznej i psychicznej oraz uczestniczenie w akcjach uświadamiających społeczeństwo o problemie wczesnego wykrywania raka piersi – powiedziała Wiesia Dąbrowska – sekretarz Federacji. Jednocześnie dodała, że każde działania uświadamiające potrzebę wczesnego wykrycia choroby są w Polsce na wagę złota i mają swoje znaczenie. Jesteśmy tego „żywymi” przykładami. Nikt nam nie może powiedzieć, że nadzieja, którą niesiemy jest złudna i nieprawdziwa, że w tej chorobie nie może być pozytywnego końca.

To tylko my, kobiety, które przeszły przez to piekło i stanęły po drugiej stronie z twarzą zwróconą ku słońcu, ku życiu, to tylko my możemy powiedzieć: Nie bójcie się! Spójrzcie prawdzie w oczy! Kontrolujcie swoje piersi – to daje Wam szansę, więcej – pewność, że nawet w wypadku zachorowania, wczesnie podjęta walka zakończy się sukcesem! Nowe techniki medyczne, nowe leki niosą nowe nadzieje. Nie bójcie się, ale bądźcie czujne, rozsądne i mądre!

Wspólna akcja z Avon ma na celu uświadomienie kobietom zagrożenia, które z braku wiedzy może je kosztować życie. Taka jest cena. Działamy dla naszego i Waszego dobra. Pomagając innym, pomagamy sobie!

W wyniku reformy służby zdrowia i administracji coś się nagle załamało. Zmieniły się realia życia, uległy likwidacji pewne struktury działające od lat, zmieniły się instytucje gospodarujące finansami. Powstały Kasy Chorych, których działalność, przynajmniej na razie, pozostawia wiele do życzenia – powiedziała omawiając ten problem Zofia Michalska – przewodnicząca Federacji.

Kobieta chora na raka – obiekt zainteresowań ruchu Amazonek, pozostała niejako poza nowopowstałymi strukturami – pominięta i bezradna.

Jako Federacja silnej grupy żyjących ponad 100.000 kobiet po leczeniu raka piersi w Polsce, zrzeszonych w ponad 90 klubach kobiet po mastektomii „Amazonki” podzielonych na cztery regiony, podejmujemy istot-

ne działania mające na celu załatwienie spraw refundacji protez i peruk przez Kasy Chorych, ratowania sanatoriów dla kobiet po mastektomii czy problem odpłatności za leki. Musimy wypracować korektę listy leków refundowanych przez Kasy Chorych, gdyż ta obecna, z naszego punktu widzenia jest nie do przyjęcia.

Tak duże dysproporcje w rozdziale pieniędzy „praktycznie na wszystko” w poszczególnych województwach, są zaskakujące i kontrowersyjne.

Dwudniowe obrady w Nowogrodzie owocowały wieloma wnioskami do dalszego działania, które zostaną skierowane do odpowiednich władz, m.in. do orzecznika ZUS – w sprawie przyznawania rent kobietom po amputacji piersi, do Kas Chorych i do Ministerstwa Zdrowia. Stworzymy oddzielne konto: „Szansa na życie” z przeznaczeniem na pomoc w leczeniu koleżanek w trudnej sytuacji materialnej, które dotknęła wznowa choroby. Chodzi o leczenie np. taksolem. Nie możemy dopuścić do selekcji: ta przeżyje, a ta z braku pieniędzy umrze.

Chcemy powiedzieć stop chorobom nowotworowym. My, które już mamy pewien etap choroby za sobą, mówimy o tym głośno. Wcale nie musimy, ale jednak jest tyle cierpienia wokół i pomoc, którą niesiemy, może uratować życie.

W naszych strukturach działa społecznie coraz większe grono osób, przede wszystkim wiele pacjentek onkologicznych i aktualnie leczonych. To im – Nam – niesiemy otuchę i nadzieję, realna myśl o przyszłości, powrót do życia i zdrowia.

opr. Anna Dąbrowska

KILKA MINUT, KTÓRE MOŻE URATOWAĆ ŻYCIE KOBIETY!

Podstawa – to badania: Zrób to dla siebie.

Badanie cytologiczne

– pobranie wymazu z części pochwowej szyjki macicy (części narządu rodneho). Wykonuje je lekarz ginekolog lub położna każdej kobiecie po ukończeniu 30 roku życia. Badanie trwa krótko i jest niebolesne. Za jego pomocą można wykryć tzw. stany przedrakowe lub raka szyjki macicy w takim stadium, gdy nie daje żadnych objawów, a więc jest w 100% uleczalny.

Samobadanie piersi

– wykonuje sama kobieta od 20 roku życia raz w miesiącu, najlepiej w tydzień po miesiączce. Panie nie miesiączkujące powinny wykonywać to badanie np. 1-go dnia każdego miesiąca.

Mammografia

– kilkuminutowe, bezbolesne badanie piersi promieniami Rentgena pozwalające na wczesne wykrycie nowotworu. Między 35, a 39 rokiem życia przynajmniej jedno badanie. Między 40 i 49 rokiem ży-

cia nie rzadziej niż co dwa lata, między 50 i 60 – co roku. Powyżej 60 lat – w terminach wyznaczonych przez lekarza. Grupy „ryzyka rodzinnego” częściej, ale o tym decyduje lekarz.

USG

– ultrasonograficzne badanie za pomocą fal ultradźwiękowych dających obraz na ekranie i utrwalanych na zdjęciu, stosowane do badania piersi i innych tkanek i narządów, wykrywające lub określające zmiany, torbiele, guzki. Jest to badanie zupełnie nieszkodliwe i zalecane kobietom przed 35 rokiem życia.

Punkcja cienkoigłowa

– biopsja, nieszkodliwe i niemal bezbolesne badanie w postaci nakłucia występującej zmiany w piersi zlecane przez lekarza w celu wyjaśnienia lub wykrycia nowotworu we wczesnym okresie, a więc wtedy, gdy pacjentkę można wyleczyć.

opr. Anna Dąbrowska

na podstawie materiałów Polskiego Komitetu Zwalczenia Raka

Podziękowania

Do zorganizowania II Czerwcowych Dni Walki z Rakiem przyczynili się:

- Przedsiębiorstwo Zaopatrzenia Aptek „Multi Pharme” w Łomży – wyłączny sponsor występu kabaretu „Retro”
- „Prefbet” Śniadowo – wyłączny sponsor wydania Biuletynu nr 19 „Amazonka”
- PZU S.A. „Życie” O/Łomża – wyłączny sponsor wydania wkładki „Samobadanie piersi – pamiętaj!”
- Towarzystwo Ubezpieczeniowe Compensa S.A. O/Łomża
- Firma Farmaceutyczna Zeneca Warszawa
- Firma Farmaceutyczna Schering Warszawa
- Kwaciarnia „Ogrodnik” w Łomży
- Powszechny Bank Kredytowy S.A. O/Łomża
- Kredyt Bank PBI S.A. O/Łomża
- p.p. Braun – Stawiski
- Gabs-Foto Express Łomża
- Apteka – Szosa Zambrowska w Łomży
- Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacyjne w Łomży
- Tygodnik Kontakty
- Kwestujący:

Elżbieta Bączek, Joanna Gospodarczyk, Jadwiga Jakubiak, Ewa Jaszewska, Alina Michałowska, Alicja Niedźwiecka, Grażyna Piaścik, Gabriela Szczęśna, Ewa Szejder, Grażyna Kulesza-Szypulska z córką, Maria Tocka, Alicja Turkowska, Ewa Zawłocka, Bożena Zgrzywa oraz Aneta Dąbrowska, Marta Iwanowska, Katarzyna Porwoł, Kamil Wiliński.

Ogółem, podczas kwesty zebrano 1.882,74 zł, zaś ze sprzedaży biletów uzyskano 7.475,- zł, z przeznaczeniem na profilaktykę raka piersi w regionie.

Posiedzenie Rady II Regionu Północno-Wschodniego sponsorowali:

- Firma kosmetyczna AVON Warszawa
- Hotel „Zbyszko” w Nowogrodzie
- Hurtownia „Imperial” Łomża

Dziękujemy!

NA TERENIE SZPITALA WOJEWÓDZKIEGO W ŁOMŻY, AL. PIŁSUDSKIEGO 11 DZIAŁA PRZYCHODNIA ONKOLOGICZNA

1. **Przychodnia Onkologiczna,**
Łomża, ul. Piłsudskiego 11, tel. (086) 218-62-81 wew. 375.
 - a) lekarz specjalista chirurgii onkologicznej Elżbieta Pilawa
– środa od 12⁰⁰ do 15³⁰;
– piątek od 9⁰⁰ do 12⁰⁰.
 - b) lekarz chorób wewnętrznych Anna Łowczak
– codziennie od 8⁰⁰ do 15³⁰;
 - c) lek. med. Małgorzata Oleszczuk
– wtorek, czwartek od 8⁰⁰ do 11⁰⁰
 - b) lekarz ginekolog położnik Tadeusz Oleszczuk
– wtorek, czwartek od 8⁰⁰ do 13⁰⁰.
2. **USG – ultrasonograficzne badanie gruczołów piersiowych;**
– pracownia USG – Łomża, ul. Piłsudskiego 11
– czynna codziennie.
3. **Biopsja cienkoigłowa**
– Zakład Patomorfologii
– Szpital Wojewódzki, Łomża, ul. Piłsudskiego 11, tel. (086) 218-62-81
– 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) 216-62-81 w. 534.

MEDIC S.C.
SPRZEDAŻ I SERWIS APARATURY MEDYCZNEJ

18-404 Łomża, ul. Hipokratesa 2,
tel./fax (086) 218 49 19

Amazonko!

Tutaj kupisz protezy piersi najnowszej generacji
oraz niezbędną dla Ciebie bieliznę ortopedyczną.

Sklep czynny

od poniedziałku do piątku w godz. 9.00–17.00,
w soboty 9.00–14.00.

STOWARZYSZENIE KOBIEC
Z PROBLEMEM
ONKOLOGICZNYM

**biuletyn
informacyjny**

BIULETYN INFORMACYJNY Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym

Redaguje zespół: Anna Dąbrowska (redaktor naczelna), Ewa Iwanowska, Tadeusz Oleszczuk

Adres redakcji: Łomża, Aleja Piłsudskiego 11a pokój 410, tel. (086) 218-62-81 w. 263

Projekt znaku graficznego – nieodpłatnie: art. plastyk Janusz Czarny

Druk: Zakłady Offsetowe „LUDNA” Sp. z o.o.

nakład 2000 egz.

Wszelkie prawa zastrzeżone.