



STOWARZYSZENIE KOBIEŃ Z PROBLEMEM ONKOLOGICZNYM

CZYTELNIA MBP

biuletyn informacyjny

BEZPŁATNY KWARTALNIK ISSN 1509-6823

numer 24

Łomża, październik 2000 roku

18-404 Łomża, Al. Piłsudskiego 11a pok. 410, tel. (08) 473-32-63, lub (086) 218-62-81 w. 263 konto: PKO BP o/Łomża, nr 10203293-66152-270-1



*„Każdy z naszych dni
jest niczym drogocenny diament.
Ważne jest by zdać sobie z tego sprawę
i nie zmarnować go idąc dalej...”*

Bruno Ferreno

PAŹDZIERNIK MIESIĄCEM SZANSY ZDAŹYĆ PRZED RAKIEM

*Z okazji siódmej rocznicy działalności
Stowarzyszenia Kobiet
z Problemem Onkologicznym w Łomży
życzenia zdrowia
oraz satysfakcji z twórczego trudu
poświęcenia dla innych
Członkom i Sympatykom Stowarzyszenia
składa Redakcja Biuletynu*

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.

Wydano dzięki dotacji
Urzędu Miejskiego w Łomży

W numerze:

- Podaruj sobie zdrowie
- Wykryć wczesnie raka
- III Czerwcowe Dni Walki z rakiem – fotoreportaż Amazonki w Częstochowie
- Dąż do sprawności – Sarbinowo '2000



PODARUJ SOBIE ZDROWIE

W Polsce nowotwory to drugi zabójca ludzkości, po chorobach układu krążenia i serca, ale pierwszy jako przyczyna śmierci kobiet do pięćdziesiątego roku życia. Dane epidemiologiczne przerażają. Pomimo świadomości społeczeństwa, ilość nowych przypadków zachorowań na raka wzrasta. Nadal niewiele robi się w tym kierunku, aby taki stan rzeczy zmienić. Wynika to po części ze złej organizacji opieki medycznej, dostępności do badań profilaktycznych, a po części z niewiedzy i braku przeświadczenia, że rak wcześniej wykryty jest naprawdę wyleczalny.

Wielokrotnie pisałem na łamach Biuletynu Informacyjnego Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży o metodach kontroli własnego zdrowia. Jednak nadal, praktycznie co tydzień, spotykam przypadki, w których pacjentki oczekują zbyt długo na „samowyleczenie” podejrzanych zmian, czy też objawów. Do lekarza przychodzą w ostatniej chwili, kiedy diagnozowanie ujawnia postęp choroby. Najczęściej jest to już rok lub pół roku od wystąpienia pierwszych symptomów (guzek w piersi, którego wcześniej nie było, wyciek z piersi, czy zmiana wyglądu skóry piersi, zmiany ginekologiczne).

Bardzo często zdarza się, że kobieta boi się od razu zgłosić do lekarza, bo może to być rak (!), a tak „może samo przejdzie”. Czasem „przechodzi”, ale jeśli jest to nowotwór... Wówczas szkoda straconego czasu, który decyduje o życiu i przyszłości kobiety.

Pamiętajcie panie! Same musicie zadbać o siebie i podarować sobie zdrowie.

Październikowa akcja pod hasłem „zdążyć przed rakiem” powinna po raz kolejny zmobilizować panie do: nauki i nawyku wykonywania samobadania piersi raz w miesiącu po miesiączce, lub jeśli już nie ma okresu, to na początku każdego miesiąca kalendarzowego; zapisywania niepokojących zmian; kontrolnych badań u lekarza; badań cytologicznych; USG piersi; mammografii.

Kobiety XXI wieku powinny po ukończeniu 20 lat umieć prowadzić samokontrolę piersi. Po 35 roku życia – zadbać o wykonanie raz na trzy lata mammografii. Między 40 a 49 rokiem życia – nie rzadziej niż co dwa lata, między 50 i 60 – co roku. Powyżej 60 lat, w terminach wyznaczonych przez lekarza. Po 30 roku życia raz na trzy lata powinny wykonać badania cytologiczne. Jeżeli panie mają wątpliwości co do stanu swojego zdrowia lub podejrzewają u siebie nowotwór, mogą bez skierowania od lekarza rodzinnego udać się do onkologa i wyjaśnić wątpliwości.

Niech rzeczywistość nie będzie okrutna i bezwzględna. Kilka minut poświęconych sobie, których podstawa są badania, może uratować życie kobiety.

Nadal twierdzę, że rak wcześniej wykryty jest wyleczalny i nie oznacza wyroku śmierci.

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

KALENDARIUM

wrzesień

- 1–14 turnus rehabilitacyjny połączony z VI Spartakiadą Amazonek w Sarbinowie
- 18 spotkanie członkiń Stowarzyszenia w sali konferencyjnej Szpitala Wojewódzkiego w Łomży

październik

- 6 udział prezes Ewy Iwanowskiej w II Wojewódzkiej Konferencji Organizacji Pozarządowych w Białymstoku
- 16 spotkanie członkiń Stowarzyszenia w sali konferencyjnej Szpitala Wojewódzkiego w Łomży
- 18 Październik miesiącem szansy – zdążyć przed rakiem w radiu Łomża
- 19 7 rocznica istnienia Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży
- 20 wykłady na temat profilaktyki raka piersi w Zespole Szkół Mechanicznych i Ogólnokształcących w Łomży, ul. Przykoszarowa
- 20–21 III Ogólnopolska Pielgrzymka Amazonek do Częstochowy
- 24 spotkanie organizacji pozarządowych w Urzędzie Miejskim w Łomży

listopad

- 13 nadzwyczajne Walne Zgromadzenie Sprawozdawczo-Wyborcze w sali konferencyjnej Szpitala Wojewódzkiego w Łomży

grudzień

- 11 spotkanie członkiń Stowarzyszenia w sali konferencyjnej Szpitala Wojewódzkiego w Łomży

Wykryć wcześniej raka

Jeszcze w tym roku wybrane ośrodki w Polsce będą wykonywać badania przesiewowe w kierunku nowotworów piersi, szyjki macicy, jelita grubego i prostaty. Są to badania przeprowadzane na osobach zdrowych i mają na celu wczesne wykrycie raka.

W województwie podlaskim taki program będzie wprowadzony dopiero w roku 2001 i tylko dla raka szyjki macicy. W pierwszej kolejności badania obejmą kobiety z Białegostoku, w roku 2002 i 2003 z Łomży i Suwałk. Nadal nie zrobiono w kierunku innych programów, a przede wszystkim w programie wczesnej diagnostyki raka piersi. Dane Ministerstwa Zdrowia i zamieszczona niżej mapa kraju mówią same za siebie. Screening (badania piersiowe) ma objąć około 415 tys. osób w Polsce. To walka o uratowanie ok. 10 tysięcy istnień ludzkich rocznie. Wykrycie nowotworu o I stopień zaawansowania wcześniej, to zwiększenie szansy przeżycia o 25 procent – powiedzieli na konferencji prasowej w Ministerstwie Zdrowia lekarze z Centrum Onkologii w Warszawie – prof. Zbigniew Wronkowski i prof. Marek Nowacki. Czy więc Łomżanki także zdążą przed rakiem?

Opr. na podst. danych Ministerstwa Zdrowia

Program wczesnej diagnostyki raka piersi

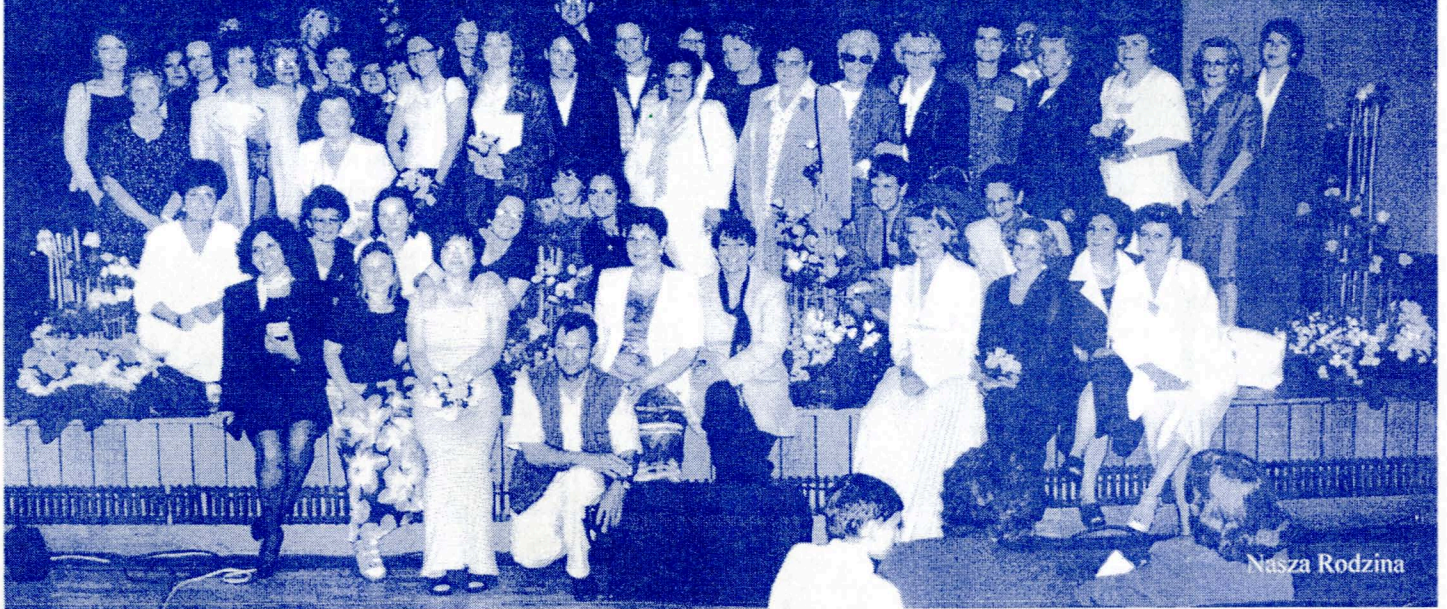
Liczba ośrodków realizujących program wczesnej diagnostyki nowotworu piersi w roku 2000





III CZERWCOWE DNI WALKI Z RAKIEM

są już tylko wspomnieniem. Powróćmy do nich jeszcze raz. Krótki fotoreportaż przypomni nam tamte wydarzenia.



Pan Wojciech Kubrak
starosta łomżyński

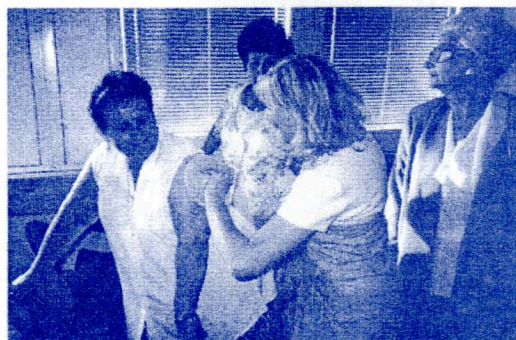


Lekarze: Ewa Iwanowska, Tadeusz Oleszczuk, Elżbieta Pilawa, uświadamiają zgromadzonym zagrożenia chorobami nowotworowymi oraz omawiają metody profilaktyki, diagnostyki, leczenia i rehabilitacji kobiet

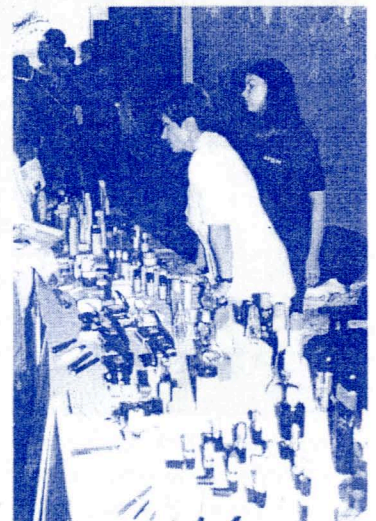


Amazonki z zainteresowaniem oglądają modele nowej bielizny i kostiumów kąpielowych

Występem i wykładem towarzyszył pokaz kosmetyków firmy Avon



Przedstawicielka firmy Amoena prezentuje na rękę naszej koleżanki przylepność nowej protezy piersi





III CZERWCOWE DNI WALKI Z RAKIEM



Laureatki konkursu „pokonać los” z nagrodami ufundowanymi przez sponsorów: ARDO, Hurtownia Imperial – Tadeusz i Wanda Wałkuszcy, Telekomunikacja Polska S.A., Kwaciarnia Ogrodnik – Edward Przybylak



Pani Maria Tocka – redaktor tygodnika „Kontakty” ogłasza wyniki konkursu „Pokonać los”



Gwiazdy kabaretu „Old Spice Girls”: Emilia Krakowska, Ewa Kukulńska, Barbara Wrzeńska, w swoich popisowych numerach rozbawiły widownię do łez



Zasłuchana publiczność



W obchodach III Czerwcowych Dni Walki z Rakiem wzięło udział około 1500 osób. W ciągu paru dni od 5 do 14 czerwca na terenie miasta odbyły się różne imprezy mające na celu propagowanie profilaktyki raka piersi i narządu rodowego. Zebrane w trakcie koncertu pieniądze pomogą Stowarzyszeniu w kontynuowaniu programu profilaktyki.

Wszystkie zainteresowane instytucje mogą zgłaszać telefonicznie pod numerem 4733263 w godz. od 10.00 do 13.00 zapotrzebowanie na wykłady połączone z prezentacją filmu „Samobadanie piersi” i nauka badania na fantomach piersi. Za wykłady i prezentacje Stowarzyszenie nie pobiera żadnych opłat. Terminy do uzgodnienia.

Serdecznie dziękujemy tym wszystkim, którzy pomogli nam przygotować III Czerwcowe Dni Walki z Rakiem



Loteria fantowa w foyer Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego w Łomży cieszyła się ogromnym zainteresowaniem mieszkańców miasta i okolicy. W trakcie loterii sprzedano losy na sumę 1.230 zł.



Wystąpienie Pana Wojciecha Kubraka – Starosty Łomżyńskiego, podczas III Czerwcowych Dni Walki z Rakiem

Szanowni Państwo!

Z prawdziwą satysfakcją przejąłem honorowy patronat nad III Czerwcowymi Dniami Walki z Rakiem, których głównym organizatorem jest Stowarzyszenie Kobiety z Problemem Onkologicznym w Łomży.

Powszechnie wiadomo, że wczesne rozpoznanie raka zwiększa szansę wyleczenia o 25%. Nadal jednak najślabszym ogniwem zmagania się z problemami onkologicznymi jest zbyt późne rozpoznanie choroby. Wszyscy to wierni, ale praktyka życia codziennego jest inna. Zbyt wiele kobiet unika wykonywania nawet najprostszyc sposobów samokontroli zdrowia. Tym cenniejsza jest każda inicjatywa Stowarzyszenia w tym zakresie.

Jako Starosta Łomżyński i lekarz czuję się zaszczycony mogąc przekazać Organizatorom i wszystkim uczestnikom serdeczne gratulacje i wyrazy uznania za ogromne zaangażowanie, serdeczną troskę i wsparcie – wszędzie tam, gdzie brakuje sił w zmaganiu się z chorobą, wszędzie tam, gdzie od nowa trzeba budować nadzieję.

Świat końca XX wieku zbyt często dostrzega drugiego człowieka wówczas, gdy oznacza on możliwość osiągnięcia korzyści. Nikt lub niewielu wierzy w bezinteresowną przyjaźń. Otwieramy ze zdumienia oczy, kiedy ktoś, robiąc coś dla innych, nie oczekuje ani podziękowania, ani zapłaty.

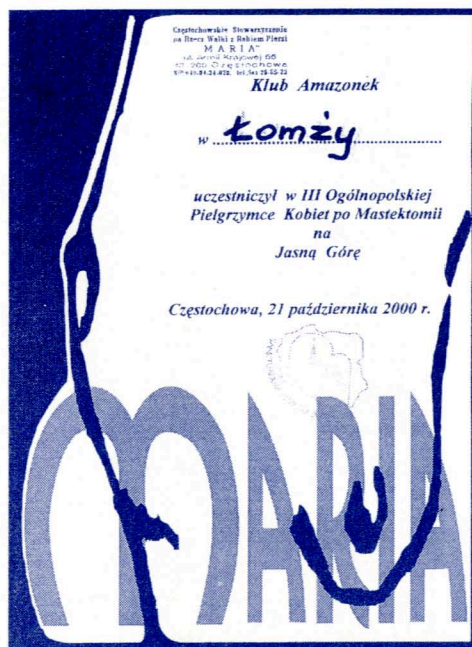
Słowa poety wyrażą to najpiękniej:

„Mogę rozkwiatać tylko dzięki nim – tym drugim. Potrzebuję ich nie tylko dlatego, że tak wiele dla mnie znaczą. Potrzebuję ich również dlatego, że tak wiele mogę dla nich uczynić”

Szanowni Państwo!

Na zakończenie wyrażam przekonanie, że prowadzona przez Stowarzyszenie Kobiety z Problemem Onkologicznym w Łomży działalność przynosi niewymierne korzyści, a przede wszystkim pomoc chorym i ich rodzinom w przezwyciężaniu i rozwiązywaniu życia codziennego towarzyszących trudnemu procesowi chorowania.

Mam nadzieję, że III-im Czerwcowym Dniom Walki z Rakiem towarzyszyć będzie radość, uśmiech i niezłomna wiara w bezinteresowne dobro – „bo radość z wykonywanej pracy będąca świętowaniem życia zaczyna się wtedy, gdy zrobisz coś dla drugiego nie myśląc o sobie – bezinteresownie”.



AMAZONKI W CZĘSTOCHOWIE

Już po raz trzeci Łomżyńskie Amazonki uczestniczyły w Ogólnopolskiej Pielgrzymce na Jasną Górę.

Stotkanie z Matką przed Jej Cudownym Wizerunkiem zawsze pozostawia trwały ślad w pamięci.

Amazonki z ufnością i nadzieją – w modlitwie powierzyły wszystkie sprawy Matczynemu Sercu Maryi.

AKT ZAWIERZENIA Kobiet po Mastektomii NA JASNEJ GÓRZE 21 PAŹDZIERNIKA 2000 ROKU

Bogurodzico-Dziewico, któraś swoja pierś matczyną wykarmiła samego Syna Bożego przychodzimy dzisiaj do Ciebie już w III Ogólnopolskiej Pielgrzymce Kobiet po Mastektomii, my matki, żony, kobiety, które przeżyły dramat.

W pewnej chwili poczułyśmy się mniej wartościowe jako kobiety i matki.

W Twoje dłonie składamy, Najświętsza Matko, nasze macierzyństwo i kobiecość, nasza przeszłość i przyszłość.

SPOTKANIE Z AVON

Po raz kolejny wzięłyśmy udział we wrześniowej akcji Wielka Kampania Życia – Avon kontra rak piersi. Na terenie byłego województwa łomżyńskiego w Kolnie, Grajewie, Zambrowie, Łomży, Wysokiem Mazowieckiem, Ciechanowcu i Czyżewie odbyły się spotkania promujące najnowsze kosmetyki Avon i tematykę profilaktyki raka piersi. W trakcie rozmów z paniami podkreślałyśmy znaczenie wykonywania samobadania piersi, USG piersi, mammografii i wizyt u lekarza. Zauważyłyśmy duże zainteresowanie i zapotrzebowanie na tego typu informacje, gdyż większość kobiet nie wiedziała o tym, że w Łomży jest mammograf, poradnia onkologiczna, że do lekarza onkologa można zgłaszać się bez skierowania, że na miejscu w Szpitalu Wojewódzkim w Łomży na oddziale chirurgii wykonuje się zabiegi amputacji piersi, że istnieje całodobowy oddział chemioterapii.

Mamy nadzieję, że nasz udział w akcjach Avon skłoni chociażby kilka kobiet do podjęcia decyzji o badaniu i tym samym wcześniejszego uniknięcia ewentualnej choroby.

Sądźmy także, że nasze bezinteresowne zaangażowanie i poświęcenie w ratowaniu życia innym zaprocentuje.

opr. Krystyna Jastrzab i Krystyna Szczepańska – członkinie Stowarzyszenia

Weź w swoją opiekę wszystkich, których kochamy, którzy byli i są z nami w ciężkich dla nas chwilach, weź w swoją opiekę nasze rodziny i nas same.

Matko Boga i nasza, przyjmij naszą ofiarę i nasze zawierzenie.

Przyjmij nas wszystkie do swego niepokalanego serca, bądź z nami w ciężkich naszych doświadczeniach i złóż nas na zawsze z Chrystusem i Jego Świętym Królestwem. Przyjmij naszą ufność, umocnij ją w sercach naszych i złóż przed oblicze Boga w Trójcy Świętej Jedyne.

Amen.

Matko nasza, Częstochowska Pani, Królowo i Opiekunko!

Idziemy dzisiaj do Ciebie pełni radości, nadziei i wiary. Ty, która dwa tysiące lat temu powiedziałaś Bogu „FIAT” i wypełniając Jego wolę dałaś Zbawiciela, przyjmij w tym Świętym Roku nasze modlitwy i zanieś je przed tron Twojego Syna.

O, Matko, idziemy przed Twój Cudowny Wizerunek z modlitwą dziękczynną za wszelkie łaski, za to że możemy tu być, że możemy wszystkie nasze sprawy, siebie i nasze rodziny ofiarować Tobie. Przychodzimy również modlitwą błagalną.

Uproś Swego Syna, żeby przyjął nasz krzyż, nasze życie, jako zadośćuczynienie za zło, za zniewagi względem Niepokalanego Serca Pana naszego Jezusa Chrystusa i Twojego.

Prosimy również o potrzebne łaski dla Ojca Świętego Jana Pawła II. Wspieraj Go Matko, dodawaj Mu sił do głoszenia orędzia miłości, które jest orędziem Twojego Syna.

Królowo Polski, ratuj naszą ojczyznę, pomóż nam odróżniać dobro od zła i dokonywać dobrych wyborów.

Prowadź nas, Matko, abyśmy naszym życiem zawsze służyli Twojemu Synowi, naszej ojczyźnie, naszym bliźnim i naszym najbliższym.

Bądź nam wzorem i przewodniczką!

Jesteśmy przy Tobie! Pamiętamy! Czuwamy!

Amen.



GDZIE SZUKAC POMOCY?

Przychodnia Onkologiczna

Lomża, Szpital Wojewódzki, al. Piłsudskiego 11
tel. (086) 218-62-81 w. 375, 392, 343
czynna codziennie od 8.00 do 15.00.
(ocena kliniczna, chemioterapia).

ultrasonograficzne badanie gruczołów piersiowych (pracownia USG) – Szpital Wojewódzki – Lomża, al. Piłsudskiego 11, tel. (086) 218-62-81 – czynna codziennie.

biopsja cienkoigłowa (Zakład Patomorfologii) – Szpital Wojewódzki – Lomża, al. Piłsudskiego 11, tel. (086) 218-62-81 – czynny codziennie.

mammografia – wykonana ze skierowaniem od onkologa – Szpital Wojewódzki – Lomża, al. Piłsudskiego 11, tel. (086) 218-62-81 – codziennie.

Przychodnia Onkologiczna

Suwałki, Szpital Wojewódzki, ul. Szpitalna 60
tel. (087) 567-25-46, w. 116,
czynna codziennie od 7.30 do 15.30
(lekarz przyjmuje od 11.00).

ultrasonograficzne badanie gruczołów piersiowych (pracownia USG) – Szpital Wojewódzki – Suwałki, ul. Szpitalna 60, tel. (087) 567-25-46 – czynna codziennie.

biopsja cienkoigłowa (Zakład Histopatologii) – Szpital Wojewódzki – Suwałki, ul. Szpitalna 60, tel. (087) 567-25-46 – czynny codziennie.

mammografia – wykonana ze skierowaniem od onkologa – Szpital Wojewódzki – Suwałki, ul. Szpitalna 60, tel. (087) 567-25-46 – codziennie.

Poradnia Onkologiczna

(m.in. Poradnia Chorób Sutki)
Białostocki Ośrodek Onkologiczny
Białystok, ul. Ogrodowa 12
tel. (085) 732-01-16

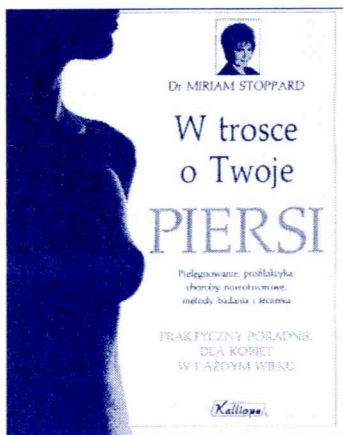
czynna codziennie od 7.30 do 18.00.

ultrasonograficzne badanie gruczołów piersiowych (pracownia USG) Białystok, ul. Ogrodowa 12, tel. (085) 732-01-16 – czynna codziennie.

biopsja cienkoigłowa (Zakład Histopatologii) – Białystok, ul. Ogrodowa 12, tel. (085) 732-01-16 – czynny codziennie.

mammografia – wykonana ze skierowaniem od onkologa – Białystok, ul. Ogrodowa 12, tel. (085) 732-01-16 – codziennie.

Ponadto, w wielu szpitalach powiatowych przyjmują w określone dni onkolodzy.



Dr Miriam Stoppard W TROSCE O TWOJE PIERSI

Pierwszy ilustrowany poradnik wyczerpująco tematykę pielęgnowania piersi, z praktycznymi informacjami najlepszych specjalistów chorób kobiecych.

Książka napisana jasnym, zrozumiałym językiem. Wyjaśnia wszystkie aspekty dotyczące zdrowia kobiecych piersi. Zawiera 200 ilustracji, a także wyniki badań i schematy, dostarcza rad, które pozwolą każdej kobiecie dokonywać świadomych wyborów w każdym okresie życia – od

kwitania do menopauzy i później. Zaznajamia z aktualną wiedzą. Zawiera konstruktywne i podnoszące na duchu porady. Prezentuje wyniki najnowszych badań i pełny zakres możliwości leczenia zmian łagodnych i raka piersi. Podaje cenne wiadomości o metodach samobadania piersi, karmieniu naturalnym i chirurgii kosmetycznej.

Sarbinowo '2000 AMAZONKI Z ŁOMŻY ZNOWU NA PODIUM!

Na Łomżyńskie Amazonki zawsze można liczyć. Także podczas VI Ogólnopolskiej Spartakiady Amazonek „Dąż do sprawności” – Sarbinowo '2000 udowodniły, że nie mają sobie równych.

Drużyna z Łomży w składzie: Bogumiła Bałdyga (kapitan), Anna Dąbrowska, Jolanta Jałowicka, Halina Potocka zajęła pierwszą lokatę. Gratulujemy!



Tegoroczny udział łomżyńskiej drużyny w zawodach VI Ogólnopolskiej Spartakiady Amazonek „Dąż do sprawności” sponsorowali:

Urząd Miejski w Łomży

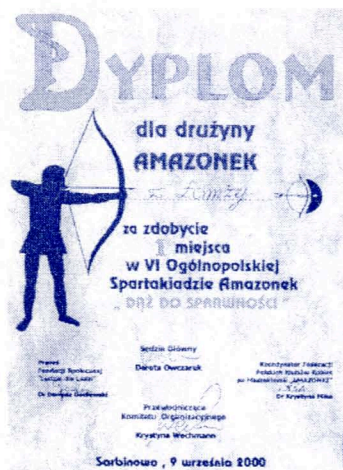
Hurtownia Imperial

– Tadeusz i Wanda Walkuscy w Łomży

PREFBET Śniadowo

Hurtownia Farmaceutyczna Eskulap w Łomży

Dziękujemy!



Biuletyn Informacyjny Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym

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

Lomża, Aleja Piłsudskiego 11a pokój 410, tel. (08) 473-32-63 lub (086) 218-62-81 w. 263

Druk: Libra PRINT, nakład 2000 egz. Wszelkie prawa zastrzeżone.



**biuletyn
informacyjny**

ISSN 1509-6823