



STOWARZYSZENIE KOBIEC Z PROBLEMEM ONKOLOGICZNYM

# biuletyn informacyjny

BEZPŁATNY KWARTALNIK ISSN 1509-6823

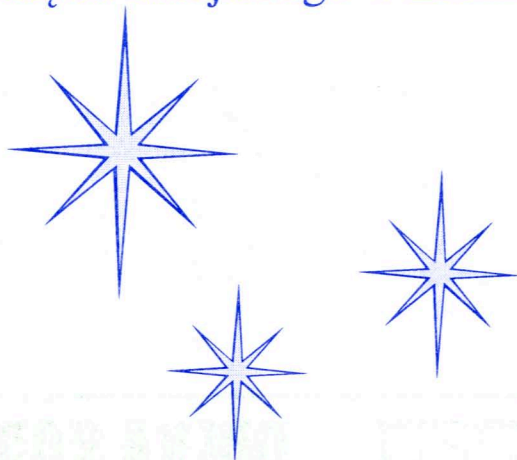
numer 25

Łomża, grudzień 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



Wydano dzięki dotacji  
Urzędu Miejskiego w Łomży



*„Człowiek jest wielki nie przez to,  
co posiada, lecz przez to, kim jest,  
nie przez to, co ma, lecz przez to,  
czym dzieli się z innymi.”*

Jan Paweł II

## W numerze:

◆ Zdrowy styl życia ◆ Zgubny nałóg ◆ Nowości Amoeny ◆ Polka kobietą Europy ◆ Zasady masażu i automasażu ◆ Wskazówki dla chorych na nowotwory ◆ Zmiany w Zarządzie ◆ Słowniczek terminów medycznych ◆ Gdzie szukać pomocy?



## Wesołych Świąt!

Nadal istotnym celem Stowarzyszenia będzie działanie na rzecz kobiet z rakiem, zmierzające do ułatwienia im powrotu do normalnego życia w stanie sprawności fizycznej i psychicznej oraz uczestniczenie w akcjach uświadamiających społeczeństwo o problemie zagrożenia i wczesnego wykrywania chorób nowotworowych.

Tutaj spotkacie dziewczyny – „żywe” przykłady klubowej działalności, które przeszły przez piekło choroby, a potem stanęły po drugiej stronie z twarzą zwróconą ku słońcu, ku życiu.

Dalej razem będziemy budowały wiarę w pogodniejsze dni, pielęgnowały przyjaźń i optymizm, poczucie akceptacji i bezpieczeństwa.

Tutaj również znajdą przystań nowe pacjentki onkologiczne i aktualnie leczone. To im – Nam – będziemy niosły otuchę, realną myśl o przyszłości, powrocie do życia i zdrowia.

Nikt nam nie może powiedzieć, że nadzieja, którą dajemy jest złudna i nieprawdziwa, że w tej chorobie nie może być pozytywne-go końca.

Będziemy nadal działały dla naszego i Waszego dobra.  
Pomagając innym, pomagamy sobie!

Anna Dąbrowska



# ZDROWY STYL ŻYCIA

Ktoś ciągle czegoś od nas oczekuje. Rodzina, praca, znajomi. Własne potrzeby spychamy na dalszy plan. Myślimy o tym, że jakoś to będzie, bo tak było zawsze. W pewnym momencie zapala się alarmujące światełko i ostrzega o chorobie. Wówczas stopujemy i zaczynamy analizować swoje postępowanie. Dochodzimy do wniosku, że nie startujemy w olimpijskich zmaganiach o sukces. Wtedy sięgamy do wzorców zdrowego stylu życia.

Staramy się:

- unikać stresów,
- jeść dużo warzyw i owoców, mało tłuszczów,
- nie palić papierosów,
- nie nadużywać alkoholu.

Te proste zalecenia są jednak często trudne do wykonania i wymagają samozaparcia. Użytki wciągają, a towarzystwo robi swoje.

Mimo wszystko warto pamiętać o tym, jak będzie wyglądało nasze życie za parę lat? Jak będziemy się czuli? Co będzie, jeśli z braku odpoczynku, ciągle będziemy odczuwać zmęczenie, osłabienie i niewyspanie? Jak ukształtuje się nasza waga? Czy zadowolili nas własny wygląd? Tych pytań jest jeszcze wiele.

Następstwa zbyt intensywnego trybu życia są w takim wypadku do przewidzenia. Można wprawdzie brać leki poprawiające

nastrój, ułatwiające zasypianie, odchudzające i ... dalej eksploatować ograniczone pokłady zdrowia. Ale głęboka destabilizacja organizmu i tak w efekcie doprowadzi do choroby.

Uważam, że naszym zabezpieczeniem przed chorobami są przede wszystkim wymienione wcześniej wzorce zdrowego stylu życia oraz badania profilaktyczne. Dla przykładu podam dane z zakresu ginekologii. Raka szyjki macicy najczęściej wykrywa się u dziewczyn, które ostatni raz wykonywały badania cytologiczne 15 lat temu. Dlatego tak istotne i ważne powinny być istniejące programy narodowe do walki z rakiem, polegające na wzywaniu wszystkich pacjentek na badanie cytologiczne (nie wszystkie kasy chorych i miasta to akceptują). Naukowo udowodniono, że wykonywanie cytologii jeden raz w życiu zmniejsza ryzyko zachorowania na raka szyjki macicy o 40%. Mogą więc spać spokojnie te kobiety, które choć raz w roku są badane ginekologicznie.

Inaczej bywa z banalnym, na pozór, guzkiem w piersi. Tutaj liczy się czas, szybkość działania i profesjonalizm. Natychmiast należy podjąć leczenie. Nie wolno oczekiwać na „cud”, gdyż wtedy śmierć spokojnie i okrutnie zbierze swoje żniwo.

Pamiętajmy! Dbajmy o siebie i preferujmy w swoim środowisku zdrowy tryb i styl życia!

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



## POLKA KOBIECĄ EUROPY

Podczas listopadowej pierwszej konferencji naukowo-szkoleniowej n.t. „Profilaktyka raka piersi”,

przygotowanej w Centrum Onkologii przez Ogólnopolski Związek Ruchu Kobiet do Walki z Rakiem Piersi Europa Donna, Oddział w Warszawie, doktor Dorota Czudowska – prezes Związku powiedziała. **„Polki powinny być kobietami Europy, gdyż przyświeca im wspólny cel: zmniejszenia śmiertelności i ograniczenia inwalidztwa z powodu raka piersi.”**

Bogaty i intensywny program dostarczył zebranym wielu cennych i istotnych informacji na temat epidemiologii raka piersi, badań przesiewowych i obrazowych, metod nowoczesnego leczenia, m.in. taksonomii, ogromnej roli pacjentów w badaniach klinicznych, które pozwolą na wprowadzenie testowanych leków do ogólnego użytku, czy też roli receptora HER2.

Wszystkie choroby klatki piersiowej mają takie samo podłoże, co choroby miłości. Są one bowiem męką, cierpieniem, przyjemnością i życiem, któremu śmierć nadaje twarz – żartował doktor Wiktor

Chmielarczyk podczas kolejnej prelekcji. Jego słowa głęboko utkwily mi w pamięci i skłoniły do refleksji. Rak jest bowiem ceną, jaką ludzkość musi zapłacić za życie następnych pokoleń. Absolutne oko wiedzy zmieniło siłę śmierci w liczby i geometrię. Kolejne wykresy przedstawiane na planszach mówiły o niewiedzy społeczeństwa. Wypowiedane hasła: rak wcześniej wykryty jest wyleczalny, profilaktyka jest tańsza od późniejszej chemii i radioterapii długo jeszcze będą kruszyły mury obojętnych, których ten problem po prostu nie dotknął i nie dotyczy.

Sprawdza się bowiem stara prawda, że często reagujemy dopiero wtedy, gdy to „coś” wejdzie do naszego domu.

Mam jednak nadzieję, że prowadzone badania kliniczne, na pacjentkach, wniosą wiele znaczących elementów do XXI-ego wieku i zapewnią chorym określone bezpieczeństwo, stałą opiekę lekarską, możliwe korzyści i postęp w medycynie, a receptory HER2 ludzkiego nabłonkowego czynnika wzrostu, pokażą kto i kiedy zachoruje na raka. Może wtedy będzie możliwe celujące leczenie.

Bądźmy kobietami Europy!

*Anna Dąbrowska*

## KALENDARIUM

### grudzień 2000

- 1 na zawsze odeszła z naszego grona Hanna Pogroszewska. Pamięć o Niej pozostanie w naszych sercach
- 8–9 szkolenie ochotniczek I stopnia w Centrum Onkologii w Warszawie
- 9–10 Europa bez granic – spotkanie organizacji pozarządowych w hotelu Gołębiowski w Białymstoku
- 11 spotkanie wigilijne w sali konferencyjnej Szpitala Wojewódzkiego w Łomży

### styczeń 2001

- 8 spotkanie członkiń w sali konferencyjnej Szpitala Wojewódzkiego w Łomży

### luty 2001

- 5 spotkanie członkiń w sali konferencyjnej Szpitala Wojewódzkiego w Łomży
- 17 pierwszy bal Europa Donna w hotelu Polonez w Łomży

## KALENDARIUM



## Europa Donna w Łomży

Informuję czytelników Biuletynu, że z inicjatywy Stowarzyszenia został powołany w Łomży siostrzany Oddział Ogólnopolskiego Związku Ruchu Kobiet do Walki z Rakiem Piersi Europa Donna.

Związek reprezentuje interesy i wyraża troski europejskich kobiet wobec władz lokalnych, rządów państw i instytucji Unii Europejskiej, zwracając tym organom i instytucjom uwagę na potrzebę doskonalenia istniejących i wprowadzania nowych programów i usług w zakresie walki z rakiem piersi – najpopularniejszego z nowotworów złośliwych dotyczących europejskie kobiety.

Europa Donna jest organizacją społeczną o charakterze niekomercyjnym, finansowaną z opłat członkowskich, sponsorowaną przez firmy i ludzi dobrej woli. Zrzesza zdrowe kobiety działające na rzecz walki z rakiem piersi konsekwentnie realizując dziesięć celów:

1. Przyczyniać się do rozpowszechniania i wymiany dokładnych i aktualnych informacji na temat raka piersi w całej Europie.
2. Uświadamiać kobiety o zagrożeniu rakiem piersi i zachęcać je do regularnej kontroli własnych piersi.
3. Propagować konieczność poddawania się okresowej kontroli mammograficznej w celu ewentualnego, wczesnego wykrycia choroby nowotworowej.
4. Domagać się zapewnienia każdej pacjentce optymalnego dla niej sposobu leczenia.
5. Zapewnienie wysokiej jakości opieki wspomagającej w trakcie leczenia i w okresie późniejszym.

6. Domagać się właściwego przygotowania personelu Służby Zdrowia w zakresie profilaktyki, leczenia i rehabilitacji.
7. Dostrzegać właściwe działania i popierać ich rozwój.
8. Domagać się kontroli jakości aparatury diagnostycznej i klinicznej.
9. Zapewnić wszystkim pacjentkom możliwość zrozumienia proponowanych kierunków leczenia, włączając w to badania kliniczne oraz respektować ich prawo do zasięgania innych opinii medycznych.
10. Przyczyniać się do rozwoju badań nad rakiem piersi.

Ojcem Europy Donny jest wybitny włoski chirurg, profesor Umberto Veronesi, który podczas Kongresu Europejskiego Stowarzyszenia Mastologii (EUSOMA) w Paryżu przedstawił koncepcję organizacji. Grupa kobiet reprezentujących kilka krajów europejskich rozpoczęła tworzenia europejskiej koalicji na rzecz walki z rakiem piersi.

W Polsce ruch Europa Donna powstał z inicjatywy p. Krystyny Miki i Doroty Czudowskiej, 25 listopada 1994 roku podczas spotkania w Legnicy.

Na terenie kraju działa obecnie 12 stowarzyszeń: w Częstochowie, Gdańsku, Krotoszynie, Legnicy, Łomży, Nowym Sączu, Poznaniu, Przemyślu, Rypinie, Warszawie, Wrocławiu i Zielonej Górze.

*Anna Dąbrowska  
na podstawie materiałów Europa Donna*

Ogólnopolski Związek  
Ruchu Kobiet do Walki z Rakiem Piersi  
**EUROPA DONNA**  
Oddział w Łomży  
ma zaszczyt zaprosić na  
**Pierwszy Bal Europa Donna,**  
który odbędzie się w Hotelu Polonez w Łomży  
17 lutego 2001 roku o godz. 20.00

## 10 WSKAZÓWEK DLA CHORYCH NA NOWOTWORY

1. Nie wierz w powszechnie wyrażaną opinię, że nowotwór to wyrok śmierci. Obecnie duża część nowotworów jest uleczalna, inne można kontrolować i zachowują się jak choroba przewlekła. Wciąż pojawiają się nowe metody leczenia.
2. Nie wierz, że sama spowodowałaś swoją chorobę. Nowotwory to ponad 200 różnych chorób. Nie można sprowadzić ich powstania do cech osobowości, gry stanów emocjonalnych czy stresów.
3. Szukaj kontaktu z ludźmi, którzy udzielą ci kompetentnej informacji, nie unikaj rozmów z innymi, nie zamykaj się w sobie, wszystko po to abyś cały czas miała kontrolę nad swoją sferą emocjonalną. Pamiętaj, że lęk to wrota do „głupich” decyzji.
4. Nie miej poczucia winy, jeśli nie potrafisz utrzymać się w „pozytywnym” nastroju. Okresy „obniżonego nastroju” zdarzają się i najzdrowszym. Jednak, jeżeli obniżenie nastroju trwa zbyt długo lub jest głębokie, zwróć się o pomoc.

5. Nie wstydź się korzystać z pomocy psychologa i psychiatry. To oznaka siły, nie słabości.
6. Stosuj wszystkie możliwe metody pozwalające kontrolować twoje emocje takie jak ćwiczenia oddechowo-relaksujące, medytacje itd.
7. Staraj się być w partnerskich stosunkach z lekarzem. Pytaj jakich działań ubocznych możesz się spodziewać i bądź na nie przygotowana. Przewidywanie problemów ułatwia radzenie sobie z nimi, kiedy się pojawią.
8. Nie ukrywaj swych zmartwień przed najbliższą ci osobą. Dobrze by ta osoba towarzyszyła ci w czasie wizyty u lekarza. Badania wykazały, że wiele informacji nie dociera do nas, gdy jesteśmy w okresie podwyższonego niepokoju.
9. Nie porzucaj leczenia na rzecz metody nie sprawdzonej naukowo. Korzyści i zagrożenia związane ze stosowaniem takiej metody jako leczenia uzupełniającego omów z lekarzem, którego darzysz zaufaniem.
10. Spróbuj pogłębić te praktyki duchowe i religijne, które były ci pomocne w przeszłości. Mogą przynieść pocieszenie, a także sens w cierpieniu i chorobie.

*opracował dr Wiktor Chmielarczyk z Centrum Onkologii w Warszawie*



## ZASADY POSTĘPOWANIA DLA PACJENEK PO AMPUTACJI PIERSI

1. Nie podawaj kończyny do wstrzyknięć (leki dożylnie, szczepienia, pobieranie krwi); podawaj kończynę po stronie przeciwnej.
2. Nie podawaj kończyny do mierzenia ciśnienia.
3. Nie nos zbyt ciasnych rękawów i cienkich ramiączek.
4. Chroni kończynę przed skaleczeniem i zakażeniem, oparzeniem, wykonując prace domowe w rękawicach ochronnych.
5. Nie obciążaj kończyny ciężką pracą.
6. Nie noś – nawet niewielkich ciężarów – przez dłuższy czas.
7. Unikaj pchania lub ciągnięcia tą kończyną.
8. Stosuj wysokie ułożenie kończyny w czasie snu lub odpoczynku.
9. Noś protezę w odpowiednio przystosowanym staniku.
10. Unikaj nadmiernego opalania – stosuj kremy z filtrami ochronnymi.

Stosowanie się do powyższych zaleceń pomoże Ci wrócić do pełnej sprawności fizycznej, a także może uchronić przed obrzękiem limfatycznym kończyny po stronie operowanej.

Opracowano na podstawie materiałów Polskiego Komitetu Zwalczenia Raka w Warszawie

## Automasaż

Automasaż wykonuje samodzielnie każda kobieta po amputacji piersi. Ma on na celu usprawnienie przepływu chłonki i krążenia żylnego. Wpływa korzystnie na tkanki kończyny górnej. Przydaje się w profilaktyce i zwalczaniu obrzęku po radykalnej operacji z powodu raka.

Przed przystąpieniem do automasażu należy pamiętać o:

- dokładnym umyciu rąk oraz kończyny, która ma być masowana,
- używaniu kremu, olejku do masażu, wazeliny, parafiny ciekłej lub talku,
- układaniu kończyny w taki sposób, aby zapewnić jej maksymalne rozluźnienie mięśni,
- wykonywaniu wszystkich ruchów wzdłuż przebiegu naczyń limfatycznych ku klatce piersiowej,
- czasie wykonywania masażu do 10 minut,
- omijaniu okolicy blizny pooperacyjnej oraz miejsc napromieniowanych,

- oglądaniu skóry kończyny masowanej i zgłaszaniu do lekarza zmian w jej wyglądzie.

Automasaż wykonujemy ze wszystkich stron kończyny górnej. Rozpoczynamy go od:

- 1) głaskania barku – od 1/3 długości ramienia prowadząc go przez bark aż do łopatki w kierunku klatki piersiowej,
  - 2) rozcierania dłoni.
- Następnie przechodzimy do:
- 3) głaskania całej kończyny,
  - 4) wyciskania ruchem obręczkowym od nadgarstka do barku,
  - 5) ugniatańcia ruchem pulsującym od nadgarstka do barku,
  - 6) rozcierania ręki ruchem kolistym od palców do barku,
  - 7) oklepywania ruchem miotełkowym od spodu kończyny górnej.

Automasaż kończymy:

- 8) głaskaniem całej kończyny górnej,
- 9) wstrząśnięciem całej kończyny ku górze.

Opracowano na podstawie materiałów Instytutu Onkologii w Warszawie

## SŁOWNICZEK TERMINÓW MEDYCZNYCH

**cykl miesięczkowy** – okres od pierwszego dnia miesiączki do dnia wystąpienia następnej, zwykle wynosi 28 dni

**menopauza** – okres życia, w którym kobieta przestaje miesiączkować

**kliniczne badanie piersi** – badanie piersi przez lekarza

**samokontrola piersi** – samodzielne, regularne badanie własnych piersi raz w miesiącu

**mammograf** – aparat rentgenowski służący do prześwietlania piersi

**stereotaksja** – biopsja cienkoigłowa sterowana komputerowo na podejrzanym miejscu wykryte w badaniu mammograficznym. Badanie wykonuje się za pomocą odpowiedniego urządzenia połączonego z mammografem.

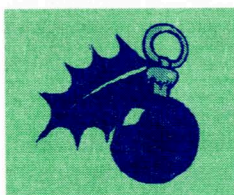
**galaktografia** – podanie kontrastu do otworów brodawki w celu uwidocznienia zmian w przewodach mlecznych

**wymaz cytologiczny wycieku z piersi** – mikroskopowe badanie wydzieliny z piersi (płyn surowiczy, krwisty lub ropny) na obecność komórek nowotworowych

c.d.n.

## OGŁOSZENIA

- VII Ogólnopolska Spartakiada Amazonek 2001 odbędzie się w dniach od 5 do 19 czerwca w Gościmiu. Koszt 860 zł, w tym: wyżywienie, zabiegi rehabilitacyjne, program kulturalno-oświatowy. Zgłoszenia do końca grudnia – tylko dla drużyn.
- Dofinansowanie na turnusy rehabilitacyjne otrzymujemy raz na dwa lata. Wnioski o dofinansowanie na następny rok składamy do końca lutego w Centrach Pomocy Rodzinie – dla mieszkanek miasta – ul. Nowogrodzka (Urząd Pracy), dla mieszkanek gminy – ul. Polowa (dawna przychodnia)
- Przypominamy o składaniu pełnej dokumentacji na wyjazdy do sanatorium: wniosek, skierowanie od lekarza oraz badania.
- Terminarz spotkań członkiń Stowarzyszenia w I półroczu 2001 roku:  
8 stycznia, 5 lutego, 5 marca, 2 kwietnia, 7 maja, 4 czerwca.



**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.



## NOWOŚCI AMOENY

Październikowe spotkanie w klubie z przedstawicielką firmy Amoena – panią Bożeną Gulgowską było okazją do podziwiania najnowszej kolekcji kostiumów kąpielowych, gorsetów ortopedycznych i samoprzylepnej protezy piersi.

W roli modelek wystąpiły gwiazdy wieczoru – Amazonki. Z gracją i wdziękiem poruszały się po śliskim parkiecie, prezentując kolejne, barwne nowości.

Wiele emocji i wzruszeń dostarczył nam występ Bogusi. Odważnie i pewnie przedstawiła ona walory rewelacji Amoeny. Samoprzylepna proteza szczelnie zakryła bliźnię po zabiegu amputacji piersi. Efekt pionujący dla okaleczonych kobiet, które do tej pory noszą różnego rodzaju i różnej ja-

kości protezy ukryte w specjalnych kieszonkach staników, żeby tylko nic nie było widać.

A teraz! Marzenie! Można założyć normalną, seksowną nocną bieliznę na cienkich ramiączkach, normalny stanik bez kieszonki, bluzkę z gołymi i odsłoniętymi ramionami, plecami, podskoczyć, normalnie się pochylić. Nic nie odstaje, nie uwiera. Nic nie widać! Proteza trzyma się i nadal jest na swoim miejscu. Poza tym komfort psychiczny. Eureka! Znowu jestem prawdziwą kobietą. To tak, jakby na nowo odrosła mi pierś – twierdziły koleżanki. Niestety, rewelacyjna nowość Amoeny ma jedną wadę. Łukus kosztuje i to sporo. Nie każdą stać na taki zakup z głodowej renty. Ponadto czekamy na kolejny model dla pacjentek, które są mocniej „wy-

brane”, gdyż zbyt duży ubytek skóry w miejscu operowanym nie pokrywa dokładnie istniejącego defektu.

Ale i tak coś się w naszej amazońskiej modzie ruszyło. Już nie jesteśmy tylko jednym modelem. Bajecznie kolorowe kostiumy kąpielowe, nowe wzory bielizny będą nas wyróżniały w „babskim” tłumie.

*Anna Dąbrowska*



## ZGUBNY NAŁÓG

Sięgając po papierosa nie zdajemy sobie sprawy z tego, że ta krótkotrwała przyjemność jest przyczyną wielu groźnych chorób, m.in. choroby wieńcowej, zawału serca, nadciśnienia, raka i wielu innych. Naukowcy ciągle ostrzegają, że palenie tytoniu powoduje raka płuca, przewlekłe zapalenie oskrzeli i rozedmę płuc. Zachorowalność na te choroby jest co najmniej 15 razy większa wśród palaczy niż wśród osób niepalących. Zależy to od:

- wieku, w którym rozpoczęto palenie,
- liczby dziennie wypalanych papierosów,
- długości czasu palenia,
- rodzaju papierosów,
- sposobu palenia.

Ryzyko rozwoju raka płuca u osoby palącej około 30 papierosów dziennie przez okres dłuższy niż dziesięć lat jest około dziesięciokrotnie większe niż u osoby, która nigdy nie paliła. Wypalanie powyżej 40 papierosów dziennie zwiększa to ryzyko 60 razy.

Bardzo rozpowszechniło się palenie wśród kobiet. Pomimo, że zaczęły one tę „modę” wprowadzać trochę później, niezwykle dynamicznie wyrównały statystykę z mężczyznami, a nawet ją przewyższyły.

Czy choć przez chwilę zastanowiliśmy się nad tym, ile różnych substancji rakotwórczych znajduje się w dymie nikotynowym? Jest ich około stu.

Dlaczego więc narażamy palaczy biernych (dzieci, młodzież, innych dorosłych) na wdychanie trujących substancji? Przecież świadomie i z rozmysłem przyczyniamy się do ich zachorowań.

Aby obniżyć ryzyko zachorowania na raka płuca należy częściej spożywać marchew (co najmniej 5 razy w tygodniu), używać margaryny do smarowania pieczywa (co najmniej 3 razy w tygodniu), ograniczyć spożycie wódki (poniżej 100 gram) i pić tylko przy wyjątkowych okazjach.

Inną grupą chorób układu oddechowego, których powstanie i rozwój wiążą się nierozdzielnie z nałogiem palenia papierosów, jest przewlekłe zapalenie oskrzeli i rozedma płuc. Rozwija się ona przez kilkadziesiąt lat i „naiwnie” zaczyna się przewlekłym kaszlem, a kończy inwalidztwem. Dym tytoniowy drażni płuca i powoduje kaszel połączony z odksztuszaniem. Poranny kaszel utrzymujący się przez trzy miesiące w ciągu roku i kolejne dwa lata jest objawem przewlekłego zapalenia oskrzeli. Dym tytoniowy stopniowo niszczy płuca i powoduje utrudnienia w oddychaniu, duszność przy wysiłku. Tak objawia się rozedma płuc, która z czasem utrudnia jedzenie, ubieranie się i chodzenie.

Aby ustrzec się przed omawianymi chorobami należy przede wszystkim rzucić palenie. To najtańsza metoda profilaktyki.

W następnym numerze diagnostyka opisanych chorób.

*lek. med. Małgorzata Wagner Oleszczuk  
specjalista chorób płuc i onkologii klinicznej*

### NOWE WŁADZE STOWARZYSZENIA

#### Skład Zarządu:

**Anna Dąbrowska** – prezes  
**Bogumiła Bałdyga** – wiceprezes  
**Krystyna Szczepańska** – sekretarz  
**Barbara Bałazy** – skarbnik  
**Halina Drożyner** – członek

#### Skład Komisji Rewizyjnej:

**Barbara Porwoł** – przewodnicząca  
**Danuta Kozłowska** – członek  
**Henryka Łada** – członek



## GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

### Przychodnia Onkologiczna

Łomża, 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 – Łomża, al. Piłsudskiego 11, tel. (086) 218-62-81 – czynna codziennie.
- biopsja cienkoigłowa (Zakład Patomorfologii) – Szpital Wojewódzki – Łomża, al. Piłsudskiego 11, tel. (086) 218-62-81 – czynny codziennie.
- mammografia – wykonana ze skierowaniem od onkologa – Szpital Wojewódzki – Łomża, al. Piłsudskiego 11, tel. (086) 218-62-81 – codziennie.

\* \* \*

### Biuro Stowarzyszenia

czynne od poniedziałku do piątku  
w godz. 10.00–13.00.  
Dyżury pełnią ochotniczki.

\* \* \*

- **lek. med. Anna Łowczak**  
chemioterapeuta (poniedziałek, środa)
- **lek. med. Elżbieta Pilawa**  
chirurg, onkolog (środa, piątek)
- **lek. med. Małgorzata Oleszczuk**  
onkolog kliniczny (wtorek, czwartek)
- **lek. med. Katarzyna Szymańska**  
(wtorek, czwartek, piątek)
- **mgr Anna Zborowska**  
psycholog (wtorek)

\* \* \*

Rehabilitacja dla członkiń Stowarzyszenia w każdy czwartek w godz. 15.30–17.30 w Dziale Rehabilitacji Szpitala Wojewódzkiego w Łomży (II piętro).



Niech Nowy Rok

# 2001

przyniesie nam  
tylko dobre dni.

Niech na świecie zapanuje  
pokój, a w rodzinach  
miłość, radość i nadzieja

– Redakcja

## 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,  | f) redagowanie i wydawanie publikacji o tematyce dotyczącej Stowarzyszenia, |
| b) programowanie opieki nad chorymi w początkowej fazie,   | g) gromadzenie środków umożliwiających realizację zadań statutowych.        |
| 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, |   |

lek. med. Ewa Iwanowska  
twórczyni Klubu  
i jego prezes przez okres 7 lat



**biuletyn  
informacyjny**

ISSN 1509-6823

### 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. (08) 473-32-63 lub (086) 218-62-81 w. 263

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