



IV CZERWCOWE DNI WALKI Z RAKIEM

Ze względu na wzrastające zagrożenie nowotworami i przerażające statystyki, już po raz czwarty Stowarzyszenie organizuje Czerwcowe Dni Walki z Rakiem. Chcemy w ten sposób zwrócić uwagę naszego społeczeństwa na to, z jak groźnym przeciwnikiem mamy do czynienia, gdy występuje on w zaawansowanym stadium, gdy rozwija się w ukryciu, nie sprawia bólu, a potem jest już za późno...

Stowarzyszenie, dzięki życzliwości wielu ludzi, kontynuuje profilaktykę raka piersi i narządu rodowego w regionie. Nakłania do wykonywania badań kontrolnych, do kontaktów z lekarzem, organizuje specjalistyczne prelekcje dla kobiet. Już odbyły się wykłady w Dąbrowie Dziecieli, Łomży, Lutostani, Szczepankowie, Małym Płocku, Pniewie, Śniadowie, Wąsoszu, Szczuczynie, Zambrowie, Ciechanowcu, Wysokiem Mazowieckiem. Planujemy następnie wystarczyć zgłoszenie o zapotrzebowaniu na tego typu spotkanie.

Dzięki pomocy wrażliwych ludzi Stowarzyszenie wydało:

10 tys. kart pocztowych: „Bądź zdrowa!”;

10 tys. kalendarzyków: „Samobadanie piersi – pamiętaj!”;

40 tys. ulotek o samobadaniu piersi;

27 numerów Biuletynu Informacyjnego.

Wszystkie wymienione pozycje są bezpłatnie rozdawane wśród mieszkańców regionu.

Stowarzyszenie ma swoją siedzibę, gdzie każdego dnia ochotniczki pełnią bezpłatne dyżury, służą radą i pomocą, odwiedzają chore przed i po zabiegu na oddziałach w szpitalu i w domu.

Nasze działania zmierzają do tego, aby ratować nie tylko życie, ale także przywracać jego wartość i naturalne kolory. My wiemy, że nawet w chorobie i cierpieniu można odnaleźć sens swego życia i miłość do drugiego człowieka. Chcemy pomagać innym i robimy to wszystko jak potrafimy.

IV edycja Czerwcowych Dni Walki z Rakiem ma szczególny charakter. Jest przepojona radością życia i wspomnieniem tych, które odeszły.

Wystawa obrazów Haliny Drozyner – spełnione marzenia. Książka „Pokonać los” – mała, szczególna perełka. Pokaz mody letniej „Dla Amazonek i nie tylko...” – odkrycie na nowo siebie. Loteria fantowa – szczęśliwa wygrana. Kabaret »60« – oderwanie od kłopotów.

Pozostaje tylko powtórzyć za Philem Bosmanssem: Życzę Państwu

odwagi wschodzącego słońca,
które mimo nędzy
i ogromu zła tego świata,
dzień po dniu wschodzi
i obdarza nas blaskiem
i ciepłem swych promieni.

Anna Dąbrowska



*Jeśli zaleczę choć jedno serce,
nie będę żyła na próżno,
jeśli choć jednej pomogę rozterce,
jednej ranie ulgą posłużę,
jeśli jednego małego ptaka
z powrotem do gniazda włożę,
nie będę żyła na próżno.*

Emilii Dickinson

W numerze:

- IV Czerwcowe Dni Walki z Rakiem
- „Pokonać los”
- Czy zagraża nam osteoporoza?
- List
- Zdrowy styl życia
- Słowniczek terminów medycznych
- Sponsorzy Czerwcowych Dni Walki z Rakiem
- Gdzie szukać pomocy?



„POKONAĆ LOS”

Spieszmy się kochać ludzi...

Oddajemy w Państwa ręce szczególną perelkę. Swoisty drogowskaz dla innych. Przekonanie, że nie wolno ulec poczuciu bezradności, ani zwątpieniu, gdy dotknie okrutny los. Trzeba tylko uwierzyć w siebie. Nadejdą przecież lepsze czasy i wszystko się ułoży. Przyjazny gest, serdeczne podanie dłoni, uśmiech nieznanemu na ulicy. To drobne elementy naszego życia. Jakże ważne. One jednocześnie, wypełniają serca radością, zapalają światła nadziei, miłości i człowieczeństwa. Każą przyjmować każdy dzień jak dar szczęścia, niczym drogocenny diament. Pamiętajmy o tym i nie zmarnujemy go idąc dalej...

W życiu piękne są tylko chwile... Pokonajmy więc razem los. Czyńmy to bezinteresownie, ofiarnie, życzliwie i ciepło. Usilujmy żyć ufnie, szczęśliwie, kochająco. Rozwijajmy się ciągle jak kwiaty do słońca, a burzy stawiajmy mężnie czoło. I... „spieszmy się kochać ludzi, tak szybko odchodzą...”

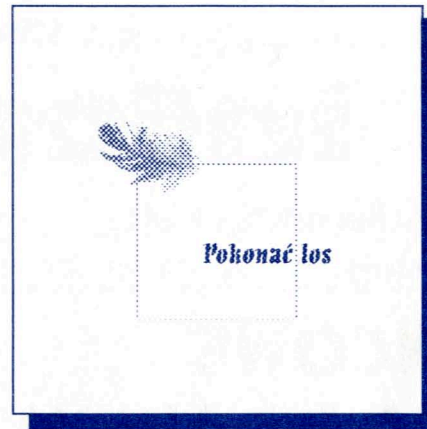
Anna Dąbrowska

* * *

Widzimy więcej

Ból i rozpacz. Niemoc i bezradność. Szarpanina i rezygnacja. Niepokój i nadzieja. Bunt i pokora. Ofiara i modlitwa. Radość i pociecha. O tym piszą autorki pamiętników „Pokonać los...”. Ale nie wszystko da się wyrazić słowami i nazwać własne przeżycia. Dlatego pamiętniki są cichymi zwierzeniami, szeptem, czasami szlochom, czasami nawet przemilczeniem, które trzeba umieć odczytać...

Autorki są w różnym wieku: licealistki, które piszą o przeżyciach związanych z chorobą mam, dojrzałe kobiety, które mówią o własnych cierpieniach albo chorobie swoich najbliższych. Nieważny jest wiek i zawód. Wszystkie podobnie cierpiały i zmagaly się z podobnymi wątpliwościami. Nie potrafiły odpowiedzieć na pytanie: dlaczego ja? Dlaczego właśnie moja siostra, ojciec, matka? Niemoc wywoływana bólem i rozpaczą rodziła dotąd nieznanne reakcje. I w różnym czasie (raz szybciej, kiedy indziej później) wiedziały więcej i odpowiadały na trudne pytania pytaniem: a dlaczego to nie mam być ja?



Jakże trudno było im pogodzić się z losem. Jeszcze trudniej zebrać myśli pod drzwiami lekarskiego gabinetu albo już na szpitalnym łóżku. Jeszcze trudniej udawać siłą, gdy wychodzą włosy, gdy pojawiają się sensacje, gdy opuszczają siły...

Pokonąć siebie. Bo to dopiero jest pokonanie losu. Nasz los jest właśnie w nas. Jakże trudno to odkryć. Odkrywały, najpierw bały się nazywać imieniem chorobę, a potem zmagaly się z nią, podnosiły i... zwyciężały. Różne są zwycięstwa, jak różne życie: ulga w cierpieniu, powrót do domu, powrót do pracy, odkrycie ukojenia w modlitwie, pomoc innym, a nawet umiejętność mówienia o własnej chorobie, o spotkaniu z tak samo doświadczoną koleżanką. Radość ze zwycięstwa.

Luźne kartki, zapisane czarnym lub niebieskim długopisem; tylko dwie wydrukowane przez komputerową drukarkę. Urywane dramatyczne zdania, wielokropki, dokładne opisy doznań. Autorki pokonały los... Wśród nich pokonała go także Marianna K. Zostawiła swoją pracę, a potem los ją pokonał. Wielki żal i przestroga. Ale w rozpacz bronią „niewidzialne ręce, widzimy dalej i więcej”.

Maria Tocka

Oba prezentowane teksty stanowią swoistą przedmowę książki „Pokonać los” będącej zbiorem prac nadesłanych na ubiegłoroczny konkurs zorganizowany wspólnie z tygodnikiem „Kontakty”. Promocja książki podczas obchodów kolejnej edycji Czercowych Dni Walki z Rakiem.

Czy zagraża nam osteoporoza?

Osteoporoza jest schorzeniem powodującym, że nasze kości stają się kruche. Naukowo ujmując jest to układowa choroba szkieletu charakteryzująca się małą masą kostną oraz zaburzeniami mikroarchitektury tkanek kostnej co zwiększa łamliwość kości i podatność na złamanie.

Często mówimy, że jest „cichym złodziejem”, bo rozwija się latami, bezboleśnie i można ją czasami rozpoznać dopiero w momencie pierwszego złamania. U ludzi starszych obniżenie wzrostu jest sporadycznie związane nie tylko z pochyleniem sylwetki ale i tzw. „cichymi” złamaniami kręgow kręgosłupa, o których sam chory dowiaduje się ze zdziwieniem po wykonaniu zdjęć rtg z zupełnie innego powodu.

Osteoporoza wiąże się z cechami naszego trybu życia XXI wieku, czyli lenistwem

i bezruchem, które sprzyjają jej powstawaniu i rozwojowi.

Zastosowanie ruchu jako profilaktyki i leczenie tej choroby opiera się na tym, że unieruchomienie chorego, np. w łóżku z powodu zapalenia płuc, czy brak ruchu – nieważkość kosmonautów, są sposobem na jej wywołanie.

Jest wiele czynników ryzyka, które zwiększają możliwość wystąpienia tego schorzenia. Dotyczy ono głównie kobiet po 50 roku życia, ale chorują także mężczyźni, a zdarzają się przypadki nawet u dzieci – jest to tzw. osteoporoza idiopatyczna, czyli o nieznannej etiologii.

Czynnikami ryzyka, to:

1. Czynniki genetyczne: częściej chorują osobniki rasy białej; na osteoporozę zapadają potomkowie osób, które same choro-

wały; bardziej narażone są osoby o szczupłej, drobnej budowie ciała.

2. Czynniki środowiskowe: nadużywanie alkoholu, palenie tytoniu, spożywanie dużej ilości kawy, siedzący tryb życia, niedostateczna podaż wapnia w diecie, brak witaminy D-3 (słońca), długotrwałe unieruchomienie w łóżku z powodu innych schorzeń, np. internistycznych.

3. Czynniki będące skutkiem innych chorób: bulimia, anoreksja, długotrwałe przyjmowanie niektórych leków.

4. Czynniki hormonalne: u kobiet ok. 50 roku życia następuje fizjologiczna menopauza związana ze spadkiem w organizmie poziomu hormonów żeńskich (estrogenów) i zanikaniem funkcji jajników; przedwczesne przekwitanie – menopauza przed 45 rokiem życia; zaprzestanie miesiączkowania z powodu usunięcia narządu rodowego (jajników); chemioterapia nowotworu powodująca przedwczesną menopauzę.



List

Pierwszą operację miała w przeddzień mojego egzaminu magisterskiego. Jeszcze wtedy ani moja Kochana Mama, ani ja, nie wiedziałyśmy, że cierpi na nieuleczalną chorobę. Wierzyłam, że chirurg ulży Jej w cierpieniu. Rozmawialiśmy. Ona bała się o mnie, a ja o nią. Tak bardzo się bałam...

Na cztery z plusem zdałam egzamin. Prosto z uczelni, z naręczem kwiatów, które otrzymałam od przyjaciół „za magistra”, pojechałam do szpitala. Leżała blada, podłączona do różnych rurek i sączków. Z jednej strony łóżka stała butla z tlenem, z drugiej stojak z kroplówką. Dotknęłam Jej bladosej dłoni i czekałam. Ciężko oddychała. Wtedy pierwszy raz pomyślałam, że chyba ode mnie odchodzi. Złękałam się tej myśli... Ona chyba też... Otworzyła oczy. Nic nie mówiła, nie mogła. Pewnie po kwiatkach zorientowała się, że zdałam. Mówiłam do niej. Nie potrafiła się cieszyć. Nie miała siły. Ja też przestałam. W tym momencie mój egzamin już nie był ważny. Za chwilę weszła pielęgniarka, była niezadowolona, że niepostrzeżenie jakoś weszłam na izolatonę. Sprawdziła tlen, kroplówkę, zabrała kwiaty, bo nie wolno...

Ona znów zasnęła. Kropla po kropli przesuwiała się w wężyku. Czy to przywróci Jej życie, zastanawiałam się. Modliłam się o Nią, za Nią, za siebie, żeby została...

Wyszłam ze szpitala. Był 28 czerwca: słońce, gorąco, radośni ludzie na ulicy. Skończone studia, propozycja robienia doktoratu, obok mój kochany chłopiec, przede mną wakacje. To wszystko, co kiedy indziej bar-

dzo by mnie cieszyło, teraz drażniło. Dlaczego właśnie Ona... Jak Jej pomóc...

Wolno wracała do zdrowia. Lekarz wypisał Ją do domu. Wróciła na kilka dni. Każdego dnia czuła się coraz gorzej. Nie umiałam nic zaradzić, nie potrafił też pomóc miejscowy lekarz. Drażniła niemoc i bezradność i udawanie, że jest, że będzie lepiej. Konieczna była opieka szpitalna. Musiała tam wrócić.

Nigdy nie zapomnę Jej pożegnania z domem. Zaglądała do każdego pokoju, stała cicho na środku, rozglądała się, wpatrywała w każdy kąt, sprzęt. Jakby utrwałała w sobie każdy obraz. Każdy szczegół chciała zabrać ze sobą. Jeszcze poprawiła firankę, jeszcze raz spojrzała na swój pokój... Otworzyła drzwi na strych, patrzyła na schody, nie miała siły, by po nich stapać. Potem uchyliła drzwi do piwnicy. Wdychała wilgotny zapach...

Kot ocierał się o Jej nogi. Pies Kajtek doskakiwał do dłoni i lizal. Wyszała na podwórce, patrzyła na studnię. Ileż to razy czerpała z niej wodę... Potem wolno poszła do ogrodu. Zatrzymała się przy rzędach przekwitłych już, Jej ulubionych narcyzów. Zawsze sama je pielęgnowała. Patrzyła na drzewa owocowe, na rzędy czarnej porzeczki, na warzywa. Nic do siebie nie mówiłyśmy. Nie mogłyśmy... Gdy zamykałam na klucz drzwi, powiedziała niby do siebie albo tylko tak rzuciła głośną myśl w przestrzeń, że już tu nie wróci. Wiedziała...

W wrześniu, akurat w urodziny Jej mamy, mojej kochanej babci, miała drugą operację. Wycinek trzustki i wątroby szpital wysłał do poznańskiej kliniki onkologicznej. Nie rozmawialiśmy, o tym ale wiedziałyśmy obie. Py-

tała o swoją chorobę, gdy jeszcze nie było pewności, nie było wyniku. Gdy nie było wyroku! Jak dobrze, że nie pytała potem...

Bardzo cierpiała. Ani ulgi, ani poprawy nie przyniosła trzecia operacja. To był rak trzustki z przerzutami... Byłam przy Niej w chwili odejścia... Trzymałam za rękę... Żegnałam... Nie zdążyłam Jej tyle powiedzieć... Ona nie zdążyła mnie tyle nauczyć... Brakuje mi Jej zawsze.

Przed odejściem na zawsze dała mi list. Pisała go z przerwami, na raty, jak zebrała w sobie trochę więcej siły. Prosiła, by przeczytać po wszystkim i zniszczyć. Czytałam wielokrotnie... I wyjątkowo Jej nie posłuchałam. Ciągle mam ten list.

Sięgam do niego, gdy jest mi bardzo smutno. Ona go pisała... Kartki papieru sprzed dwudziestu lat zachowały Jej zapach i... woń szpitala. Tam są dla mnie wskazówki. Ona mnie prowadzi... Ona ze mną rozmawia...

Nie pokonałyśmy losu. Odeszła w momencie, gdy stanęłam na pierwszym stopniu dorosłego życia. Ten stopień bez Niej wtedy wydawał mi się przepaścią...

A może właśnie pokonałyśmy... Może przez tę wielką stratę, stałam się bardziej wrażliwa... Może... (M.B.)

* * *

Autorka tego tekstu, choć została wyróżniona w ubiegłorocznym konkursie, nie ujawniła się i nie odebrała nagrody.

...Może uznała, że Jej nagrodą jest ten zapach, który sącząc się spod opuszczonej powieki ciągle na nowo napelnia serce miłością...

* * *

5. Czynniki zewnętrzne: urazy, upadki.

Estrogeny spełniają u kobiet wiele pozytywnych funkcji, toteż brak lub spadek ich poziomu wpływa także na spadek masy kostnej szkieletu w tym okresie. Ważne jest więc profilaktyczne stosowanie w sposób systematyczny, tzn. codziennie, odpowiedniej dawki ruchu, np. 2 × 15 min. w formie spaceru, gimnastyki, czy pływania w basenie.

Istotne jest przebywanie na słońcu (witamina D-3), w miesiącach grudzień, styczeń, luty – gdy dzień jest krótki, stosowanie profilaktyczne preparatów wapnia z witaminą D-3 (dostępne w aptece bez recepty) w dawce ok. 1000 mg wapnia na dobę lub 1 litr mleka dziennie, lub 0,5 litra produktów mlekopochodnych np. jogurt + świeże warzywa i owoce. Zapobiega to utracie masy kostnej u kobiet w okresie przekwitania, gdyż w przedziale wiekowym 50–60 r. życia ryzyko złamań jest dużo większe niż u mężczyzn.

Jest grupa leków, których długotrwałe stosowanie (powyżej 6 miesięcy) przy leczeniu innych schorzeń jako skutek uboczny może wpływać niekorzystnie na ryzyko wystąpienia osteoporozy. Są to:

kortykoidy (sterydy, również w formie wziewnej czyli aerozoli),

hormony tarczycy,

antykoagulanty, tzn. leki przeciwzakrzepowe,

leki przeciwdrgawkowe.

Kiedy pojawią się pierwsze bóle kręgosłupa, czyli dolegliwości przy wykonywaniu czynności dnia codziennego, warto zgłosić się do lekarza celem wyjaśnienia źródła problemu – czy są to zmiany zwyrodnieniowe stawów, typowe dla ludzi po 50 roku życia, czy może osteoporoza?

Ocena w/w czynników ryzyka pozwoli czytelnikom określić elementy, które mogą zwiększyć prawdopodobieństwo rozwoju

osteoporozy i jeśli można, od razu je zweryfikować.

Zapobieganie i leczenie osteoporozy jest postępowaniem złożonym, wielokierunkowym, wymagającym współpracy ze strony pacjenta i współdziałania wielu lekarzy począwszy od lekarza rodzinnego, ginekologa, endokrynologa, reumatologa, radiologa, ortopedy, a nawet psychologa.

Zawsze aktualne jest hasło: „**Lepiej zapobiegać, niż leczyć!**”

* * *

W kolejnym wydaniu – diagnostyka i leczenie osteoporozy.

*Opr. lek. med. Ewa Iwanowska
specjalista rehabilitacji medycznej,
ortopeda traumatolog
ordynator Oddziału Rehabilitacji
Szpitala Wojewódzkiego w Łomży*



Zdrowy tryb życia

Promowanie zdrowego trybu życia jest niezwykle ważne, ponieważ zapobiega wielu najczęściej występującym chorobom lub łagodzi ich przebieg. Nie musimy od razu zmieniać środowiska, w którym żyjemy. Wystarczy, że nauczymy się takich zachowań, które będą nas chroniły przed niekorzystnymi czynnikami. Wiele zaburzeń zdrowia ma swój początek w wyczerpującym nas przewlekłym stresie, długotrwałym napięciu emocjonalnym, czy wreszcie braku prawidłowego odpoczynku. Nie wspomnę o warunkach zewnętrznych jak hałas, zanieczyszczenie powietrza, brak higieny pracy.

Najnowsze badania wykazały, że redukcja masy ciała wpływa bardzo korzystnie na stan naszego zdrowia. Istnieje po prostu mniejsze ryzyko zachorowania na nadciśnienie, chorobę niedokrwienną serca, nowotwory, cukrzycę i inne choroby. Oczywiście ważny jest nasz wygląd zewnętrzny, bo i on przekłada się na nasze samopoczucie. Dobre nawyki prozdrowotne nic nie kosztują, a oszczędzają nam ewentualne późniejsze wydatki na leki, gdy jesteśmy chorzy.

Co robić, gdy nasza waga ciała odbiega od granic prawidłowych, mamy nadwagę lub jesteśmy otyli? Przede wszystkim należy stosować dietę i pamiętać o aktywności fizycznej. Jaka to ma być dieta? Ta, o której prof. Zatoński z Centrum Onkologii w Warszawie ciągle mówi: mało tłuszczu, czerwonego mięsa, a za to dużo warzyw, nade wszystko warzywa. Ponadto zakaz palenia papierosów jako udowodniony czynnik wywołujący wiele groźnych chorób. Niedoceniane są też przez wielu ćwiczenia fizyczne, spacer, jazda na rowerze itd. Jeśli siedzimy przed telewizorem, to spalamy śladowe ilości energii, ale już spacerując nasz wydatek energetyczny znacznie się zwiększa. Te dwie składowe zdrowia: prawidłowe odżywianie i aktywność fizyczna są tym, od czego warto zacząć powrót do prawidłowej wagi ciała i do grona ludzi z dobrym samopoczuciem. Jeśli opanujemy się w jedzeniu i będziemy unikali tłustych potraw, a wprowadzimy większą ilość warzyw, na pewno nasza waga przestanie rosnąć.

Wszystkim znane, lub nie, są diety „cud”, a raczej „cudaczne”. Jednak jak podaje Instytut Żywności i Żywienia po przeanalizowaniu okazuje się, że podczas tych diet dochodzi do zubożenia organizmu o wiele witamin i mineralów. Po prostu nie da się nie jeść i mimo tego dostarczyć sobie wszystkich składników odżywczych. Jest to jeszcze i tak nie wszystko, bowiem okazuje się, że nawet jeśli uda nam się schudnąć, to jest to tylko kwestią czasu, abyśmy powrócili do wcześniejszej wagi ciała. Chcielibyśmy przecież, aby słońce świeciło

zawsze i rozjaśniało mroki naszego samopoczucia. Dlatego we wspomnianym Instytucie Żywności i Żywienia opracowano różne diety o niskiej zawartości tłuszczu i kalorii, za to nie powodujące niekorzystnych niedoborów składników odżywczych. Pozostaje tylko korzystać z tych dobrodziejstw.

Właśnie byłem na warsztatach szkoleniowych po raz pierwszy organizowanych w Jabłonnej k. Warszawy, gdzie przedstawiono najnowsze światowe osiągnięcia jak i zalecenia do postępowania z osobami mającymi nadwagę lub otyłość. Przekazuję więc na gorąco cenne wskazówki – pomny zagrożenia, których można uniknąć, jeżeli mamy nieprawidłową masę ciała.

Prawidłową masę ciała można obliczyć w prosty sposób przy pomocy wzoru:

- dla kobiet: masa ciała = (wzrost w cm - 100) - 10%
- dla mężczyzn: masa ciała = (wzrost w cm - 100) - 5%.

Jeżeli nasza waga to 110–120% wagi obliczonej, to mówimy o nadwadze, a jeśli powyżej 120%, jest to już niestety otyłość.

Prawidłowo, u kobiet, obwód w talii powinien wynosić poniżej 80 cm, a u mężczyzn 94 cm. Nie ma magicznych potraw ani zestawów pokarmów. Jedyna skuteczna metoda to ograniczenie w pożywieniu ilości tłuszczu i kalorii. Jeśli brak nam czasu na warzywa i spacer, to pozostaje wizyta u lekarza. Standardowo powinien istnieć zespół leczący, jeżeli to ma być zrobione rzetelnie i trwale (tak to wygląda na świecie). Potrzebne jest bowiem wykluczenie chorób metabolicznych, genetycznych, endokrynologicznych itd. zanim przystąpimy do właściwego leczenia.

A co robić, gdy nadmiar emocji i uczuć powoduje u nas potrzebę jedzenia? Tu okazuje się, że duże znaczenie ma umiejętność radzenia sobie ze stresem. Uniknąć się go nie da, ale można złagodzić jego niekorzystne skutki w prosty sposób. Kiedy czujemy się zdenerwowani, pełni obaw i lęku, spróbujmy zastosować poniższe sposoby:

- a) oddychamy głęboko, ale bardzo, bardzo wolno; wolny wdech i jeszcze wolniejszy wydech,
- b) opowiedzmy bliskiej nam osobie o problemie, a poczujemy że jest nam lepiej,
- c) jeśli chcemy płakać, to nie tłummy tego.

O odchudzaniu napisano już wiele tomów, co pewien czas pojawia się rewelacyjna metoda, ale tylko uczciwe nauczanie się i stosowanie nawyków zdrowego trybu życia pozwoli nam cieszyć się zdrowiem. Czego wszystkim z całego serca życzę.

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

SŁOWNICZEK TERMINÓW MEDYCZNYCH

mammografia – prześwietlenie gruczołu piersiowego mające na celu wykrycie nieprawidłowych zmian w piersi zanim staną się one wyczuwalne podczas samobadania lub w badaniu klinicznym.

Praktyczna uwaga! W czasie badania możesz poczuć ból lub ucisk. To tylko chwilowe wrażenie więc się nie bój. Badanie mammograficzne wykonuje się po 35 roku życia. Do badania włoż bluzkę lub inne dwuczęściowe ubranie ponieważ będziesz musiała rozebrać się do pasa. Nie używaj dezodorantu, pudru, perfum, gdyż te substancje mogą zostawić ślady nakładające się na Twój mammogram (zdjęcie rtg piersi). Badanie wykonaj po okresie, wtedy

Twoje piersi nie będą tkliwe. Jeżeli nie masz już okresu, badanie wykonaj w określonym, systematycznym terminie i powtarzaj je zawsze w tych samych odstępach czasowych.

skryning mammograficzny – profilaktyczne przesiewowe badania mammograficzne mające na celu wykrycie raka piersi w danej populacji zdrowych kobiet (np. kobiet w określonej grupie wiekowej zamieszkujących na danym terenie).

Profilaktyczne badania mammograficzne zaleca się w następujących odstępach czasowych:

- kobiety między 35 a 40 rokiem życia – jedno badanie na 5 lat;
- kobiety po 40 roku życia – jedno badanie na 2 lata (ale mogą mieć wykonywane badanie raz w roku);
- kobiety po 50 roku życia – jedno badanie na rok.

c.d.n.

KWIATY

*Zawsze świeże,
pachnące...
dla Ciebie!*





IV CZERWCOWE DNI WALKI Z RAKIEM

zorganizowane dzięki wielkiej życzliwości i pomocy LUDZI DOBREJ WOLI.

Do wydania książki „Pokonać los” przyczynili się:

- ♥ PZA „Multi Pharne” S.A. w Łomży
- ♥ Urząd Miejski w Łomży
- ♥ PKO BP S.A. w Łomży
- ♥ PREFBET S.A. Śniadowo
- ♥ Coloplast AMOENA Warszawa
- ♥ PHU „Imperial”, Tadeusz Wałkuski w Łomży
- ♥ Zakład Usług Poligraficznych Libra PRINT w Łomży
- ♥ Maria Tocka, tygodnik „Kontakty”
- ♥ Katarzyna Swońska, PLSP w Łomży
- ♥ Zbigniew Jakuć, Libra PRINT

Sponsorami IV Czerwcowych Dni Walki z Rakiem są:

- ♥ NBP Oddział Okręgowy w Białymstoku Zespół Zamiejscowy w Łomży
- ♥ Urząd Miejski w Łomży
- ♥ Edward Przybylak, Kwaciarnia Ogrodnik (scenografia i kompozycje kwiatowe)
- ♥ Medic, Łomża
- ♥ PH EDPOL, Łomża
- ♥ Kredyt Bank PBI, Oddział Łomża
- ♥ Polmozbyt, Łomża
- ♥ PZU S.A., Inspektorat w Łomży
- ♥ PH Drobiarz, Łomża
- ♥ Wyższa Szkoła Zarządzania i Przedsiębiorczości im. B. Jańskiego w Łomży
- ♥ MDK DŚT, Łomża
- ♥ Józef Zajac, Przedsiębiorstwo Sanitarne w Piątnicy
- ♥ Halina Szablowska, Apteka, ul. Sikorskiego 126 D, Łomża
- ♥ Bank Spółdzielczy, Piątnica

* * *

Pokaz mody letniej „Dla Amazonek i nie tylko...” przygotowali:

Panie Anna Baczewska i Monika Baczewska (projekty, dobór tkanin i dodatków oraz wykonanie kreacji), Pracownia Krawiecka, ul. Hipokratesa 4, Łomża.

Aldona Zientalska (choreografia), Kazimierz Trzaska (wstępne przygotowanie modelek);

Marta Tomaszewska (fryzury) Zakład Fryzjerski „Uroda”, ul. Hipokratesa 6, Łomża;

Magdalena Malinowska i Agnieszka Zawadzka (wizażystki).

Modelki:

Barbara Bałazy, Bogumiła Bałdyga, Hanna Cichocka, Halina Drożyner, Jolanta Jałowiecka, Krystyna Jastrząb, Barbara Porwoł, Teresa Skarżyńska, Maria Woroniecka, Grażyna Piaścik.

Nagrody na loterię fantową ufundowali:

- ◆ Zbigniew Zaremba, Elektron ul. Długa, Łomża
- ◆ Browar Łomża
- ◆ PEPEES Łomża
- ◆ Radio Taxi 96-23
- ◆ Bożena i Marek Lipińscy, sklep „Kajtek”, ul. Farna 4, Łomża
- ◆ Jarosław Twardowski, sklepy „Pan”, ul. Farna 8 i Długa 10, Łomża
- ◆ Magdalena Grzymała – gabinet stomatologiczny, ul. Kierzkowa 20, Łomża
- ◆ Jarosław Kucisz – Kodak Express, ul. Dmowskiego, Łomża
- ◆ Agata Gołaszewska, sklepy „Modus”, ul. Długa, Łomża
- ◆ PZA Multi Pharne S.A.
- ◆ Tadeusz i Wanda Wałkusczy, Hurtownia Imperial, Łomża
- ◆ Łomżyńskie Towarzystwo Przyjaciół Rehabilitacji
- ◆ Krzysztof Bikowski – „Epoka”, Al. Legionów 2c, Łomża
- ◆ Zdzisław Koźlarzewski – sklep „Best”, ul. Długa, Łomża
- ◆ Pan Kazimierz Śmiarowski – sklep „Gamvid”, ul. Długa
- ◆ Sklep fotograficzny
- ◆ Elżbieta Cieśluk – sklep „Claudia”, ul. Długa, Łomża
- ◆ Wiesława Warchoń, sklep odzieży i bielizny damskiej, ul. Długa, Łomża
- ◆ Gminny Związek Rolników, Kółek i Organizacji Rolniczych w Wysokiem Mazowieckiem
- ◆ Koła Gospodyń Wiejskich w: Beldzie, Laskowcu Nowym, Małym Płocku, Szczuczynie, Sędziwujach
- ◆ Stowarzyszenie do Walki z Rakiem Piersi Europa Donna
- ◆ Członkinie Stowarzyszenia.

Loteria fantowa – prowadzenie:

Ewa Bargielska, Agnieszka Ciołek, Barbara Jesionowska i Henryka Łada.

Promocja książki „Pokonać los”:

Maria Tocka, Elżbieta Bączek, Barbara Tomaszek, Ewa Zawłocka, Janina Zielińska.

Dziękujemy!



GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Przychodnia Onkologiczna

Łomża, Szpital Wojewódzki,
al. Piłsudskiego 11, I piętro,
tel. (086) 473-33-75, 473-33-92, 473-33-43
czynna codziennie od 8.00 do 15.00.
(ocena kliniczna, chemioterapia; nie potrzeba skierowania)

lek. med. Elżbieta Pilawa

– specjalista chirurg, onkolog, kierownik Pionu Onkologicznego – środa, piątek;

lek. med. Anna Łowczak

– specjalista onkologii klinicznej – codziennie;

lek. med. Małgorzata Wagner-Oleszczuk

– specjalista chorób płuc i onkologii klinicznej – wtorek, czwartek;

mgr Anna Zborowska – psycholog – codziennie.

Oddział Onkologii i Chemioterapii

Łomża, Szpital Wojewódzki,
al. Piłsudskiego 11, V piętro,
tel. (086) 473-33-45, 473-33-47, 473-33-77.

- ultrasonograficzne badanie gruczołów piersiowych (pracownia USG)

Szpital Wojewódzki – Łomża, al. Piłsudskiego 11, I piętro, tel. (086) 473-33-86 – czynna codziennie.

- biopsja cienkoigłowa (Zakład Patomorfologii)

Szpital Wojewódzki – Łomża, al. Piłsudskiego 11, tel. (086) 473-32-53 – czynny codziennie; wymaga skierowania, dla pacjentów onkologicznych V piętro

- mammografia – wykonana ze skierowaniem od onkologa – Szpital Wojewódzki – Łomża, al. Piłsudskiego 11, I piętro, tel. rejestracja (086) 473-35-98, tel. mammografia (086) 473-35-40 – codziennie.

Dział Rehabilitacji

Szpital Wojewódzki – Łomża, al. Piłsudskiego 11, II piętro – codziennie od 11.00 do 15.00, ze skierowaniem od lekarza;
rejestracja tel. (086) 473-35-84 do godz. 10.00

Rehabilitacja dla członkiń Stowarzyszenia

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

Biuro Stowarzyszenia

czynne od poniedziałku do piątku w godz. 10.00–13.00, tel. (086) 473-32-63.
Dyżury pełnią Ochotniczki.

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

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.

Wyłączny
sponsor wydania:

KURPIEWSKI



**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. (086) 47-33-263
Druk: Libra PRINT, nakład 4000 egz. Wszelkie prawa zastrzeżone.