



STOWARZYSZENIE KOBIEC Z PROBLEMEM ONKOLOGICZNYM

biuletyn informacyjny

BEZPŁATNY KWARTALNIK ISSN 1509-6823

numer 31

Łomża, czerwiec 2002 roku

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



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

Jan Paweł II

To człowiek człowiekowi najbardziej potrzebny jest do życia. Nie musi on być wcale bogaczem, by ofiarować drugiemu coś cennego. Wystarczy tylko odrobina uwagi i serca. To najważniejsze i najcenniejsze dla niego elementy, które stają się tym, czym ciepło słońca dla świata. To one nadają ponowny sens życiu, które czasami pisze najbardziej zdumiewające scenariusze i wcale nie jest bajką. Trzeba wtedy na krótką chwilę się zatrzymać. Pomyśleć. I... Usiąść obok. I czyjaś dłoń zamknąć w swojej dłoni. Ten przyjazny gest na nowo nas zjednoczy, wypełni serce radością, zapali światło nadziei.

Wtedy nawet łzy będą smakować jak szczęście i pozwolą na przyjęcie każdego dnia jak daru losu.

Anna Dąbrowska



CZERWCOWE DNI WALKI Z RAKIEM

W numerze:

- Raka można pokonać
- Cztery stopnie raka piersi
- Przyszłość w onkologii
- Bóle kręgosłupa
- Jak zachować zdrowie
- Desiderata
- Nowa siedziba Multi Pharme
- Honorowy patronat
- Terminarz spotkań
- Ogłoszenia
- Gdzie szukać pomocy?



Raka można pokonać

Wiedza to broń kobiet w walce z rakiem. Chroni najlepiej.

Na raka piersi zachoruje co 16. Polka. To rocznie 10 tys. kobiet.

Mammografia: obrazek, który może uratować życie.

Guz wielkości 3 mm wykrywa się u kobiet, które regularnie wykonują mammografię.

Guz wielkości 6 mm wykrywa się u kobiet, które nigdy przedtem nie wykonywały mammografii.

Guz wielkości 12 mm wykrywa się u kobiet, które same regularnie badają piersi.

Guz wielkości 25 mm wykrywa się u kobiet, które od czasu do czasu same badają piersi.

Guz wielkości 40 mm wykrywa się u kobiet, które nigdy same nie badały sobie piersi.

Objawy, które powinny zaniepokoić:

- małe guzki, czy wyczuwalne palcami stwardnienie w piersi,
- wciągnięta brodawka,
- pomarszczona skóra piersi,
- nagła zmiana kształtu lub powiększenie jednej piersi,
- obrzęk zapalny,
- pojawienie się wydzieliny z brodawki,
- odmienny wygląd piersi podczas równomiernego podnoszenia rąk do góry.

Gdy zauważysz choćby jeden z tych objawów, nie wpadaj w panikę, ale natychmiast idź do lekarza.

Guz wielkości 2 cm rośnie 8 lat. 80% kobiet przychodzi do lekarza za późno.

Co roku 5 tys. kobiet umiera.

Ryzyko zachorowania na dziedzicznego raka piersi zależy od wieku. Kobiety młode chorują aż sto razy częściej niż ich rówieśniczki bez obciążeń genetycznych.

Rak piersi tworzy się z nabłonka drobnych przewodów mlecznych. Z czasem może przedostać się do węzłów chłonnych. W zaawansowanym stadium przenosi się przez krew do kości, płuc i wątroby. Tylko co piąty guzek jest rakiem.

Najczęściej na raka piersi chorują kobiety zbliżające się do menopauzy. Jeżeli choroba jest w genach, ujawnia się 10–15 lat wcześniej. Dlatego każdą kobietę obowiązuje inny kalendarz badań.

KALENDARZ BADAŃ

każdej kobiety		kobiety z anomaliami genetycznymi
– co miesiąc samobadanie – co rok badanie u lekarza – pierwsze USG	20 lat	– co miesiąc samobadanie – co pół roku badanie lekarskie – co pół roku USG
– pierwsza mammografia po ukończeniu 35 lat – USG co pół roku	30–35 lat	– pierwsza mammografia po ukończeniu 30 lat – do 35 roku życia – co rok
mammografia co dwa lata	40–49 lat	– co roku mammografia
mammografia co rok	50–65 lat	– co roku mammografia

Cztery stopnie raka piersi

Sposób leczenia raka piersi zależy od stopnia jego zaawansowania. Dokładnie pozwalają to określić specjalistyczne badania: biopsja (pobranie płynu z guzka), analiza pobranego wycinka węzłów chłonnych i usuniętej operacyjnie tkanki. Stopień I i II są całkowicie uleczalne.

I stopień

Guz średnicy do 2 cm. Węzły chłonne czyste (nie ma w nich komórek rakowych). Można wykonać operację oszczędzającą lub mastektomię. Po operacji oszczędzającej stosuje się radioterapię. Zalecana jest też niekiedy hormonoterapia.

II stopień

Guz średnicy od 2 do 5 cm. Komórki rakowe są również w węzłach chłonnych pod pachą. Wykonuje się amputację piersi. Może być również chemo- lub radioterapia.

III stopień

Guz średnicy powyżej 5 cm. Nowotwór obejmuje również mięśnie klatki piersiowej, skórę i węzły chłonne. Stosuje się chemioterapię.

IV stopień

Guz naciekający ściankę klatki piersiowej lub skórę. Daje przerzuty do kości, wątroby, płuc. Stosuje się radioterapię.



Przyszłość w onkologii

Lekarze onkolodzy mają coraz nowocześniejszy sprzęt diagnostyczny i coraz doskonalsze leki, które wydłużają życie chorym na nowotwory. Jeszcze kilka lat temu, w pewnych stadiach choroby, nie było żadnego ratunku. Także w Polsce. Teraz można wykrywać raka w bardzo wczesnych stadiach, a także skutecznie leczyć. Wymaga to jednak czasu i cierpliwości samego chorego.

Obecnie jesteśmy leczeni na światowym poziomie. Dziś nikt nie dyskutuje ze stwierdzeniem, że wszystkie kobiety po operacji raka piersi wymagają dalszej opieki lekarskiej. Chodzi tutaj o leczenie skojarzone, polegające na łączeniu różnych metod, np. chirurgii z chemio- i radioterapią. O tym, jak powinno ono wyglądać, mówią standardy opracowane przez Polskie Towarzystwo Onkologii Klinicznej. Do ich przestrzegania obowiązany jest każdy lekarz zajmujący się leczeniem raka piersi.

Polscy lekarze dysponują takimi samymi lekami, niezbędnymi do leczenia raka piersi, jak lekarze na zachodzie. Stosuje się tamoksyfen – lek blokujący estrogeny, hormony powodujące wzrost guzów piersi. Tamoksyfen wydłuża czas wolny od objawów choroby. Ma on sens wyłącznie u kobiet, które chorują na raka zależnego od estrogenów. Takim pacjentkom podaje się również letrozol lub raloksyfen, który odgrywa dużą rolę w zapobieganiu rakowi piersi. Zapisywany jest przede wszystkim kobietom po menopauzie, żeby zapobiec rozwojowi osteoporozy. Obniża on również ryzyko wystąpienia raka piersi.

Ratunkiem dla kobiet z rozsiałym rakiem jest herceptyna, która wydłuża życie i nie powoduje objawów ubocznych. Specyfik ten

należy do nowej generacji leków inteligentnych, zabija wyłącznie komórki nowotworowe, oszczędzając natomiast zdrowe. Dzięki temu leczenie jest znacznie mniej uciążliwe niż zwykła chemioterapia, nie ma wymiotów i niebezpiecznego zjawiska obniżenia odporności organizmu, nie wypadają włosy. Lek zmniejsza rozmiary guza i wydłuża okresy remisji.

U kobiety, u której rozpoznano raka piersi, lekarze mogą przeprowadzić test tkanki biopsyjnej, żeby sprawdzić czy jest ona nosicielką białka HER 2. Jeśli wynik testu jest pozytywny, jest ona kandydatką do leczenia samą herceptyną albo łącznie z chemioterapią.

Przyszłość onkologii jest związana z biologią molekularną. Rozszyfrowanie funkcji 40 tys. ludzkich genów oraz białek, których produkcja zawiadują, w niedalekiej przyszłości da odpowiedź na pytanie, skąd się biorą i czym się od siebie różnią poszczególne nowotwory. Wskaże też substancje hamujące ich rozwój. Amerykańscy naukowcy już wyhodowali myszy odporne na raka piersi. Badania trwają.

W tym roku zachoruje 11,5 tys. Polek – o kilkaset więcej niż w roku ubiegłym. W roku 2020 będzie ich około 20 tysięcy. Prawdopodobnie znajdzie się wśród nich któraś z Twoich bliskich – matka, siostra, przyjaciółka, koleżanka zza biurka, a może Ty sama. O tym, kto zachoruje, a kto nie, decydują geny, a także wiele czynników, których dotychczas nie udało się zidentyfikować. Jednak tylko od Ciebie zależy, czy guz wykryjesz w porę. Pamiętaj, osiągnięcia medycyny nie zwalniają Cię z czujności. Twoją pierwszą linią obrony przed rakiem piersi jest comiesięczna samokontrola piersi. W razie wątpliwości zgłoś się do lekarza. Nie bój się raka. Twoje szanse rosną z każdym dniem.

Anna Dąbrowska

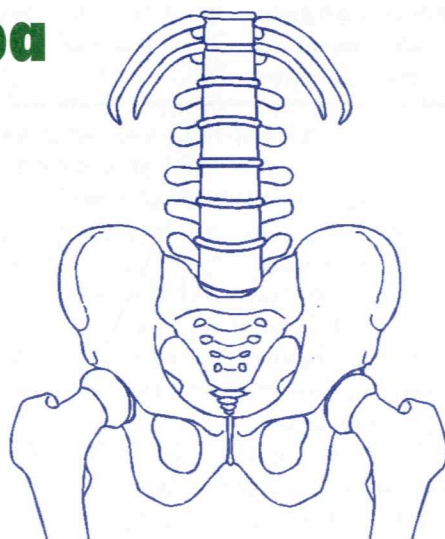
(na podstawie materiałów Polskiego Towarzystwa Onkologii Klinicznej)

Bóle kręgosłupa

Bóle dolnego odcinka kręgosłupa, zwane bólami krzyża, są najczęstszą dolegliwością kręgosłupa współczesnego człowieka. W wielu krajach jest to problem społeczny powodujący wysoką absencję chorobową i znaczne straty ekonomiczne.

Odcinek lędźwiowo-krzyżowy kręgosłupa składa się z pięciu masywnych kręgów lędźwiowych i kości krzyżowej. Razem z kośćmi biodrowymi tworzącymi miednicę, stanowi podstawę dla całego kręgosłupa. Ta część układu kostnego poddawana jest dużym przeciążeniom. Dźwiga górny odcinek ciała, co obok wytrzymałości, wymaga by był elastyczny i ruchomy w wielu płaszczyznach. Zapewnieniu takiej sprawności służą krążki międzykręgowy, tzw. dyski, które łączą poszczególne trzony kręgowe. U osoby dorosłej krążek taki składa się z trzech elementów: tzw. płytek chrzęstnych pokrywających go od góry i dołu, pierścienia włóknistego i jądra miazdżystego, które stanowi najbardziej wyspecjalizowany i czynnościowo najważniejszy element krążka. Spełnia ono trzy funkcje:

- stanowi punkt podparcia dla kręgu leżącego wyżej,
- amortyzuje naciski i napięcia przenosząc je równomiernie na wszystkie strony,



- pośredniczy w wymianie płynów między krążkiem a trzonami kręgowymi.

Zawartość wody w krążku międzykręgowym zmienia się w zależności od wieku, trybu życia i wykonywanych zajęć. Można stwierdzić, że zmiany uwodnienia jądra i jego starzenie się są początkiem łańcucha zmian prowadzących do uszkodzenia krążka międzykręgowego, a to jest punktem wyjścia do zespołów bólowych krzyża. Przyjmuje się, że 80% przypadków bólów krzyża ma początek w procesie degeneracyjnym krążka międzykręgowego. Pozostałe 20% przyczyn tych dolegliwości, to:

- zaburzenia statyczne i dynamiczne,

- zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa,
- wady wrodzone i nabyte,
- zapalenie i choroby kręgosłupa, np. ZZSK,
- schorzenia ginekologiczne i ciąża,
- stres,
- stany pourazowe,
- inne, np. przerzuty nowotworowe, guzy.

Objawy towarzyszące tym chorobom, to ból krzyża, nerwoból kulszowy lub ból krzyża z nerwobólem kulszowym. Dolegliwości, w zależności od przyczyny i stanu destrukcji dysku, mogą mieć różny początek, przebieg i charakter. Zwyrodnienie krążka międzykręgowego następuje powoli i może doprowadzić do przemieszczenia jądra miazdżystego w bok lub do tyłu z uciskiem na struktury unerwione i korzenie nerwów, aż do ucisku rdzenia kręgowego przez tylnocentralne wypadnięcie jądra do kanału kręgowego, dające poważne następstwa neurologiczne wymagające natychmiastowej interwencji chirurgicznej.

Diagnostyka, ze względu na złożoność problemu, wymaga, w zależności od charakteru indywidualnego przypadku, współpracy wielu specjalistów: lekarza rodzinnego, ortopedy, neurologa, neurochirurga, reumatologa, ginekologa, onkologa, rehabilitanta. Zawsze najważniejsze jest dokładne badanie fizykalne



Jak zachować zdrowie?

Ostatnio przedmiotem dużego zainteresowania stała się melatonina. Jest to hormon produkowany przez niewielki gruczoł dokrewny - szyszynkę. Powstaje on także w innych miejscach np.: przewodzie pokarmowym. Nowe odkrycia pokazały, że melatonina zwiększa właściwości obronne organizmu i ma działanie przeciwnowotworowe. Prawdopodobnie związany z wiekiem spadek poziomu tego hormonu odgrywa pewną rolę w procesie starzenia. Badania przeprowadzone na zwierzętach laboratoryjnych wykazały, że może ona przedłużać czas ich życia. Jednak brak jest dotychczas przekonujących dowodów na to, że melatonina przedłuża życie u ludzi. Natomiast istnieje coraz więcej dowodów na skuteczną poprawę zdrowia oraz zmniejszenie ilości zachorowań na choroby układu krążenia i nowotwory u ludzi stosujących tzw. dietę śródziemnomorską. Wprowadzenie do diety ryb powoduje zmniejszenie o około 30% (w porównaniu z grupą kontrolną) liczby zgonów z powodu zawałów serca. Spożycie świeżych warzyw i owoców ma niewątpliwą wpływ na zmniejszenie umieralności z powodu chorób układu krążenia i nowotworów. Unikanie nadwagi i otyłości pozwala długo cieszyć się zdrowiem niezależnie od ciągle zmieniających się warunków środowiskowych czy od stresu. Zdrowy organizm ma po prostu więcej sił do utrzymania fizjologicznej równowagi psychicznej i fizycznej. Otyłość stanowi zagrożenie dla zdrowia i życia. Ryzyko wystąpienia chorób związanych z otyłością zależy w dużej mierze nie tylko od stopnia otyłości, ile od rozmieszczenia tkanki tłuszczowej. Są dwa typy otyłości: brzuszny (typ jabłka) i pośladkowo-udowy (typ gruszki). Kiedy tkanka tłuszczowa odkłada się w większości w „obfitym brzuszku” to ten bardzo niekorzystny „typ jabłka” często współistnieje z nadciśnieniem, cukrzycą i miażdżycą. Natomiast „typ gruszki”, gdzie tkanka tłuszczowa odkłada się na udach i pośladkach współistnieje z nowotworami przewodu pokarmowego oraz hormo-

nozależnymi nowotworami piersi, macicy i jajnika. Warto zwrócić na to uwagę zanim doprowadzimy ciężar naszego ciała do nadwagi, a potem do otyłości.

Otyłość zwiększa ryzyko:

- 1) chorób serca, nadciśnienia, cukrzycy i hiperlipidemii,
- 2) kamicy żółciowej, zmian stawowych i żylnych,
- 3) nowotworów (piersi, macicy, jelita grubego i odczynu).

Dieta bogata w tłuszcze przyczynia się do rozwoju otyłości. Często spotykam dziewczyny, które w okresie poprzedzającym menopauzę zaczynają się leczyć z powodu nadciśnienia. Wcześniej były zdrowe i nie przyjmowały żadnych leków. Teraz od pewnego czasu waga ciała zaczyna rosnać i pojawiają się kłopoty ze zdrowiem. Dziewczyny same sobie gotują ten los. Często z przyzwyczajenia jedząc tak jak zawsze, zauważają, że ich „potrzeby energetyczne” ulegają stopniowemu zmniejszeniu. Zostało nawet to policzone, że od 18 roku życia o 0,2% rocznie tj. ponad 2% w ciągu dziesięciu lat. Nawyki żywieniowe zostają niezmiennymi w czasie. W ten sposób, gdzieś po 35 roku życia zauważamy ze zdziwieniem, że potrzeba nam coraz szerszych ubrań. Poza omówionymi względami zdrowotnymi otyłość pogarsza jakość życia ograniczając codzienną aktywność, czy możliwość zatrudnienia.

Są jeszcze inne rodzaje otyłości związane z zaburzeniami endokrynologicznymi jak np.: niedoczynność tarczycy, zespół wielotorbielotawych jajników, czy sprzyjające tyciu leki. Leczenie otyłości poza leczeniem przyczynowym, polega na zmniejszeniu ilości spożywanego pokarmu i zwiększeniu aktywności fizycznej. Trwała zmiana dotychczasowych nawyków jest bardzo trudna, ale to od nas zależy jak bardzo tego chcemy. Wiele „cudownych diet” dając chwilowe spadki masy ciała zyskuje dużą popularność. Szybko jednak waga powraca i często przekracza nawet tę początkową. Lepiej jest utrzymać częściową redukcję nadwagi niż chwilowy duży jej spadek.

Opracował dr n. med. Tadeusz Oleszczuk

Bóle kręgosłupa

➔ ze str. 3

poprzedzone wywiadem na temat początków i kolejnych epizodów choroby. Analiza zmienności objawów, warunków pracy i wypoczynku w cyklu dobowym oraz rytmu nawrotów, pozwala znaleźć, banalne czasami, tło problemu. Jako badanie dodatkowe zaleca się wykonanie zdjęć radiologicznych w dwóch, lub więcej, płaszczyznach, a w przypadku podejrzenia dyskopatii (choroby zwyrodnieniowej krążka międzykręgowego), gdy w grę wchodzi kwalifikacja do zabiegu neurochirurgicznego, wykonanie tomografii komputerowej lub rezonansu magnetycznego. Dotyczy to przypadków, którym towarzyszą defekty neurologiczne, np. opadająca stopa, czy zaburzenia zwieraczy pęcherza moczowego. Badania biochemiczne krwi pozwalają wykluczyć tło zapalne, reumatyczne, czy onkologiczne.

Bóle krzyża na tle dyskopatii leczymy dobierając indywidualnie farmakoterapię, fizykoterapię, kinezyterapię lub leczenie spoczynkowe – leżenie (w okresie ostrym). Leki mają za zadanie działać przeciwbólowo, przeciwzapalnie, relaksująco na napięte napięte obronnie

mięśnie przykręgosłupowe, a także nasennie – przy zaburzeniach w odpoczynku nocnym. Fizykoterapię, w postaci zabiegów ciepłych, prądowych, z użyciem pola magnetycznego, lasera, ultradźwięków czy niskich temperatur (krioterapia), stosujemy w okresie podostrym i przewlekłym. Kinezyterapię dobieramy do każdego przypadku uwzględniając wskazania do wyciągów pulsacyjnych oraz masażu klasycznego lub wodnego.

W świecie stosowanych jest wiele specjalnych metod w procesie leczenia bólów krzyża. W Polsce coraz bardziej popularna staje się metoda Mc Kenziego, czyli biomechaniczny sposób diagnozowania i leczenia zespołów bólowych kręgosłupa w oparciu o znajomość wzorców bólowych oraz analizę zachowania się objawów w badaniu przedmiotowym. W metodzie tej uwzględnia się edukację pacjenta i zmiany nawyków oraz wyrabia akceptację, a także przyjęcie odpowiedzialności za swój kręgosłup przez samego chorego. Pacjent, po zdiagnozowaniu, ma zalecony zestaw ćwiczeń, który na bieżąco jest weryfikowany i dopasowywany do określonej jednostki chorobowej.

Celem leczenia jest odzyskanie pełnej elastyczności kręgosłupa. W przypadku wypo-klonego czy przemieszczonego jądra miażdży-

stego kuracja zmierza ku przywróceniu jego prawidłowego umiejscowienia (repozycji) i odzyskania właściwej funkcji kręgosłupa. Do uzyskania oczekiwanych wyników oraz zmniejszenia prawdopodobieństwa wystąpienia nawrotów dolegliwości bólowych krzyża może przyczynić się wyrobienie i utrwalenie prawidłowych wzorców ruchowych, korekta postawy i nawyków życia codziennego, np. eliminacja monotonnej pracy w pozycji siedzącej.

Zwyrodnienie jąder miażdżystych krążków międzykręgowych odcinka lędźwiowego jest ceną jaką płaci współczesny człowiek za przyjęcie wyprostnej postawy ciała. Warunki pracy i tryb życia, zmniejszenie ilości ruchu i będące tego efektem osłabienie mięśni oraz otyłość, to czynniki potęgujące skalę zjawiska. Trzeba więc pamiętać, że najlepszą metodą leczenia – także w odniesieniu do schorzeń krzyża – jest zapobieganie. Higieniczny tryb życia, właściwa dieta, aktywność ruchowa i unikanie przeciążeń – to podstawowe czynniki chroniące nasz kręgosłup.

*lek. med. Ewa Iwanowska
specjalista
rehabilitacji medycznej,
ortopeda traumatolog*



Desiderata

Przechoń spokojnie przez hałas i pospiech i pamiętaj, jaki spokój można znaleźć w ciszy. O ile to możliwe, bez wyrzekania się siebie, bądź na dobrej stopie ze wszystkimi. Wypowiadaj swą prawdę jasno i spokojnie i wysłuchaj innych, nawet tępych i nieświadomych, oni też mają swoją opowieść. Unikaj głośnych i napastliwych, są udręką ducha. Porównując się z innymi, możesz stać się próżny lub zgorzkniały, zawsze bowiem znajdziesz gorszych i lepszych od siebie.

Niech twoje osiągnięcia, zarówno jak i plany, będą dla ciebie źródłem radości. Wykonuj swą pracę z sercem, jakkolwiek byłaby

skromna: ją jedynie posiadasz w zmiennych kolejach losu. Bądź ostrożny w interesach, na świecie bowiem pełno oszustwa, niech ci to jednak nie zasłoni prawdziwej cnoty. Wielu ludzi dąży do wzniosłych ideałów i wszędzie życie pełne jest heroizmu.

Bądź sobą, zwłaszcza nie udawaj uczucia, ani nie podchodź cynicznie do miłości, albowiem wobec oschłości i rozczarowań ona jest wieczna jak trwa. Przyjmij spokojnie, co ci lata doradzają, z wdziękiem wyrzekając się spraw młodości. Rozwijaj siłę ducha, aby mogła cię osłonić w nagłym nieszczęściu. Nie dręcz się tworam wyobraźni. Wiele obaw rodzi się ze znużenia i samotności.

Obok zdrowej dyscypliny bądź dla siebie łagodny. Jesteś dzieckiem wszechświata

nie mniej niż drzewa i gwiazdy. Masz prawo być tutaj. I czy to jest dla ciebie jasne czy nie, wszechświat jest bez wątpienia na dobrej drodze. Tak więc żyj w zgodzie z Bogiem, czymkolwiek się trudnisz i jakiegokolwiek są twoje pragnienia. W zgiełku i pomieszaniu życia zachowaj spokój ze swą duszą. Przy całej złudności i znoju i rozwianych marzeniach jest to piękny świat. Bądź uważny. Daj do szczęścia.

Anonimowy tekst z 1692 roku znaleziony w starym kościele św. Pawła w Baltimore



Nowa siedziba PZA Multi Pharme S.A.



Przedsiębiorstwo Zaopatrzenia Aptek Multi Pharme S.A. od początku swego istnienia jest bardzo życzliwe Stowarzyszeniu Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży. W sobotę, 25 maja br. dokonano uroczystego otwarcia, jakże nowoczesnej, komfortowej, nowej siedziby tej prężnie działającej firmy. W wielką przyjemnością przedstawicielki Stowarzyszenia uczestniczyły w tym doniosłym wydarzeniu. Była to dla nas okazja by wobec wszystkich pracowników PZA Multi Pharme SA wyrazić naszą wdzięczność za okazywane nam serce.

Oto słowa Anny Dąbrowskiej, prezesa łomżyńskich Amazonek, skierowane do zgromadzonych na uroczystości otwarcia nowej siedziby PZA Multi Pharme SA.

Szanowni Państwo,

Człowiek znaczy tyle, ile może dać drugiemu człowiekowi. Człowiek jest wielki nie przez to, kim jest, nie przez to, co ma, ale przez to, czym dzieli się z innymi.

Takim właśnie Wielkim Człowiekiem jest Przedsiębiorstwo Zaopatrzenia Aptek Multi Pharme S.A. w Łomży i pracujący tutaj życzliwi, serdeczni, oddani, o ogromnych sercach, skromni ludzie, z którymi nasze Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym współpracuje od sześciu lat. To dzięki życzliwości, pomocy i wsparciu finansowemu Państwa Firmy Stowarzyszenie może kontynuować swoją działalność i rozwijać skrzydła.

Dzisiaj, w imieniu wszystkich koleżanek, z całego serca dziękuję za pomoc w organizacji konferencji naukowych na temat chorób nowotworowych, wspieranie naszej działalności wydawniczej, m.in. książki „Pokonać los”, przekazywane leki i środki opatrunkowe dla pacjentek w terminalnej fazie choroby, wspieranie bali charytatywnych, z których środki przekazywane są na zakup sprzętu diagnostycznego dla Szpitala Wojewódzkiego w Łomży, pomoc w organizacji Czerwcowych Dni Walki z Rakiem. W dniach 3–5 czerwca br. odbędzie się kolejna – piąta już edycja tych obchodów, na które zapraszamy wszystkich tu obecnych. Środki zebrane podczas imprez Czerwcowych Dni Walki z Rakiem przyczynią się do propagowania profilaktyki chorób nowotworowych i będą służyły mieszkańcom Łomży i okolic.

Wielce Szanowna Pani Prezes, Drodzy Pracownicy Multi Pharme S.A.!

W związku z otwarciem nowej siedziby Waszego Przedsiębiorstwa chciałabym na ręce Pani Ireny Dobrakowskiej złożyć serdeczne życzenia wielu sukcesów w pracy zawodowej, zdrowia, hartu ducha i spełnienia marzeń. Niech kwiaty, podziękowania i obraz, będą wyrazem naszej wdzięczności za lata współpracy, pomocy i wspieranie działań na rzecz profilaktyki i leczenia chorób nowotworowych..

Niech Firma Multi Pharme S.A nadal będzie Wielkim Człowiekiem!

Niech dobroć nadal przebija z Waszych twarzy, z Waszych oczu, z Waszego uśmiechu i z Waszego pozdrowienia!

Jeszcze raz najlepsze życzenia i wielkie dziękujemy!





CZERWCOWE DNI WALKI Z RAKIEM

Czerwcowe Dni Walki z Rakiem znalazły już stałe miejsce w kalendarzu łomżyńskich wydarzeń społecznych. Cykl imprez, jakie zawsze towarzyszą ich obchodom spotyka się z coraz większym zainteresowaniem. Od pierwszej edycji, nad obchodami Czerwcowych Dni Walki z Rakiem sprawowali honorowy patronat życzliwi nam ludzie, zainteresowani problematyką profilaktyki i leczenia chorób nowotworowych oraz szeroko rozumianym życiem społeczności lokalnej Łomży i okolic. Przygotowując się do piątej edycji Czerwcowych Dni Walki z Rakiem Zarząd Stowarzyszenia postanowił wystąpić z prośbą o objęcie honorowego patronatu nad tymi obchodami do Pana Marka Strzalińskiego – Wojewody Podlaskiego.

Do Pana Wojewody skierowaliśmy w tej sprawie list następującej treści:

*Szanowny Pan
Marek Strzaliński
Wojewoda Podlaski*

Wielce Szanowny Panie Wojewodo

Choroby nowotworowe, z racji skali w jakiej występują oraz skutków jakie wywierają, stają się, niestety, problemem społecznym. Dlatego też środowiska lekarskie, a przede wszystkim osoby dotknięte doświadczeniem własnego zmagania z rakiem, bądź współuczestniczące w chorobie kogoś bliskiego, coraz głośniej wołają o podjęcie jak najszerzej zakrojonej kampanii walki z tym jakże groźnym problemem.

Także w Polsce, dzięki zaangażowaniu wielu cieszących się autorytetem wybitnych osób, obserwujemy, od kilku lat, symptomy przełamывania milczenia na temat raka; temat, który do niedawna stanowił tabu nawet dla chorych, w samotności borykających się z własnym cierpieniem i poczuciem izolacji.

Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży, które od ośmiu lat działa na rzecz profilaktyki i leczenia nowotworów, nie tylko w Łomży i województwie podlaskim, już po raz piąty organizuje Czerwcowe Dni Walki z Rakiem. Jest to cykl imprez: wykładów, prelekcji, wystaw i koncertów, które mają integrować środowisko chorych na nowotwory oraz zwracać uwagę wszystkich na potrzebę szeroko rozumianej profilaktyki i działań na rzecz wczesnego wykrywania zagrożeń oraz leczenia i rehabilitacji.

Dziękując Panu Wojewodzie za życzliwość wielokrotnie okazywaną łomżyńskim „Amazonkom”, a także znając zaangażowanie Pana w działania na rzecz poprawy jakości życia społeczeństwa północno-wschodniej Polski, w tym poziomu ochrony zdrowia w naszym regionie, uprzejmie prosimy Pana Wojewodę o objęcie honorowego patronatu nad obchodami V edycji Czerwcowych Dni Walki z Rakiem, w dniach 3–5 czerwca 2002 roku.

Pozwalamy sobie przekazać Panu Wojewodzie ostatnie wydanie naszego biuletynu informacyjnego, zawierające program tegorocznych obchodów.

Liczę na życzliwość Pana Wojewody, pozostajemy z szacunkiem –

Anna Dąbrowska – prezes

Pan Wojewoda, odpowiadając na naszą prośbę, nadesłał nam list, który bardzo nas uradował. Oto jego treść:



WOJEWODA PODLASKI

Białystok, 2002.05.13

**Szanowna Pani
ANNA DĄBROWSKA
Prezes
Stowarzyszenia Kobiet
z Problemem Onkologicznym
w Łomży**

Szanowna Pani Prezes

Serdecznie dziękuję za propozycję objęcia patronatem honorowym obchodów V edycji Czerwcowych Dni Walki z Rakiem.

Z wielkim szacunkiem i uznaniem odnoszę się do działalności Stowarzyszenia, którym Pani kieruje. To działalność, która płynie prosto z serca i chęci pomocy innym. Przy tej okazji bardzo serdecznie pragnę podziękować wszystkim „Amazonkom” za to, iż oddają część siebie, swego czasu, uczuć i energii, aby wesprzeć inne kobiety, które tego wsparcia potrzebują.

To Wasza zasługa drogie Panie, iż rak piersi przestał być wstydlivym tematem i problemem, który obarcza tylko kobietę nim dotkniętą. Podajecie pomocną dłoń w tych trudnych chwilach i pokazujecie światełko nadziei. Niezwykle konstruktywne i efektywne są też Wasze działania na rzecz profilaktyki i podnoszenia świadomości społecznej.

Z okazji obchodów życzę wszystkim Amazonkom wytrwałości na obranej drodze, hartu ducha, wiele osobistego szczęścia i satysfakcji ze swej pracy. Pragnę zapewnić o swej nieustannej życzliwości i szacunku dla Waszych działań, a objęcie patronatem honorowym Dni Walki z Rakiem poczytuję za wyróżnienie.

Marek Strzaliński

* * *

Niestety, 28 maja otrzymałyśmy jeszcze jedno pismo:

Szanowna Pani Prezes

Serdecznie dziękuję za zaproszenie mnie do uczestnictwa w obchodach 5 Czerwcowych Dni Walki z Rakiem. Inne obowiązki sprawiają, że nie będę mógł z zaproszenia skorzystać. Korzystając z okazji pragnę wyrazić szacunek Stowarzyszeniu za dotychczasową działalność, za przywracanie wiary, iż z rakiem można skutecznie walczyć. Za niesienie pomocy i dawanie nadziei z całego serca Wam dziękuję.

Życzę, aby Wasze działania wspierała zawsze pomoc i życzliwość a nagrodą była satysfakcja z dokonania oraz wdzięczność tych, którym pomagacie. Proszę przyjąć kierowane do Pani – a za Pani pośrednictwem do wszystkich członkiń Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym – życzenia zdrowia, radości, wszelkiej pomysłowości.

Marek Strzaliński

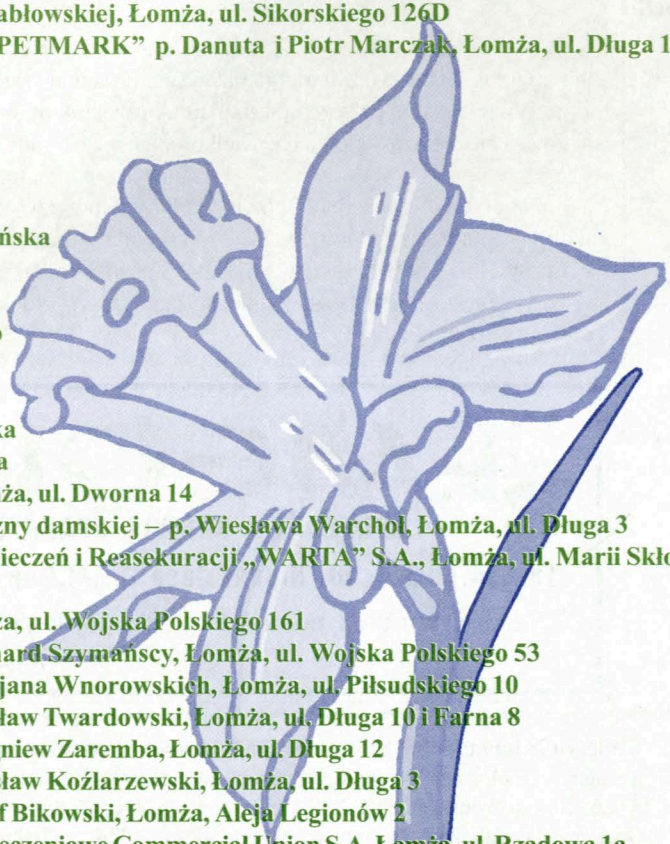


SPONSORZY V edycji Czerwcowych Dni Walki z Rakiem

- ♥ PKO BP O/Łomża, ul. Niemcewicza 1
- ♥ OSM Piątnica
- ♥ PPH EDPOL, Łomża, Aleja Legionów 114
- ♥ BGŻ O/Łomża, ul. Dworna 12
- ♥ p. Krystyna Balewska – apteka ul. Wojska Polskiego 161
- ♥ Hurtownia IMPERIAL – p. Tadeusz i Wanda Wałkusczy, Łomża, ul. Nowogrodzka 151
- ♥ PZA Multi Pharme S.A. Łomża, ul. Nowogrodzka 200
- ♥ Kwaciarnia Ogrodnik – p. Edward Przybylak, Łomża, Plac Jana Pawła II
- ♥ p. Mirosława i Jan Braun – Stawiski
- ♥ p. Jadwiga Makaruk – apteka, Łomża, ul. Moniuszki 14
- ♥ Polska Grupa Farmaceutyczna sp. z o.o. Łomża, Łomża, ul. Nowogrodzka 151
- ♥ Polmozbyt Łomża, Szosa do Mężenina
- ♥ Medic s.c. Łomża, ul. Hipokratesa 4
- ♥ Libra Print, Łomża, Aleja Legionów 114a

Fanty na loterię ufundowali:

- ♥ PZA Multi Pharme S.A. Łomża, ul. Nowogrodzka 200
- ♥ Hurtownia Imperial Tadeusza i Wandy Wałkuskich, Łomża, ul. Nowogrodzka 151
- ♥ Diecezjalne Radio Nadzieja, Łomża, ul. Zawadzka 55
- ♥ Głos Katolicki, Łomża, Plac Jana Pawła II 1
- ♥ Radio Plus Łomża, Łomża, Aleja Piłsudskiego 11
- ♥ Apteka p. Haliny Szablowskiej, Łomża, ul. Sikorskiego 126D
- ♥ Sklep y obuwnicze „PETMARK” p. Danuta i Piotr Marczak, Łomża, ul. Długa 1 i Krótka 3
- ♥ p. Bożena Ścibek
- ♥ p. Aneta Dąbrowska
- ♥ p. Barbara Porwoł
- ♥ p. Bożena Zgrzywa
- ♥ p. Krystyna Szczepańska
- ♥ p. Henryka Łada
- ♥ p. Ewa Iwanowska
- ♥ p. Krystyna Jastrząb
- ♥ p. Janina Zielińska
- ♥ p. Ewa Sznajder
- ♥ p. Teresa Skarżyńska
- ♥ p. Maria Woroniecka
- ♥ Kredyt Bank O/Łomża, ul. Dworna 14
- ♥ Sklep odzieży i bielizny damskiej – p. Wiesława Warchol, Łomża, ul. Długa 3
- ♥ Towarzystwo Ubezpieczeń i Reasekuracji „WARTA” S.A., Łomża, ul. Marii Skłodowskiej-Curie 2
- ♥ TMT sp. z o.o. Łomża, ul. Wojska Polskiego 161
- ♥ BTS – Renata i Bernard Szymański, Łomża, ul. Wojska Polskiego 53
- ♥ Apteka Haliny i Lucjana Wnorowskich, Łomża, ul. Piłsudskiego 10
- ♥ Sklepy „PAN” Jarosław Twardowski, Łomża, ul. Długa 10 i Farna 8
- ♥ „ELEKTRON” Zbigniew Zaremba, Łomża, ul. Długa 12
- ♥ Sklep „BEST” Zdzisław Koźlarzewski, Łomża, ul. Długa 3
- ♥ „EPOKA” Krzysztof Bikowski, Łomża, Aleja Legionów 2
- ♥ Towarzystwo Ubezpieczeniowe Commercial Union S.A. Łomża, ul. Rządowa 1a



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 rodno). 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 życia 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



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; bez skierowania)
lek. med. Małgorzata Wagner-Oleszczuk
– specjalista chorób płuc i onkologii klinicznej,
kierownik Pionu Onkologicznego – codziennie od
10.30 – V piętro;

lek. med. Anna Łowczak
– specjalista onkologii klinicznej – codziennie od 8.00
do 16.00 – I piętro;

lek. med. Elżbieta Piława
– specjalista chirurg onkolog – codziennie od 14.00
do 15.00 – I piętro;

lek. med. Katarzyna Szymańska
– codziennie od 10.30 – V piętro;
mgr Anna Zborowska – psycholog – codziennie.

Oddział Onkologii i Chemioterapii – V piętro

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
– I piętro – środa, piątek;
- 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 8.00 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. 17.30–19.30 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.
Diżury pełnią Ochotniczki.

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.

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

Terminarz spotkań

Lipiec – przerwa wakacyjna

Sierpień

5 – godz. 17.00 – spotkanie członkiń Stowarzyszenia, sala konferencyjna Szpitala Wojewódzkiego w Łomży, Aleja Piłsudskiego 11 (II p.)

Wrzesień

2 – godz. 17.00 – spotkanie członkiń Stowarzyszenia, sala konferencyjna Szpitala Wojewódzkiego w Łomży, Aleja Piłsudskiego 11 (II p.)

4–17

– turnus rehabilitacyjny w Rowach połączony z Ogólnopolską Spartakiadą Amazonek

Październik

7 – godz. 17.00 – spotkanie członkiń Stowarzyszenia, sala konferencyjna Szpitala Wojewódzkiego w Łomży, Aleja Piłsudskiego 11 (II p.)

Ogłoszenia

Ze względu na wakacje i sezon urlopowy w lipcu i sierpniu zawieszamy zajęcia z rehabilitacji dla członkiń Stowarzyszenia.

Pierwsze zajęcia odbędą się dopiero 5 września od godz. 17.30 do 19.30 w Dziale Rehabilitacji Szpitala Wojewódzkiego w Łomży, Aleja Piłsudskiego 11 (II p.)

Przypominamy wszystkim koleżankom, że kwota refundacji protez piersi wynosi w tym roku 250 złotych. To dobra okazja, żeby zadbać o siebie. Wiemy, że niektóre z nas noszą tę samą protezę od kilku lat. A przecież zmienia się nasza masa ciała, a proteza piersi musi odpowiadać wielkością piersi zdrowej. Pamiętajmy o tym.

Jeszcze tylko w czerwcu można w biurze Stowarzyszenia zgłosić się i wnieść wstępną opłatę na IV Ogólnopolską Pielgrzymkę Amazonek na Jasną Górę do Częstochowy, która odbędzie się w dniach 4–5 października. Ostateczny koszt zależny jest od liczby chętnych. Do uczestnictwa zapraszamy członkinie Stowarzyszenia, ich rodziny oraz sympatyków.

MEDIC S.C.
SPRZEDAŻ I SERWIS APARATURY MEDYCZNEJ

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

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



**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
Opracowanie graficzne, skład i montaż elektroniczny – Tadeusz Babel
Druk: Libra PRINT, nakład 3000 egz. Wszelkie prawa zastrzeżone.