



STOWARZYSZENIE KOBIEC Z PROBLEMEM ONKOLOGICZNYM

biuletyn informacyjny

BEZPŁATNY KWARTALNIK ISSN 1509-6823

numer 32

Łomża, październik 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



Październik miesiącem szansy „ZDAŹYĆ PRZED RAKIEM”

„Nie poddawaj się.
Bierz życie jakim jest
i pomyśl,
że na drugie nie masz szans,
więc przed siebie idź
i ciągle walcz.”

„Acid Land” – Myslowitz

Znowu kolejny październik – miesiąc szansy – zdążyć przed rakiem. W Stowarzyszeniu – dziewiąty. W moim życiu – trzynasty. – Czy szczęśliwy?

W trudach ciężkiej choroby na nowo nauczyłam się odkrywać dobro i jeszcze bardziej służyć pomocą innym. Kiedy moje ciało słabło, silniej czułam duszę. Moc do dalszej walki dostawałam od Boga i przyjaciół. To dzięki tej niej nadal cieszę się każdym dniem i mogę patrzeć w przyszłość z nadzieją.

Z uwagą śledzę nowinki medyczne. Wiem, że naukowcy i lekarze odkrywają coraz nowsze metody leczenia nowotworów. Samo wykrycie i wycięcie w porę guza lub usunięcie całej piersi ratuje życie. Ale operacja i zalecana radioterapia, chemioterapia lub hormonoterapia nie chroni przed przerzutami. Wiem o tym również z własnego doświadczenia. W obecnej chwili trwają badania nad terapią celowaną. Dyskutowano o tej metodzie podczas majowej konferencji Amerykańskiego Towarzystwa Onkologii Klinicznej (ASCO) w Orlando w USA. Metoda ta polega na dobieraniu leków do cech guza

po uprzednim przeprowadzeniu badań molekularnych. Na ich podstawie można dokładnie powiedzieć, jaka terapia będzie korzystniejsza dla danej chorej. Teraz nie zawsze daje się to dokładnie określić. Jesteśmy eksperymentalnymi pacjentkami, którym przedłuża się życie. Dzięki badaniom molekularnym i terapii celowanej takie sytuacje w przyszłości nie będą się zdarzały. Amerykańscy lekarze twierdzą, że to nastąpi w ciągu najbliższych pięciu lat. Naukowcy z Europy, że co najmniej 10–20 lat. I dobrze. Jeśli zdążymy przed rakiem, poczekamy. Przecież za rok znowu będzie październik – miesiąc szansy dla kolejnych pokoleń.

Anna Dąbrowska

**Wydano dzięki dotacji
Urzędu Miejskiego w Łomży**

W numerze:

■ Gdybym był kobietą... ■ 5 Czerwcowe Dni Walki z Rakiem ■ V Ogólnopolska Pielgrzymka Amazonek ■ Znowu na podium ■ Kalendarium ■ Zrozumieć chemioterapię ■ Gdzie szukać pomocy?



Gdybym był kobietą

Gdybym był kobietą to w okresie okołomenopauzalnym (zanim wystąpi zatrzymanie krwawień miesięczkowych) i jeśli nie byłoby przeciwwskazań - brałbym hormony, aby przedłużyć sobie zdrowie, dobre samopoczucie i ochotę do działania.

Ostatnio wiele dziewczyn pyta mnie z lękiem, czy dobrze robią przyjmując hormony, bo w mediach jest głośno o ich niekorzystnych skutkach ubocznych. Ogłoszono, że zwiększają ryzyko zachorowania na. nowotwór piersi, udar mózgu i zawał serca.

Co ma zrobić ktoś kto usłyszy takie rewelacje? Nie tylko rzucić hormony i godnie przyjąć to co szykuje los (uderzenia gorąca, depresję, skoki ciśnienia, złamania kości, itd.) Spadający fizjologicznie poziom hormonów sprawia, że dziewczyna traci szybko ich ochronne działanie na serce, układ krążenia i kości. Może pojawić się nadciśnienie, czy skoki ciśnienia, zagrożenie zawałem, czy udarem. Choroby, o których wcześniej nikt nie myślał. Dziś wiadomo, że podanie w tym okresie życia HTZ zmniejsza zagrożenie tymi chorobami przedłużając życie. Zmniejsza ryzyko zachorowania na. raka jelita grubego (prawie o połowę).

Wszystko to, co ogłosił Narodowy Instytut Zdrowia w USA, zostało przygotowane w taki sposób, aby uzyskać efekt, o którym już dawno wiemy. Wykazano, że nie powinno się rozpoczynać ich stosowania kilkanaście lat po menopauzie, że długotrwałe przyjmowanie zwiększa ryzyko zachorowania na raka piersi, ale przy prawidłowej kontroli leczenia zmniejsza ryzyko zgonu z powodu tego nowotworu. Po prostu u kobiet, gdzie średnia wieku w większości była około 60 roku życia (nieważne z nadwagą, czy nie) podano identyczną dawkę hormonu (jednego z najstarszych i najsilniejszych). Hormonalną terapię zastępczą (HTZ) stosuje 40% Amerykanek po 50 roku życia. W Polsce około 14%. Wynika to z kilku przyczyn: stonkowo wysoka cena leku, konieczność częstych wizyt u specjalisty i wykonywanie badań kontrolnych, obawa przed przytyciem, czy zachorowaniem na nowotwór piersi. W Polsce średni wiek menopauzy (zaprzeszania miesięczkowania) wynosi 49 lat. Pojawiają się zaburzenia miesięczkowania, osłabienie, uderzenia gorąca, zlewne poty, wzrasta ryzyko chorób krążenia i złamania kości. Jednak nie wszystkie dziewczyny tak strasznie przechodzą ten okres. Bywa, że jest to łagodne przejście. Często, gdy objawy są zbyt uciążliwe można próbować oszukać naturę i przytrzymać bieg czasu, chociażby prowadząc aktywny tryb życia, ćwiczenia ruchowe i dietę ubogo-

tłuszczową z odpowiednio zmniejszoną ilością kalorii. Nasze potrzeby energetyczne bowiem znacząco spadają, a nawyki żywieniowe pozostają niezmiennione i nadwyżka zaczyna odkładać się w postaci zbędnych kilogramów. Dlatego zwracamy uwagę na racjonalne i indywidualne ustalenie wskazań i przeciwwskazań do stosowania HTZ.

Nie można wszystkim dać tej samej dawki tego samego hormonu i w tym samym okresie życia. Ktoś kto waży 64 kilogramy nie ma takich potrzeb jak ten co waży 88 kg. Jeśli poziom hormonu we krwi jest prawidłowy to nie ma wielkiego pożytku w podawaniu go. Wszyscy jesteśmy wyjątkowi, mamy inne potrzeby i oczekiwania. Poza tym ryzyko wystąpienia choroby jest związane z trybem naszego życia, nadwagą, nałogami.

Wobec tego co się stanie jeśli wszystkim damy taki sam hormon w tej samej dawce i to w okresie kiedy prawie nikt nie rozpoczyna terapii hormonalnej (a jeśli już, to są to śladowe dawki). Wcale nie trudno przewidzieć co się stanie. Stanie się to, co się musi stać jeśli ktoś „przegina”. Wysokie dawki hormonów wprowadzone w późnym okresie życia mogą wiązać się ze zwiększonym ryzykiem chorób. Uważam, że to niemoralne, aby kobietom, które od ponad 20 lat nie miesięczkują podawać hormony. W Polsce po 60-ce nie proponuje się rozpoczynania przyjmowania hormonów. Natomiast, jeśli kobieta przyjmowała je wcześniej i po 60-ce chce nadal je brać – to po rozważeniu wszystkich za i przeciw oraz dobraniu minimalnej dawki – można je stosować zakładając regularną kontrolę (badanie lekarskie, USG i mammografię). Najczęściej zleca się hormony po określeniu ich poziomu i są one podawane w wieku 47-50 lat i po menopauzie (50-60) lat. Hormony dobiera się zawsze indywidualnie zależnie od potrzeb i stanu zdrowia, oraz rozważając potencjalne ryzyko i korzyści. Są kobiety, które nie przyjmują hormonów i chorują na raka piersi, mają zawały i udary mózgu, a do tego nie podlegają regularnej kontroli lekarskiej. Stawia je to na przegranej pozycji jeśli chodzi o wczesne wykrycie zagrożenia zdrowia. Kobieta, która przyjmuje hormony częściej jest u lekarza i jeśli nawet zachoruje na nowotwór, jest on wcześniej rozpoznany, a dziewczyna uratowana. I o to przecież chodzi. Zgadzam się, że HTZ nie jest dla każdego, ani nie jest lekiem odmładzającym, ale gdy występują nieprzyjemne objawy okresu menopauzy to pomagają kobiecie przejść ten czas w dobrym zdrowiu. Generalnie, prawidłowo dobrana terapia hormonalna przyniesie więcej dobrego niż złego. Jest wiele kobiet zadowolonych z tego, że przyjmują hormony. Rozważne podanie niewielkich dawek na pewno przyniesie dużo korzyści, więc – gdybym był kobietą...

dr n. med. Tadeusz Oleszczuk

Zrozumieć chemioterapię

Chemioterapia jest metodą leczenia raka za pomocą leków–środków farmakologicznych. Leki te zwane są: cytostatykami, „chemią”.

Normalne komórki rozwijają się i umierają w kontrolowany sposób. Komórki nowotworowe, natomiast, rozwijają się i rozmnażają w niekontrolowany sposób i trudno obumierają. Za pomocą chemioterapii niszczone są komórki nowotworowe, hamowany jest ich rozwój lub rozmnażanie w jednym lub więcej momentach ich własnego cyklu życiowego. Ponieważ niektóre leki działają skuteczniej w połączeniu z innymi, chemioterapia może obejmować więcej niż jeden lek. Ta metoda leczenia zwana jest chemioterapią kombinowaną (złożoną).

Poza chemioterapią, stosowane są inne farmakologiczne metody leczenia raka. Na

przykład, niektóre leki mogą blokować działanie hormonów - naturalnych substancji, wytwarzanych przez organizm, które ułatwiają czasami rozwój pewnych typów komórek nowotworowych. Lekarze mogą też stosować środki wpływające na reakcje biologiczne zachodzące w organizmie, aby wspomagać jego naturalne mechanizmy obronne przeciwko nowotworowi.

W zależności od typu nowotworu i stadium jego rozwoju, chemioterapia może:

- wyleczyć chorobę nowotworową,
- powstrzymać rozprzestrzenianie się choroby nowotworowej,
- opóźnić rozwój nowotworu,
- złagodzić symptomy, które mogą być spowodowane chorobą nowotworową.

Chemioterapia jest bardzo skuteczną metodą leczenia raka. Nawet jeśli chemiotera-

pia nie doprowadza do pełnego wyleczenia, może pomóc ludziom żyć dłużej i lepiej.

Czasami chemioterapia jest jedyną stosowaną terapią. Częściej jednak, chemioterapię stosuje się jako metodę wspomagającą zabiegi chirurgiczne i radioterapię. Istnieje wiele powodów, dla których chemioterapia może być stosowana wraz z innymi metodami leczenia. Na przykład, chemioterapia może być wykorzystywana do zmniejszenia rozmiarów guza przed operacją lub radioterapią. Może być także stosowana po operacji lub radioterapii, aby pomóc zniszczyć minimalne pozostałości komórek nowotworowych w organizmie. Jeżeli chemioterapia stosowana jest od tych właśnie celów to mówi się, że jest terapią adjuwantową

Wasz lekarz zdecyduje, który lek lub leki będą dla Was najodpowiedniejsze. Decyzja ta uzależniona jest od typu nowotworu, na który chorujecie, jego lokalizacji, stopnia za-



5 CZERWCOWE DNI WALKI Z RAKIEM

Już po raz piąty nasze Stowarzyszenie zorganizowało Czerwcowe Dni Walki z Rakiem.

Tak jak i w latach poprzednich na ich obchody złożyło się okolicznościowe, otwarte spotkanie członkiń, a także Msza święta i koncert.

Wspominając te wydarzenia chcemy pokazać, że zmaganie się z chorobą jest nie tylko doświadczeniem cierpienia, ale też wyzwala w nas potrzebę otwarcia na innych. Jest źródłem wiary nie tylko w człowieka i źródłem nadziei, z którego czerpać mogą także „chorzy inaczej”.

Oto fragmenty komentarza liturgii Mszy świętej celebrowanej 4 czerwca 2002 roku przez J. E. Ks. Biskupa Stanisława Stefanka w kościele Krzyża Świętego w intencji chorych na nowotwory i ich rodzin.

Wprowadzenie

Panie, Ty zawsze byłeś nam ucieczką.

Słowa refrenu psalmu, które wyśpiewamy dziś w liturgii słowa, doskonale wpisują się w wyjątkowy charakter naszego Eucharystycznego Zgromadzenia.

Korzystając z życzliwego zaproszenia naszych siostr zaangażowanych w działalność Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży, po raz kolejny, stajemy w pokorze naszych serc otaczając ołtarz, by sprawując bezkrwawą Ofiarę Chrystusa posilać się Żywym Słowem i Żywym Chlebem.

Przynosimy swe troski, utrapienia, zwątpienia. Przynosimy łzy wypłakiwane wśród kłębów myśli i żal odbijający się echem szybkich uderzeń serc wyrrywających się z podnoszonych łkaniem piersi. Przychodzimy by prosić. Prosić o łaskę zdrowia. O siły w cierpieniu, o dar wytrwania przy bliskich zmagających się z losem.

By prosić o nadzieję.

Chrystusie! Nasz Bracie i nasz Nauczycielu! Naucz nas odróżniać co Boskie, od tego co tylko cesarskie. Daj nam umiejętność dostrzegania wartości cierpienia i wartości szczerze pomocy okazywanej potrzebującym.

Naucz nas prawdziwej, bezinteresownej miłości.

Przygotowanie darów

W procesji z darami do ołtarza podążają przedstawicielki Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym. Niosą chleb i wino. Do tych darów ołtarza dołączają – otuloną zielenią liści, niby nadzieją, która nie zawodzi – biel kwiatów symbolizującą niewiedzącą, czystą, bezinteresowną miłość. Miłość do Boga, do bliźnich, do świata – do życia. Niosą też najnowszy egzemplarz biuletynu informacyjnego – dar pracy i mądrości tych, którzy z własnego doświadczenia, bądź dzięki zdobytej wiedzy medycznej, chcą dzielić się nim z innymi, wskazując sposoby uchronienia się przed chorobą i pomocy, gdy los każe podjąć wyzwanie cierpienia. Dołączają też materialny, finansowy dar – świadectwo zaangażowania w utrzymanie i kultywowanie kultu Bożego w tej, jakże życzliwej środowisku chorych, kaplicy Krzyża Świętego i budującej się tuż obok – okazałej świątyni.

Dołączmy do tych darów nasze osobiste intencje. Ofiarujemy troski, cierpienia, nadzieje.

Wypełnijmy kielich drżącymi uderzeniami serc oczekujących na diagnozę, na wynik badania czy szczęśliwy przebieg operacji, a na patenie położyjmy jasne spojrzenia oczu rozradowanych widokiem kolejnych dni spotykanych co rano w blasku wschodzącego słońca.

Modlitwa powszechna

Módlmy się za łódź Kościoła.

Niech prowadzona przez sternika – Jana Pawła II, nadal pewnie żegluję do portu Bożej Miłości. Ciebie prosimy...

Módlmy się za nasz wspólny obowiązek – za Ojczyznę.

Niech wiara i zbiorowa mądrość narodu będą jej siłą i fundamentem prawdziwej wolności. Ciebie prosimy...

Módlmy się za dotkniętych chorobą nowotworową.

Niech w doświadczeniu choroby nie tracą wiary w bezgraniczną miłość Bożą i wiary w drugiego człowieka. Ciebie prosimy...

Módlmy się za naukowców, lekarzy, pielęgniarki, za wszystkich, którzy swą wiedzą, pracą i poświęceniem z pasją i poświęceniem niosą pomoc chorym i cierpiącym.

Prośmy szczególnie za tych, którzy nie potrafią zrozumieć pacjentów i swą postawą pogłębiają przygnębienie i beznadzieję chorych oczekujących pomocnej dłoni, a czasem choćby tylko życzliwego uśmiechu.

Niech wszyscy odnajdą w swej służbie pełnię człowieczeństwa i czerpią autentyczną radość z najmniejszych nawet gestów dobroci wyświadczanych potrzebującym. Ciebie prosimy...

Módlmy się za naszych przyjaciół i sponsorów. Obejmijmy gorliwą modlitwą wszystkich, którzy w jakikolwiek sposób przyczyniają się do funkcjonowania Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży.

Niech radość z dzielenia się sercem, wiedzą, umiejętnościami i materialnym darem rozpromienia ich wzrok, ich uśmiech i ich pozdrowienie, a wdzięczność ludzka niech towarzyszy wszystkim ich poczynaniom. Ciebie prosimy...

Wspomnijmy tych, którzy poprzedzili nas do wiecznej ojczyzny. Naszą wstawienniczą modlitwą ogarnijmy szczególnie tych, których los pokonał po zmaganiach z chorobą nowotworową.

Niech na wzór złota doświadczonego w tygłu, zajaśnieją w pełni szczęśliwości wiecznej. Ciebie prosimy...

Módlmy się za nas tu zgromadzonych. Za dotkniętych chorobą nowotworową, współcierpiących z bliskimi, a także za wolnych od tego utrapienia. Prośmy za tego spośród nas, komu przyjdzie podjąć wyzwanie choroby.

Niech wiara, nadzieja i miłość będą siłą jednoczącą nas w komunii Kościoła. Niech będą niewzruszoną twierdzą, trwającą mimo przeciwności losu, z którym przyjdzie nam się mierzyć. Ciebie prosimy...

Komunia święta

Tyle oczu, wpatrzonych w bezkres jak w łan falującego żyta, ocierały drżące ręce rozrywane z modlitewnego splotu podmuchem Eucharystycznej nadziei. Tyle serc – przez łzy, mocą niezłomnej wiary – doświadczyło rzeczywistości wewnętrznego zjednoczenia.

Chlebie Życia! Chrystusie!

Naucz nas takiej komunii, której treścią jest tylko miłość.

– Niech komunią ducha ogarnięte zostanie każde istnienie doświadczone cierpieniem duszy, głodem zdrowia i głodem zwykłego, powszedniego chleba.

– Niech każdy, kto łaknie ludzkiej życzliwości – nasyci się Chlebem, który oddaje się nam całkowicie.

– Niech dzielenie miłości będzie tym, po czym, jak po łamaniu chleba, poznawać mają Chrystusowych uczniów.

– Niech okruchy życzliwości rozrzucone wokół jak ziarno w żyzną glebę, przyniosą owoc braterskiej miłości i szczerego zrozumienia. Pojednania ludzi i pojednania całego narodu.

– Niech nadzieja na pomoc w chorobie będzie wielkim bochnem chleba, hojnie dzielonym na ołtarzach szpitalnych łóżek, w kątkach domowych izb, w otwartych sercach bliźnich.

Rozesłanie

Cokolwiek prawdziwie się zaczyna, nigdy się nie kończy.

Dziś, jak każdego dnia, po raz kolejny, prawdziwie zaczęła się dla nas Boża Miłość. Musimy tylko w to uwierzyć. Musimy swoim życiem, swoim codziennym pokonywaniem losu zaświadczać, że potrafimy przyjąć Boży plan.

Nie wolno okradać nikogo z tego co Bóg ofiarowuje światu w każdym z nas. Nie wolno okradać naszych bliskich z naszego spojrzenia, uśmiechu i rytmu naszego serca, nawet z naszych łez. Nie wolno przedkładać niczego ponad wartość życia i wartość zdrowia. Słowa te są aktualne wobec wszystkich, a szczególnie adresowane do tych, którzy szafując własnym zdrowiem i szczęściem najbliższych poświęcają siebie w imię, najszczytniejszym nawet, ideałów.

Pamiętajmy o tym, gdy rozesłani błogosławieństwem wrócimy na ścieżki naszej codzienności.

Do zobaczenia tu, wszyscy tu następnym razem.



5 CZERWCOWE DNI WALKI Z RAKIEM

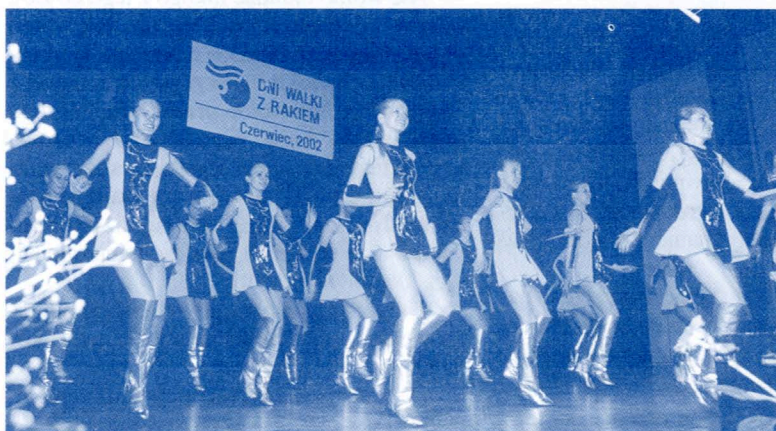


Finałowy koncert 5 Czerwcowych Dni Walki z Rakiem zgromadził, jak zwykle, licznie przybyłych – życzliwych nam przyjaciół. Loteria fantowa i wystawa obrazów naszej koleżanki – Halinki Drożyner stanowiły uroczą aranżację foyer sali widowiskowej Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego.

Tegoroczny koncert był połączeniem niepowtarzalnej osobowości i humoru najślynniejszej łomżyńnianki – Pani Hanki Bielickiej z eksplozją wdzięku Dziewczęcej Rewii „Sylaba” z Wyszkowa, prowadzonej przez jakże sympatyczne małżeństwo – p. Irene i Zbigniewa Zdunek.

Nie sposób zapomnieć o przepięknych kompozycjach kwiatowych ułożonych przez kwiaciarnię „Ogrodnik” p. Edwarda Przybylaka.

Kilka fotografii nie oddaje w pełni klimatu koncertu ale, mamy nadzieję, wprowadza w jego atmosferę.





→ ze str. 2 **Zrozumieć...**

awansowania oraz od tego, jak określony lek wpływa na normalne funkcje organizmu, a także od Waszego ogólnego stanu zdrowia.

Możecie otrzymywać chemioterapię w domu, w gabinecie lekarskim, w klinice, w przychodni przyszpitalnej lub w szpitalu. Wybór miejsca zależy od leku lub leków, które przyjmujecie, polityki szpitala i preferencji lekarza. Zaraz po rozpoczęciu chemioterapii, możliwe, że będziecie musieli pozostać na krótko w szpitalu, po to, by lekarz mógł obserwować działanie leków na organizm i dokonać wszelkich niezbędnych zmian.

To, jak często i jak długo będziecie otrzymywać chemioterapię zależy od rodzaju nowotworu na który chorujecie, celów leczenia, leków, które otrzymujecie i od tego jak Wasz organizm reaguje na nie. Możecie otrzymywać chemioterapię codziennie, raz na tydzień lub raz na miesiąc. Chemioterapia stosowana jest zazwyczaj w cyklu „przejmowania i odstawiania”, który uwzględnia okres odpoczynku, podczas którego Wasz organizm może odbudować nowe zdrowe komórki i odzyskać siłę. Lekarz powinien być w stanie podać Wam przybliżony okres stosowania chemioterapii. **Cokolwiek lekarz Wam zaleci, należy się tego trzymać. W przeciwnym wypadku, stosowanie chemioterapii może nie odnieść pożądanego skutku.** Jeżeli omińecie sesję leczenia, skontaktujcie się natychmiast z lekarzem, aby otrzymać wskazówki co do dalszego postępowania.

W zależności od rodzaju raka, na który chorujecie, leku lub leków, które przyjmujecie, chemioterapia może być podawana w jeden z następujących sposobów:

przez usta (oralnie) w formie pastylki, kapsułki lub płynu – lek należy połknąć, tak jak w przypadku innych przyjmowanych medykamentów,

domięśniowo lub podskórnie, bądź bezpośrednio do rejonu zaatakowanego przez nowotwór – otrzymacie wtedy zastrzyk,

dożylnie – lek zostanie wprowadzony za pomocą cienkiej igły do żyły dłoni lub przedramieniu; innym sposobem otrzymania dożylniej

chemioterapii jest podawanie za pomocą cewnika - cienkiej rurki wprowadzonej do grubej żyły, która pozostaje tam tak długo jak jest to konieczne.

Chemioterapia może być także podawana do określonej części ciała za pomocą cewnika lub pomp infuzyjnych, które automatycznie dozują ilość dostarczanego leku. Cewniki mogą być wprowadzane do szpiku kostnego, jamy brzusznej, pęcherza moczowego lub wątroby.

Otrzymywanie chemioterapii, doustnie lub dożylnie sprawia takie samo wrażenie co otrzymywanie innych leków tymi metodami. Chemioterapia dożylna podobna jest do pobierania krwi do badań laboratoryjnych, jedynie igła pozostaje na miejscu dłużej. Niektórzy odczuwają chłód lub inne dziwne uczucia w okolicy miejsca wykonywania zastrzyku w momencie rozpoczęcia zabiegu. Informujcie lekarza lub pielęgniarkę o tych odczuciach. Zgłaszajcie też wszelkie uczucia bólu, pieczenia lub niewygody, które występują podczas lub po chemioterapii dożylniej..

Wprowadzanie igły do dłoni lub przedramienia wielu osobom nie stwarza problemów. Jednakże, jeżeli sprawia to komuś trudność, należy rozważyć możliwość wprowadzania cewnika do żyły i pozostawiania go na tak długo jak trzeba. Zapobiega to wielokrotnemu wprowadzaniu igły do żyły.

Cewniki nie sprawiają bólu lub niewygody jeśli są odpowiednio wprowadzone, chociaż osoba czuje ich obecność. Przy jakimkolwiek odczuciu bólu lub niewygody należy niezwłocznie zawiadomić lekarza lub pielęgniarkę.

Niektóre leki nie mogą być zażywane w czasie chemioterapii. Dlatego powinniście przygotować listę wszystkich przyjmowanych leków i pokazać ją lekarzowi przed rozpoczęciem chemioterapii. Lista powinna obejmować nazwę każdego leku, stosowanie, powód stosowania i dawki. Pamiętajcie by uwzględnić leki wydawane bez recepty, takie jak środki przeciwszczepające, leki na przeziębienie, leki przeciwbólowe i witaminy. Lekarz powie Wam, które leki macie odstawić przed rozpoczęciem chemioterapii. Po rozpoczęciu leczenia,

→ str. 6



ze str. 5

Zrozumieć...

zawsze uzgadniajcie z lekarzem przyjmowanie nowych leków lub ich odstawienie.

Niektórzy ludzie kontynuują pracę podczas przyjmowania chemioterapii, jednak większość osób korzysta w okresie chemioterapii ze zwolnienia lekarskiego.

Jeżeli po chemioterapii czujecie się bardzo zmęczeni, może warto zmienić tryb życia na jakiś czas. Rozmawiajcie szczerze ze swoimi przełożonymi o Waszych potrzebach w tym trudnym okresie. Możliwe, że będziecie mogli pracować na pół etatu lub część pracy wykonywać w domu.

Wasz lekarz i pielęgniarka zastosują wiele badań do kontroli efektu działania chemioterapii. Często będziecie poddawani badaniom fizycznym, badaniom krwi, prześwietleniom. Nie wahajcie się pytać lekarza o wyniki badań i co one oznaczają w Waszym przypadku.

Podczas gdy badania i testy mówią wiele na temat tego jak działa chemioterapia, skutki uboczne nie są tak widoczne. Skutki uboczne, takie jak mdłości i wypadanie włosów, występują ponieważ chemioterapia niszczy zarówno niektóre komórki zdrowe jak i komórki nowotworowe. Czasami ludzie uważają, że jeśli nie występują w nich skutki uboczne - leki nie działają, lub jeśli występują w nich skutki uboczne - leki działają poprawnie. Jednakże skutki uboczne tak bardzo różnią się w zależności od osoby i od rodzaju stosowanych leków, że ich występowanie lub nie występowanie zazwyczaj nie jest oznaką tego czy leczenie jest skuteczne.

Jeżeli wystąpią u Was skutki uboczne, jest wiele sposobów by je złagodzić.

Jeżeli macie jakiegokolwiek pytania związane ze skutkami ubocznymi nie sądzcie, że jesteście osamotnieni. Przed rozpoczęciem chemioterapii większość osób przejmuje się kwestią wystąpienia skutków ubocznych. Czy wystąpią u nich, a jeśli tak - to które. Po rozpoczęciu leczenia, osoby u których występują skutki uboczne chcą poznać najlepsze sposoby radzenia sobie z nimi. Pamiętajcie, że nie wszystkie skutki uboczne muszą wystąpić u Was, i u niektórych osób występuje tylko kilka z nich, u niektórych żadne. Poza tym, natężenie skutków ubocznych różni się w zależności od osoby.

Ponieważ komórki nowotworowe rosną i rozmnażają się bardzo szybko, przyjmowane leki mają za zadanie niszczyć je. Niektóre zdrowe komórki także rozmnażają się w szybkim tempie, a chemioterapia

może działać także na nie. Szybko rozwijające się komórki normalne, na które może wpłynąć chemioterapia to krwinki rozwijające się w szpiku kostnym i komórki w przewodzie pokarmowym, narządach rozrodczych i mieszkach włosowych. Cytostatyki mogą także działać destrukcyjnie na komórki serca, nerek, pęcherza moczowego, płuc i układu nerwowego. Najczęściej występujące skutki uboczne chemioterapii to mdłości, wymioty, wypadanie włosów i zmęczenie.

Większość normalnych komórek odradza się szybko po zakończeniu chemioterapii, więc większość skutków ubocznych ustępuje po zakończeniu leczenia i zdrowe komórki mają szansę rozwijać się normalnie. Czas potrzebny na ustąpienie skutków ubocznych i odzyskanie energii różni się w zależności od osoby, której leczenie dotyczy. To jak szybko poczujecie się lepiej zależy od kilku czynników takich jak: ogólny stan zdrowia i rodzaj zażywanych leków.

Podczas gdy niektóre skutki uboczne ustąpią bardzo szybko, inne ustępują po miesiącach lub nawet latach. Czasami skutki uboczne mogą pozostać do końca życia - wtedy gdy chemioterapia powoduje trwałe wady serca, płuc, nerek lub układu rozrodczego. Niektóre formy chemioterapii mogą okazjonalnie powodować opóźnione skutki, takie jak rozwój innego typu nowotworu. Skutki te pojawiają się po kilku latach.

Należy pamiętać, że u wielu osób nie występują długotrwale skutki uboczne. Warto też wiedzieć, że lekarze robią ogromne postępy w dziedzinie zapobiegania niektórym poważniejszym skutkom ubocznym chemioterapii. Przykładowo, stosuje się wiele nowych leków i schematów leczenia, które zwiększają działanie chemioterapii na komórki nowotworowe, równocześnie zmniejszając wpływ na zdrowe komórki organizmu.

Skutki uboczne chemioterapii mogą być nieprzyjemne, ale należy je postrzegać przez pryzmat skuteczności leczenia raka. Osoby otrzymujące chemioterapię często są zniechęcone przez długość trwania terapii lub występowaniem skutków ubocznych. Jeżeli zauważycie takie odczucia u siebie, skontaktujcie się ze swoim lekarzem. Możliwe, że leki lub leczenie mogą zostać zmienione. Lekarz może także zasugerować sposoby złagodzenia skutków ubocznych lub sprawić by nie przeszkadzały w codziennym życiu. Pamiętajcie, jednakże, że lekarz nie zaproponuje Wam przedłużenia leczenia, jeśli spodziewane korzyści nie będą przewyższały problemów, na które możecie się natknąć.

Na podstawie publikacji Ligi Antyrakowej „Chemioterapia. Poradnik dla pacjenta”

V Ogólnopolska Pielgrzymka Amazonek na Jasną Górę

*Nie ma rzeczy, nie ma rzeczy niemożliwych.
Wszystkich ludzi uszczęśliwić.
Tylko proszę daj mi, Panie, skrawek nieba.
I nic więcej. I nic więcej mi nie trzeba.*

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 z 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 siłę 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 najbliższym.

Bądź nam wzorem i przewodniczką! Jesteśmy przy Tobie. Pamiętajmy. Czuwamy. Amen.

Akt zawierzenia kobiet po mastektomii na Jasnej Górze, 5 października 2002 roku

Bogurodzico – Dziewico, któraś Swoją pierśią matczyną wykarmiła samego Syna Bożego, przychodzimy dzisiaj do Ciebie już w V Ogólnopolskiej Pielgrzymce Kobiet po Mastektomii, my matki, żony, kobiety, które przeżyły dramat. W pewnej chwili poczułyśmy się mniej wartościowe jako kobiety i matki.

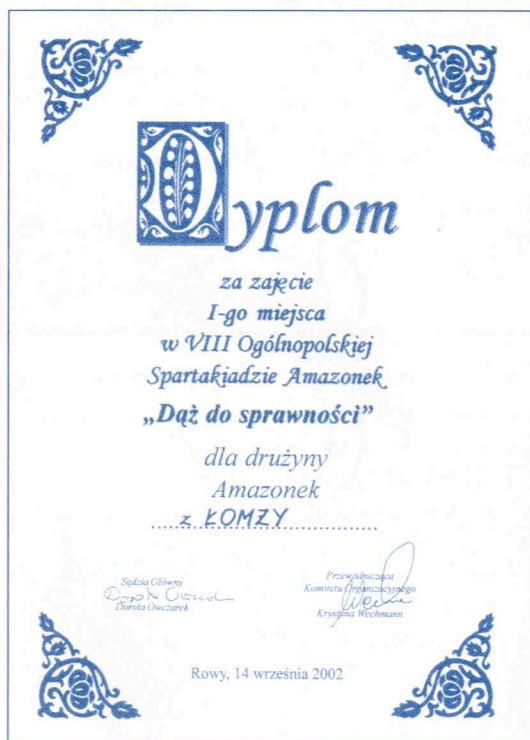
W Twoje dłonie składamy, Najświętsza Matko, nasze macierzyństwo i kobiecość, naszą przeszłość i przyszłość. Weź w Swoją opiekę wszystkich, których kochamy, którzy byli i są z nami w ciężkich dla nas chwilach, weź w swoją opiekę nasze rodziny i nas samych.

Matko Boga i nasza, przyjmij naszą ofiarę i nasze zawierzenie. Przyjmij nas wszystkich 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.



Znów na podium



Nasze dziewczyny zdobyły kolejny laur sportowy. Pierwsze miejsce podczas VIII Ogólnopolskiej Spartakiady Amazonek „Dąż do sprawności”.

Gratulujemy!

Mamy też nadzieję, że przyszłoroczne zawody, to tylko formalność.

Tak trzymać!

W trakcie sportowej, ale nie tylko, rywalizacji nasze Amazonki zagrzewało do boju hasło:

My o miejsce nie walczymy – zdrowiem się zadowolimy!

Plakać wcale nie będziemy, gdy na końcu się znajdziemy!

Ale przeważnie tak bywa, że Łomża wygrywa!

Nadal zbieramy na przystawkę

Od blisko dwóch lat nasze Stowarzyszenie prowadzi zbiórkę środków na zakup przystawki sterotaktycznej do mammografu dla Szpitala Wojewódzkiego w Łomży.

Z przyjemnością informujemy, że dotychczas, dzięki życzliwości ludzi dobrej woli, zgromadziłyśmy na specjalnie wydzielonym koncie kwotę 41.900,- zł (nie licząc odsetek). Ponadto, stowarzyszenie Europa Donna przekaze w najbliższym czasie sumę 14.563,61 zł (także bez odsetek), pochodzącą z balu charytatywnego, który odbył się w lutym 2001 roku.

Dziękujemy wszystkim, którzy wspierają naszą akcję przybliżając moment zakupu tego potrzebnego, do diagnostyki raka piersi, aparatu. Szczególne podziękowania kierujemy pod adresem:

uczestników Balu Życzliwych Serc, p. Wandy i Tadeusza Wałkuskich – Hurtownia IMPERIAL, p. Ireny Dobrakowskiej – PZA Multi Pharme S.A., p. Ireny i Edwarda Przybylaków – właściciele kwaciarni „Ogrodnik” oraz Fundacji im. Mariana Kantona przy Banku PeKaO S.A. I Oddział w Łomży – Banku przyjaznego dla przedsiębiorców.

Brakuje nam już tylko ok. 30.000 zł. Wierzymy, że wspólnymi siłami wkrótce uda nam się sfinalizować zakup.

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

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

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

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

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

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

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

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

◆ **Głaskanie całej kończyny górnej.**

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

Uwaga: Po każdym ruchu wykonujemy pompkę!

Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym

w Łomży

wyraża

serdeczną wdzięczność

wszystkim, którzy

swą pracą, życzliwością i wsparciem

przyczynili się

do zorganizowania i przeprowadzenia

5 Czerwcowych Dni Walki z Rakiem



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.

Dyżury pełnią Ochotniczki.

Stowarzyszenie realizuje swoje cele przez:

- prowadzenie spotkań członków i sympatyków,
- programowanie opieki nad chorymi w początkowej fazie,
- organizację grup wsparcia i samopomocy,
- prowadzenie rehabilitacji leczniczej i społecznej,
- współdziałanie z instytucjami, stowarzyszeniami i fundacjami w kierunku profilaktyki leczenia chorób nowotworowych,
- redagowanie i wydawanie publikacji o tematyce dotyczącej Stowarzyszenia,
- gromadzenie środków umożliwiających realizację zadań statutowych.

lek. med. Ewa Iwanowska
twórczyni Klubu

i jego prezes przez okres 7 lat

KALENDARIUM

październik

- 4-5 – V Ogólnopolska Pielgrzymka Amazonek na Jasną Górę
- 7 – spotkanie członkiń Stowarzyszenia
- 10 – Amazonki w Telewizji Białystok
- 13 – spotkanie integracyjne w hotelu „Zbyszko” w Nowogrodzie
- 16 – spotkanie z Europa Donna
- 17-18 – dni Amoena w Łomży
- 19 – X-lecie klubu z Olsztyna
- 23 – spotkanie zarządu Stowarzyszenia

listopad

- 4 – spotkanie członkiń Stowarzyszenia
- 29 – IV Walne Zgromadzenie Sprawozdawczo-Wyborcze

grudzień

- 9 – spotkanie opłatkowe w Centrum Rodzin Katolickich

STOWARZYSZENIE KOBIEC Z PROBLEMEM ONKOLOGICZNYM
W ŁOMŻY

ZAPRASZA NA
BAL ŻYCZLIWYCH SERC

8 LUTEGO 2003 ROKU

HOTEL „ZBYSZKO” W NOWOGRODZIE.

PRZEWIDUJEMY UDZIAŁ SZCZEGÓLNEGO GOŚCIA.

ZAPISY W SIEDZIBIE STOWARZYSZENIE OD 10⁰⁰ DO 13⁰⁰.

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 Kobięc 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.