



STOWARZYSZENIE KOBIEC Z PROBLEMEM ONKOLOGICZNYM

CZYTELNIA MBP

# biuletyn informacyjny

BEZPŁATNY KWARTALNIK ISSN 1509-6823

numer 33

Łomża, grudzień 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

Niech los nam wkleja w kalendarze  
świadczenia zdrowia i banknoty.  
Ludzie, kochajmy się choć troszkę,  
a czasem mówmy sobie o tym.



**ODWAŻNYCH MARZEŃ  
I TRAFNYCH DECYZJI  
W 2003 ROKU!**

**Wydano dzięki dotacji  
Urzędu Miejskiego w Łomży**



*Pachnące świerkiem,  
srebrem oszronione,  
gruszkowo-jabłkowe  
na choince zawieszone  
życzenia  
Świąteczne i Noworoczne  
składa  
zespół redakcyjny biuletynu*

**W numerze:**

- Genetyka – nadzieje i szanse
- Profilaktyka skuteczną bronią
- Choroba zwyrodnieniowa stawów
- Zrozumieć chemioterapię
- Zmiany w Zarządzie
- 9-lecie Klubu
- Terminarz spotkań na 2003 rok
- Bal Życzliwych Serc
- Modlitwa o dobre przyjmowanie cierpień
- Gdzie szukać pomocy?



# Genetyka – nadzieje i szanse

Gdy ktoś z bliskich zachoruje na raka, wtedy często zadajemy sobie pytanie, czy my również zachorujemy? Do tej pory ta choroba dotyczyła innych. A teraz z tym problemem spotykamy się w rodzinie. Wówczas dobrze byłoby wiedzieć, jak to jest z nami. Tu z pomocą przychodzi genetyka.

Obecnie badania genetyczne pozwalają określić prawdopodobieństwo zachorowania u osób, które są nosicielami zmutowanych genów. Wiadomo, że wpływ na rozwój nowotworu ma wiele czynników, jak na przykład: środowisko w którym żyjemy, wiek, sposób odżywiania, palenie papierosów, niezdrowy tryb życia, itd. Tylko część przypadków można wyjaśnić dziedziczeniem zmutowanych genów. Genetyka to nauka, która dopiero zaczyna pokazywać swoje nieograniczone możliwości. Dzięki osiągnięciom genetyków będzie można w przyszłości skutecznie leczyć wiele obecnie nieuleczalnych chorób.

Wykrycie u danej osoby genu odpowiedzialnego za raka piersi, czy raka jelita grubego wcale nie musi oznaczać, że ta osoba zachoruje. Samo posiadanie takiego genu jest tylko „tłem”, na którym może rozwinąć się nowotwór po zadziałaniu czynników wywołujących przemiany chorobowe. Tymi czynnikami są dieta, palenie papierosów, stres, środowisko w którym żyjemy. W dużej części to od nas samych zależy, czy będziemy narażeni na zachorowanie. Często niewiele jesteśmy w stanie zmienić w naszym życiu, bo mamy pewne przyzwyczajenia lub w rodzinie zawsze jadło się tłuste potrawy, czy też nie potrafimy odzwyczaić się od palenia. Wtedy powinniśmy pamiętać o badaniach profilaktycznych. Pozwalają one na wczesne wykrycie i wyleczenie choroby.

Z badań epidemiologicznych wynika, że w Polsce jest pół miliona osób z genetyczną predyspozycją do zachorowania na nowotwór. Dobrze byłoby dać im wszystkim szansę na wykrycie tej predyspozycji i podjąć szczególne działania profilaktyczne. Ponieważ

nowotwory mają różny przebieg i wywodzą się z różnych tkanek, wymagany jest cały schemat badań profilaktycznych jak i ewentualnych genetycznych. Są geny odpowiedzialne za powstawanie kilku nowotworów i wykrycie takich jest pomocne w planowaniu postępowania profilaktycznego. I tak na przykład w rodzinnym raku rdzeniastym tarczycy wykrycie genu odpowiedzialnego za ten nowotwór jest wskazaniem do profilaktycznego usunięcia jeszcze zdrowej tarczycy. Po wykryciu genu odpowiadającego za raka jelita grubego wykonywanie kolonoskopii (oglądania od wewnątrz jelita grubego) pozwala wykryć i usunąć wczesne pojawiające się podejrzone zmiany. Takie postępowanie zmniejsza ryzyko zachorowania z 80 do 30 procent. Innym tanim i prostym badaniem zalecanym jako badanie przesiewowe jest oznaczenie krwi utajonej w kale wykonywane raz do roku po 50 roku życia.

Natomiast u kobiet co najmniej 40-letnich, które zachorowały na dziedziczny raka piersi często usuwa się jajniki i jajowody, jako że ten sam gen może odpowiadać za zachorowania na raka piersi i jajnika. Wiadomo jednak, że czynniki genetyczne to ok. 5–10% przypadków zachorowania rodzinnego na nowotwór. Dużą rolę w rodzinnym występowaniu tych chorób odgrywają czynniki niegenetyczne (środowisko, złe nawyki żywieniowe, palenie papierosów).

Wykonanie testu wykrywającego uszkodzony gen w pobranej próbce krwi kosztuje 400–500 złotych. Co zrobić jeśli u kobiety (gdzie w rodzinie matka lub siostra chorowały na raka piersi) zostanie wykryty wadliwy gen? Należy wykonać:

- ◆ USG piersi raz w roku poczynając od 25 roku życia,
- ◆ badanie lekarskie piersi raz na pół roku,
- ◆ mammografię od 35 roku życia co dwa lata, a od 50 roku życia co rok.

Te proste zalecenia profilaktyczne w połączeniu z samokontrolą piersi kilka dni po miesiączce u każdej kobiety, pozwoliłyby uniknąć wielu stresów. Prawidłowa profilaktyka pozwala wcześniej wykryć i wyleczyć chorobę dając szansę na bezpieczne życie.

Informacje o badaniach genetycznych można uzyskać w Regionalnym Ośrodku Onkologicznym w Białymstoku ul. Ogrodowa 12, tel. 0-85 73 20 116.

**Tadeusz Oleszczuk**

*dr n. med. specjalista ginekologii i onkologii*

**Ewa Iwanowska**

## Choroba zwyrodnieniowa stawów

Zmiany zwyrodnieniowo-zniekształcające stawów, nazywane również chorobą zwyrodnieniową lub zniekształcającym zapaleniem stawów (osteoarthritis) są zespołem chorobowym polegającym na przedwczesnym zużyciu i zwyrodnieniu tkanek tworzących staw. Zmiany te zazwyczaj następują powoli, ale ich postępujący charakter prowadzi do: ograniczenia zakresu ruchów stawu, bólów, wychudzenia mięśni, przykurczów i usztywnień. Dotyczą one, przede wszystkim, ludzi w wieku średnim i starszych, bez względu na płeć i rasę i często obejmują wiele stawów jednocześnie.

Przyczyny zmian zwyrodnieniowo-zniekształcających dzielimy na dwie zasadnicze grupy:

1) zmiany pierwotne samoistne, których czynnika sprawczego nie da się określić,

2) zmiany wtórne – uwarunkowane przebiegą uprzednio chorobą stawu.

Zmiany samoistne związane są z fizjologicznym procesem zużywania się tkanek. Stopień ich rozwoju zależy od wieku, umiejscowienia stawu i indywidualnych cech osobnika. Stawy kończyn dolnych, utrzymujące masę ciała, wykazują częściej zmiany zwyrodnieniowe niż np. kończyn górnych.

Zmiany wtórne mogą powstać na tle przebiegających:

- urazów, częstych kontuzji,
- zapaleń nieswoistych stawu, np. gruźlicze, ropne,
- chorób związanych z zaburzeniami kostnienia i wzrostem kości,
- schorzeń neurologicznych jak mózgowo-porażenie dziecięce,

– zmian nowotworowych w stawie i jego okolicy.

Objawy choroby zwyrodnieniowej stawów nasilają się powoli. Najpierw stwierdza się ograniczenie ruchomości stawów, osłabienie kończyn, okresowe dolegliwości bólowe. Epizody bólowe pojawiają się coraz częściej i trwają dłużej aż do momentu, gdy ból utrzymuje się stale, również w nocy. Występują miejscowe pogrubienia i zniekształcenie obrysów stawu z okresowym występowaniem wysięku. Obrzęk i wzmożone ocieplenie skóry nad stawem świadczy o zaostreniu procesu zapalnego. W miarę upływu czasu choroba postępuje, a sprawność chorego ulega coraz większemu upośledzeniu.

Diagnostyka schorzenia obejmuje:

- wywiad chorobowy,
- badanie chorego,
- analizę badań laboratoryjnych, a głównie obrazu radiologicznego.

➔ str. 4



## Profilaktyka skuteczną bronią w walce z nowotworem piersi

Rak piersi jest najczęstszym, najgroźniejszym i wciąż rozpowszechniającym się nowotworem u kobiet. Uleczalność nowotworu zależy w decydującym stopniu od szybkości wykrycia go.

Najlepszą, sprawdzoną metodą wykrywania wczesnych nowotworów są badania przesiewowe, które dotyczą populacji bezobjawowych osób, u których nie wystąpiły jeszcze objawy choroby.

Nadal istnieje konieczność zwiększania świadomości potrzeby wykonywania badań umożliwiających wczesne wykrycie raka, szybkiej poprawy wiedzy i zachowań zdrowotnych kobiet: wykonywanie samokontroli piersi, zgłaszanie się na kontrolne badania lekarskie, zgłaszanie się na mammografię i USG piersi.

Dlatego na szczególne wyróżnienie zasługują instytucje i organizacje, które w sytuacji powszechnego braku pieniędzy znalazły środki na wykonanie badań profilaktycznych u swoich pracowników i podopiecznych.

W roku 2002 Pracownia Mammografii Zakładu Diagnostyki Obrazowej Szpitala Wojewódzkiego w Łomży wykonała 2405 badań mammograficznych, w tym 332 badania profilaktyczne dla następujących zakładów pracy i organizacji:

- Urząd Gminy w Miastkowie – 173,
- Niepubliczny ZOZ w Lachowie – 50,
- Stowarzyszenie „PRODIATERA” – 34,
- „Europa Donna” – 25 (dotacja Urzędu Miejskiego),
- Miejskie Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej w Łomży – 19,

- Zespół Szkół Mechanicznych i Ogólnokształcących w Łomży – 12,
- Narodowy Bank Polski, Oddz. w Łomży – 11,
- Rejon Energetyczny w Łomży – 8.

*dr n. med. Wiesław Wenderlich*  
kierownik

Zakładu Diagnostyki Obrazowej  
Szpitala Wojewódzkiego w Łomży

*Zapraszamy w 2003 roku inne zakłady i organizacje do kontynuacji badań profilaktycznych dla kobiet. To najskuteczniejsza broń w walce z nowotworem piersi.*

*O dodatkowych profilaktycznych badaniach mammograficznych dla kobiet w 2003 roku poinformujemy czytelników w następnych numerach biuletynu. Obecnie trwają rozmowy z kierownictwem Podlaskiej Regionalnej Kasy Chorych i dyrekcją Szpitala Wojewódzkiego w Łomży. Z informacji uzyskanych przez redakcję biuletynu wynika, że planuje się wykonanie bezpłatnie ponad 1500 badań dodatkowych.*

## ZMIANY w Zarządzie Stowarzyszenia

29 listopada 2002 roku podczas IV Walnego Zgromadzenia Sprawozdawczo-Wyborczego wybrano Zarząd Stowarzyszenia na kolejną kadencję działalności.

W skład Zarządu weszły:

**Anna Dąbrowska** – prezes (ponownie)

**Barbara Porwoł** – wiceprezes

**Hanna Nowicka** – sekretarz

**Barbara Balazy** – skarbnik (ponownie)

**Krystyna Szczepańska** – członek

**Janina Zielińska** – przewodnicząca Ochotniczek (ponownie)

Komisja Rewizyjna:

**Halina Potocka** – przewodnicząca

**Halina Drożyner** – członek

**Agnieszka Ciołek** – członek.

Gratulujemy i życzymy Zarządowi trafnych decyzji, efektywnych działań, a przede wszystkim zdrowia i sił tworzącym jego skład koleżankom, by mogły realizować przyjęte na nowy rok zadania.

*Obok:  
Nowy  
Zarząd  
Poniżej:  
Klubowe  
koleżanki  
Fot. E. J.*



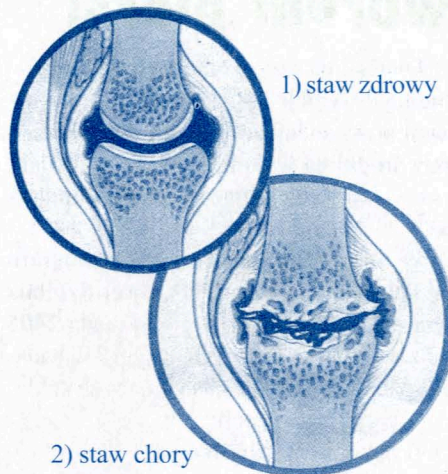
# Choroba zwyrodnieniowa stawów

➔ ze str. 2

Na zdjęciu rentgenowskim widać zwężenie szpary stawowej (na skutek zniszczenia chrząstki stawowej) oraz odczynu sklerotycznego w postaci dziobiastych wyrostów kostnych (osteofity), czasami zmiany w kształcie torbieli, co świadczy o zaawansowanym stanie choroby.

Leczenie zmian zwyrodnieniowo-zniekształcających opiera się na zaleceniach ogólnych i miejscowych. W leczeniu ogólnym należy doprowadzić do oszczędzania chorych stawów i do częstych odpoczynków oraz higienicznego trybu życia. U osób otyłych konieczne jest obniżenie wagi ciała do stanu prawidłowego. Ćwiczenia usprawniające ogólne mają na celu utrzymanie dobrej sprawności mięśni i stawów. Mięśnie osłabione w związku z ww. problemami należy wzmocnić, aby zwiększyć stabilność chorego stawu i zmniejszyć dolegliwości bólowe. Bardzo ważne jest odciążenie chorej kończyny poprzez posługiwanie się w czasie choroby laską lub kulą ortopedyczną.

Leki przeciwbólowe i przeciwzapalne usmierzają dolegliwości i zmniejszają miejscowe objawy zapalenia stawu. Środki te należy



stosować zgodnie z zaleceniami lekarza, bo przy długim zażywaniu mogą dawać uboczne objawy ze strony układu pokarmowego. Zabiegi fizyoterapeutyczne mają bardzo korzystne działanie. Stosowane są zgodnie z indywidualnymi potrzebami, a najczęściej zalecane są: nagrzewanie lub krioterapia, zabiegi prądowe, jonofereza z lekami przeciwbólowymi i przeciwzapalnymi, terapia polem magnetycznym, ultradźwięki, laseroterapia oraz kąpiele wodne. W okresie zaostrzenia

procesu, czasami wskazane jest okresowe unieruchomienie stawu z ewentualnym ostrzyknięciem około- lub dostawowym z preparatów sterydowych. Decyzję o metodzie leczenia podejmuje lekarz po analizie wskazań i przeciwwskazań do tej terapii, która przy długim stosowaniu może doprowadzić do miejscowej osteoporozy.

Wadliwe ustawienie kończyn dolnych, zagięcie osi lub zniekształcenia powodujące czynnościowe i statyczne zaburzenie funkcji wymagają, jeśli to możliwe, operacji naprawczych lub zastosowania aparatów ortopedycznych, obuwia lub laski. Radykalne zabiegi operacyjne z wymianą stawu na sztuczny, dotyczą najczęściej stawu biodrowego i stawu kolanowego, gdyż ich choroba zwyrodnieniowo-zniekształcająca najbardziej upośledza sprawność organizmu i jest przyczyną inwalidztwa.

Zmiany zwyrodnieniowo-zniekształcające stawów mają charakter wolnopostępujący. Uregulowany tryb życia, kontrola wagi ciała, unikanie nadmiernych wysiłków przeciążających dotknięte chorobą stawy, przyczyniają się w znacznym stopniu do utrzymania ich sprawności i spowalniają proces chorobowy.

**lek. med. Ewa Iwanowska**  
specjalista rehabilitacji medycznej

## Zrozumieć chemioterapię

Chemioterapia może powodować nudności i wymioty działając na żołądek, jon mózgu odpowiedzialny za reakcje wymiotne lub oba te organy. Niektóre osoby odczuwają skutki uboczne przez cały czas w postaci mdłości. Inni odczuwają mdłości przez określony czas. Symptomy mogą wystąpić wkrótce po rozpoczęciu terapii lub 8-12 godzin później. Możecie czuć się niedobrze przez kilka godzin lub przez 12-24 godziny. Niektórzy odczuwają mdłości i wymiotują nawet przed rozpoczęciem leczenia. Odruch ten zwany jest mdłościami antycypacyjnymi. Jeżeli odczuwacie nudności lub wymiotujecie dłużej niż przez jeden dzień lub jeżeli nudności są tak silne, że nie możecie przyjmować nawet płynów, należy niezwłocznie powiadomić o tym lekarza lub pielęgniarkę. Nudności i wymioty często mogą być kontrolowane lub przynajmniej ograniczone. Jeśli doświadczyacie tego rodzaju skutków ubocznych, lekarz może wybrać dla Was lek łagodzący uczucie nudności i wymioty. Różne leki sprawdzają się u różnych osób. Możliwe, że będziecie musieli przyjmować kilka leków, żeby pozbyć się uczucia mdłości. Nie poddawajcie się! Współpracując z lekarzem lub pielęgniarką na pewno znajdziecie lek odpowiedni dla Was.

Możecie także skorzystać z następujących rad:

- ❑ Wystrzegajcie się obfitych posiłków, tak by nie obciążać zbyt mocno żołądka. Lepiej jest spożywać mniejsze porcje przez cały dzień.
- ❑ Pijcie płyny przynajmniej godzinę przed lub po posiłku a nie w trakcie jedzenia.

- ❑ Jedzcie i pijcie powoli.
- ❑ Unikajcie słodkich, tłustych lub smażonych pokarmów.
- ❑ Spożywajcie chłodne pokarmy lub w temperaturze pokojowej tak by nie drażniły Was mocne zapachy.
- ❑ Starannie przeżuwaszcie posiłki, żeby polepszyć trawienie.
- ❑ Jeżeli mdłości występują rano, spróbujcie jeść suche produkty takie jak: płatki śniadaniowe, tosty lub krakersy (nie stosujcie się do tej rady jeśli macie obolałe gardło, buzię lub cierpicie na suchość w jamie ustnej).
- ❑ Pijcie chłodne, czyste, nie słodzone soki owocowe takie jak: sok jabłkowy lub winogronowy.
- ❑ Unikajcie zapachów, które Was drażnią jak zapach gotowania, dymu lub perfum. Przygotujcie wcześniej i przechowujcie w zamrażarce jedzenie na dni kiedy nie będzie Wam się chciało gotować.
- ❑ Po jedzeniu odpoczywajcie w pozycji siedzącej, ale nie kładźcie się płasko przez przynajmniej 2 godziny.
- ❑ Ubierajcie się w luźne, niekrępujące ubrania.
- ❑ Gdy czujecie mdłości oddychajcie głęboko i wolno.
- ❑ Spróbujcie odwrócić swoją uwagę rozmawiając z rodziną lub przyjaciółmi, słuchając muzyki lub oglądając telewizję.

W celu zapobieżenia mdłościom stosujcie techniki relaksacyjne. Jeżeli mdłości występują w trakcie chemioterapii, wystrzegajcie się jedzenia kilka godzin przed podaniem leków.

Wypadanie włosów jest powszechnym skutkiem ubocznym chemioterapii, ale nie zawsze występuje. Lekarz może powiedzieć Wam, czy podawane leki powodują utratę włosów czy nie. Wypadanie włosów może objawiać się pogorszeniem struktury włosów lub całkowitą ich utratą. Zazwyczaj włosy odrastają po zakończeniu terapii.



Mini-fotoreportaż z obchodów jubileuszu dziewięciolecia działalności Stowarzyszenia – str. 7

## Dziewięciolecie

W blasku świec, rodzinnym gronie i miłej atmosferze obchodziliśmy skromny jubileusz 9-lecia istnienia Stowarzyszenia. Październik, to miesiąc naszych klubowych urodzin. Czas zadumy, refleksji i planów na przyszłość. Czas nadziei i zabawy.

Nie zawsze wszystko nam wychodzi. Nie zawsze też udaje się nam spotkać w komplecie. Ktoś nowy przychodzi, ktoś inny odchodzi, ktoś na nowo zmagają się z chorobą. Ale najważniejsze w tym wszystkim jest to, że chcemy i umiemy być ze sobą razem. Tak po prostu – na dobre i na złe. Potrafimy wspierać się wzajemnie. W trudnych chwilach podajemy pomocną dłoń. Dlatego też tak bardzo cieszy nas każdy dzień i dlatego to właśnie my, balansujące na cienkiej nici życia, potrafimy najlepiej wykorzystać dany nam czas.

Dziękując wszystkim za te lata działalności i wsparcia Stowarzyszenia, chciałabym podziękować najbardziej naszym bliskim. Bo to oni: mężowie, dzieci, rodzice, przyjaciele – są naszymi najwspanialszymi kibicami zmagających się z chorobą nowotworową. Codziennie zdają egzamin z tego, na co ich stać wobec drugiego, cierpiącego człowieka. Nikt z nich (prawie nikt) nie ma dyplomu i duszy lekarza, pielęgniarki, psychologa. Wobec diagnozy: rak – stają bezsilni, w szoku, zagubieni, popełniają błędy. Ale trwają razem z nami, służą pomocą, czasem – wiem – współcierpią. Przechodzą trudy naszych zabiegów operacyjnych, skutki chemioterapii, naświetlań. Podają miski, zapinają staniki, szczotkują włosy, a jak trzeba – kupują peruki. Wymasowują limfę z opuchniętych rąk. Zauważają rzeczy niewidzialne. Za ciężkie zakupy, wazon, czajniki, garnki, upięte firanki, umyte okna, posprzątane mieszkanie. Każą nam żyć.

I za to ich kochamy.

*Anna Dąbrowska*

U niektórych włosy odrastają nawet w trakcie terapii.

Wypadanie; włosów może nastąpić we wszystkich rejonach ciała, nie tylko na głowie. Mogą wypadać włosy na twarzy, rękach, nogach, pod pachami i włosy łonowe. Wypadanie włosów nie następuje natychmiast; zazwyczaj rozpoczyna się po kilku zabiegach. W tym momencie włosy mogą wypadać stopniowo lub w kępach. Włosy łamią się przy skórze i czaszka może stać się bardziej wrażliwa. Rosnące włosy mogą stać się szare i suche.

Podczas chemioterapii dbajcie o swoją głowę i włosy stosując się do następujących wskazówek:

- ❖ Używajcie delikatnych szamponów.
- ❖ Używajcie miękkich szczotek do włosów.
- ❖ Susząc włosy stosujcie niskie temperatury.
- ❖ Nie używajcie ostrych lokówek przy zakręcaniu włosów.
- ❖ Nie farбуйте włosów ani nie wykonujcie trwałej ondulacji.
- ❖ Zetnijcie włosy na krótko. Krótka fryzura sprawi, że włosy będą wyglądały na mocniejsze i grubsze. Krótka fryzura ułatwi Wam także porządanie sobie z wypadającymi włosami.

Niektórzy ludzie, którym wypadają włosy noszą turbany, chustki, czapki, peruki lub dopinki. Inni nie zakrywają głowy. Jeszcze inni czasem zakrywają głowę, a czasem nie, w zależności od tego czy są poza domem czy pozostają w domu wśród członków rodziny i przyjaciół. Nie ma złych ani dobrych wyborów; wybierzcie to co Wam najbardziej odpowiada. Jeżeli chcecie zakryć głowę zapoznajcie się z następującymi radami:

- ☐ Zaopatrzenie się w perukę lub dopinkę zanim zaczniecie tracić włosy. W ten sposób będziecie mogli dopasować kolor peruki do naturalnego koloru włosów.
- ☐ Pomyślcie o wypożyczeniu peruki zamiast kupna.

Wypadanie włosów na głowie, na twarzy lub na ciele może być trudne do zaakceptowania. Uczucie złości lub depresja to całkiem normalne uczucia w tej sytuacji. Dzielnie się swoimi odczuciami może pomóc. Pomocna może okazać się także informacja, że włosy po zakończeniu chemioterapii mogą odrósnąć mocniejsze i piękniejsze

Chemioterapia może ograniczyć zdolności szpiku kostnego do produkcji czerwonych krwinek, których główna rola polega na przenoszeniu tlenu do wszystkich części ciała. Kiedy liczba komórek czerwonych spada,

tkanki nie otrzymują wystarczająco dużo tlenu do pracy. Stan taki zwie się anemią.

Anemia może sprawić, że będziecie się czuli słabi i zmęczeni. Innymi objawami anemii są zawroty głowy, zimne poty lub brak powietrza. Jeżeli wystąpią u Was takie objawy, natychmiast powiadomcie o tym lekarza.

Podczas kuracji, lekarz wielokrotnie będzie badał liczbę krwinek czerwonych. Jeśli liczba krwinek będzie za mała, możliwe że przeprowadzona zostanie transfuzja krwi w celu podniesienia liczby krwinek w organizmie.

Jeżeli wystąpi u Was anemia możecie skorzystać z następujących rad:

- ▲ Dużo odpoczywajcie. Dłużej śpijcie w nocy i róbcie sobie krótkie drzemki w ciągu dnia w miarę możliwości.
- ▲ Ograniczcie swoją aktywność: wykonujcie jedynie czynności najważniejsze.
- ▲ Nie bójcie się prosić o pomoc. Sprawcie by rodzina i przyjaciele wyręczyli Was w opiece nad dziećmi, zakupach, pracach domowych.
- ▲ Dobrze się odżywiajcie zwracając szczególną uwagę na pokarmy bogate w żelazo. Wzbogaćcie swoją dietę w zielone, liściaste warzywa i czerwone mięsa szczególnie wątróbkę.



→ ze str. 5

## Zrozumieć chemioterapię

▲ Zmieniając pozycję z siedzącej lub leżącej, podnoście się powoli. Pomoże to ograniczyć zawroty głowy.

Chemioterapia może uczynić Was bardziej podatnymi na infekcje. Wynika to z faktu, że większość cytostatyków podrażnia szpik kostny i ogranicza jego możliwość wytwarzania białych krwinek - komórek, które odpowiadają za zwalczanie infekcji. Prawie każda część Waszego ciała może być podatna na infekcję, włączając jamę ustną, skórę, płuca, przewód moczowy, odbyt i układ rozrodczy.

Podczas chemioterapii, lekarz często będzie badał liczbę krwinek białych. Jeżeli liczba krwinek białych będzie za niska, lekarz może odłożyć kolejne podanie lub podać mniejszą dawkę leku przez jakiś czas.

Gdy liczba krwinek białych jest niższa od normalnej ważne jest by wystrzegać się infekcji stosując się do następujących wskazówek:

- Często myjcie ręce. Myjcie je szczególnie dokładnie przed jedzeniem, a także przed i po korzystaniu z łazienki.
- Po wypróżnieniu się wyczyśćcie okolice odbytu delikatnie, ale dokładnie. Skontaktujcie się z lekarzem, jeżeli okolice odbytu staną się podrażnione lub wystąpią hemoroidy.
- Wystrzegajcie się ludzi, którzy chorują na choroby, którymi możecie się zarazić, takie jak przeziębienie, grypa, odra, ospa. Wystrzegajcie się także przebywania w dużych skupiskach ludzkich np. kina.
- Nie wycinajcie skórek przy paznokciach.
- Uważajcie by nie zranić się nożyczkami, igłą lub nożem.
- Przy goleniu używajcie elektrycznej golarki zamiast żyłki, żeby ograniczyć możliwość zranienia skóry.
- Używajcie miękkiej szczoteczki do zębów, która nie podrażni dziąseł.

■ Nie wyciskajcie ani nie drapcie wyprysków skórnych.

■ Zażywajcie ciepłej (nie gorącej) kąpieli, prysznic lub myjcie się zwilżając gąbką codziennie. Nie wycierajcie skóry energicznie ale oklepujcie się do sucha.

■ Jeżeli skóra jest wysuszona, skłonna do łuszczenia wcierajcie krem lub balsamy do ciała.

■ Jeżeli zranicie się oczyśćcie ranę natychmiast ciepłą wodą i mydłem i zastosujcie płyn odkażający.

■ Przy pracach w ogrodzie lub sprzątając odchody po zwierzętach zawsze zakładajcie rękawiczki.

■ Nie wykonujcie żadnych szczepionek uodparniających bez uprzedniego skontaktowania się ze swoim lekarzem.

Infekcji można się nabawić nawet będąc szczególnie ostrożnym. Zwracacie uwagę na wszelkie oznaki infekcji. Zwracajcie szczególną uwagę na okolice nosa, oczu, jamy ustnej, organów płciowych i odbytu. Objawy infekcji to:

- ◆ podwyższona temperatura,
- ◆ pocenie się,
- ◆ luźny stolec (może to być także wynik chemioterapii),
- ◆ uczucie pieczenia przy oddawaniu moczu,
- ◆ silny kaszel lub ból gardła,
- ◆ nienormalna wydzielina z pochwy lub swędzenie szczególnie wokół ran, krost lub czyraków.

Jeżeli zauważycie jakieś objawy infekcji natychmiast powiadomcie o tym lekarza. Przy gorączce nie zażywajcie aspiryny lub innych leków służących do obniżenia temperatury bez uprzedniego skontaktowania się ze swoim lekarzem.

Leki stosowane w chemioterapii mogą wpłynąć na zdolność szpiku kostnego do wytwarzania płytek krwi - komórek krwi, które

zatrzymują krwawienie poprzez krzepnięcie krwi. Jeżeli w Waszej krwi nie ma wystarczającej liczby płytek krwi, możecie krwawić lub mogą występować u Was siniaki częściej niż normalnie, nawet na skutek niewielkiego urazu.

Jeżeli zauważycie niespodziewane siniaki, małe czerwone plamki pod skórą, czerwony lub różowawy moczu lub kał o zabarwieniu czerwonym lub czarnym natychmiast powiadomcie o tym lekarza. Należy także informować o krwawieniu z dziąseł lub nosa. Lekarz sprawdzi liczbę płytek krwi przed podaniem chemioterapii. Jeżeli liczba płytek krwi będzie zbyt niska, lekarz może zastosować transfuzję w celu podniesienia tej liczby.

Oto kilka sposobów uniknięcia problemów, jeżeli liczba płytek krwi jest zbyt niska:

- ❖ Nie zażywajcie żadnych leków bez uprzedniej konsultacji z lekarzem lub pielęgniarką. Dotyczy to aspiryny i leków przeciwbólowych.
- ❖ Nie pijcie napojów alkoholowych chyba, że lekarz wyrazi na to zgodę.
- ❖ Używajcie bardzo miękkiej szczoteczki do zębów.
- ❖ Czyście nos dmuchając lekko, nigdy nie używajcie do tego celu palców.
- ❖ Uważajcie przy używaniu noży lub ostrych narzędzi.
- ❖ Uważajcie, by nie oparzyć się przy prasowaniu lub gotowaniu. Sięgając do pieca zawsze używajcie rękawicy ochronnej.
- ❖ Wystrzegajcie się sportów kontaktowych lub innych zajęć, które mogą spowodować urazy.
- ❖ Zawsze zakładajcie rękawice ochronne przy kopaniu w ogrodzie lub pracy z ciernistymi kwiatami.

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

### styczeń 2003

- 3 – posiedzenie Zarządu
- 6 – spotkanie członkiń Stowarzyszenia – cykl audycji radiowych i telewizyjnych
- 14 – posiedzenie Zarządu
- 24 – posiedzenie Zarządu

### luty 2003

- 3 – spotkanie członkiń Stowarzyszenia
- 8 – Bal Życzliwych Serc

### marzec 2003

- 3 – spotkanie członkiń Stowarzyszenia
- 8 – Międzynarodowy Dzień Kobiet

## Terminarz spotkań na rok 2003

- 6 stycznia, 3 lutego,
- 3 marca, 7 kwietnia,
- 5 maja, 2 czerwca,
- 1 września, 6 października,
- 3 listopada, 1 grudnia

Spotkania odbywają się zawsze w pierwszy poniedziałek miesiąca o godz. 17.00 w sali konferencyjnej Szpitala Wojewódzkiego w Łomży – II piętro.



# Dziękuję

Był czas na życzenia, refleksje i tańce.



Z okazji Świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku otrzymałyśmy wiele serdecznych życzeń od przyjaciół i życzliwych nam osób. Za dobre słowa i nadzieję – dziękujemy.

Te najbardziej szczególnie – od naszej koleżanki Bożenki Doliwy, która obecnie przebywa poza granicami kraju – dedykujemy wszystkim:

*Dla kochanych dziewczyn w dniu naszej wspólnej klubowej Wigilii:*

*W tym ważnym dniu jestem z Wami!*

## Modlitwa o dobre przyjmowanie cierpień

*Boże ukochany, wzmocnij moja wiarę,  
abym w jej świetle rozumiała wielką tajemnicę cierpienia.  
Daj mi siłę, abym umiała z cierpieniem walczyć  
i umiała je przyjmować, kiedy tak trzeba.  
O ile to możliwe, oddal je ode mnie,  
od moich krewnych, od moich przyjaciół,  
a zwłaszcza od najbardziej nieszczęśliwych ludzi na ziemi,  
którzy nie mają żadnej pomocy...  
O ile to możliwe... uczyni to, Jezu!  
Ale jeśli ześlesz mi krzyż – wielki, czy mały,  
fizyczny, czy duchowy,  
niechże potrafię go dźwignąć,  
niech się pod nim nie złamię.  
Pomóż mi. Amen.*

Modlitwa została zaczerpnięta ze „Skarbnicy Modlitw ks. Bednarza”. Polecamy tę książkę, choć obecnie nie ma jej w księgarni diecezjalnej w Łomży (sprawdziłam.). Anka.

**Szpital Wojewódzki im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Łomży**

zaprasza w 2003 roku

**panie w wieku 50–59 lat,**

ubezpieczone w Podlaskiej Regionalnej Kasie Chorych,

**na bezpłatne**

(finansowane przez Podlaską Regionalną Kasę Chorych)

**PROFILAKTYCZNE**

**BADANIA MAMMOGRAFICZNE**

**Nie jest wymagane skierowanie na badanie.**

Termin wykonania badania należy uzgodnić w rejestracji Zakładu Diagnostyki Obrazowej Szpitala Wojewódzkiego w Łomży, Aleja Piłsudskiego 11, I piętro (tel. 47 33 598)

Na badanie należy zgłosić się z aktualnym dowodem ubezpieczenia i numerem PESEL.



## 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**

– lekarz chorób wewnętrznych, specjalista onkolo-  
gii 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 Gryc-Szymańska**

– lekarz chorób wewnętrznych – codziennie od 10.30  
– V piętro, w czwartki od 12.00 do 14.00 – I piętro;

**lek. med. Edmund Zaremba**

– specjalista ginekologii i położnictwa  
poniedziałek 10.00–12.00 – I piętro, przychodnia

**lek. med. Wiesław Głębiński**

– specjalista ginekologii i położnictwa  
czwartek 10.00–12.00 – I piętro

**dr n. med. Tadeusz Oleszczuk**

Centrum Medyczne przy ul. Makowej, tel. 216 65 55

**mgr Anna Zborowska** – psycholog

Poradnia Onkologiczna, wtorek 8.00–14.00 – I pię-  
tro, w pozostałe dni 12.30–15.00 p. 114, I piętro,  
tel. 4733-416

### 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 piersio-  
wych (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; wyma-  
ga skierowania, dla pacjentów onkologicznych  
– I piętro – środa, piątek;

● mammografia – wykonana ze skierowaniem od on-  
kologa – Szpital Wojewódzki – Łomża, al. Piłsud-  
skiego 11, I piętro, tel. rejestracja (086) 473-35-98,  
tel. mammografia (086) 473-35-40 – codziennie.

### Przychodnia Rehabilitacji Leczniczej

Szpital Wojewódzki – Łomża, al. Piłsudskiego 11,  
II piętro – codziennie od 8.00 do 15.00, ze skierowa-  
niem 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 Reha-  
bilitacji 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:

- prorowadzenie spotkań członków i sympatyków,
- programowanie opieki nad chorymi w początkowej fazie,
- organizację grup wsparcia i samopomocy,
- prorowadzenie 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

Radość przeżywa się tylko wtedy,  
gdy sprawia się ją innym.

Karl Barth

## STOWARZYSZENIE KOBIEC Z PROBLEMEM ONKOLOGICZNYM W ŁOMŻY

ZAPRASZA NA

# BAL ŻYCZLIWYCH SERC

Z UDZIAŁEM

## HANKI BIELICKIEJ

### 8 LUTEGO 2003 ROKU

HOTEL „ZBYSZKO” W NOWOGRODZIE.

ZAPROSZENIA W CENIE 200 ZŁ OD OSOBY  
DO NABYCIA W SIEDZIBIE STOWARZYSZENIA,  
W HOTELU „ZBYSZKO” I W SIEDZIBIE TELEWIZJI ŁOMŻA.

UCZESTNICY BALU MOGĄ DOJECHAĆ Z ŁOMŻY DO NOWOGRODU  
KORZYSTAJĄC Z PROMOCJI RADIO TAXI ŁOMŻA PLUS 0800 171718

W CENIE 20 ZŁ OD DWÓCH PAR.

HOTEL „ZBYSZKO” STAWIA DO DYSPOZYCJI UCZESTNIKÓW BALU POKOJE  
HOTELOWE W PROMOCYJNEJ CENIE 49 ZŁ.

**W PROGRAMIE: WYSTĘP HANKI BIELICKIEJ,  
LOTERIA FANTOWA, AUKCJA, KONKURSY I ZABAWY.**

CAŁKOWITY DOCHÓD Z BALU ZOSTANIE PRZEZNACZONY NA ZAKUP  
PRZYSTAWKI STEROTAKTYCZNEJ DO MAMMOGRAFU DLA SZPITALA  
WOJEWÓDZKIEGO W ŁOMŻY



**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 Babieli

Druk: Libra PRINT, nakład 3000 egz. Wszelkie prawa zastrzeżone.