

Nr 82  
Grudzień 2014

**inf.**

**biuletyn  
informacyjny**

BEZPŁATNY KWARTALNIK  
ISSN 1509-6823

STOWARZYSZENIE Kobiet z PROBLEMEM ONKOLOGICZNYM  
ORGANIZACJA POŻYTKU PUBLICZNEGO KRS 000082371

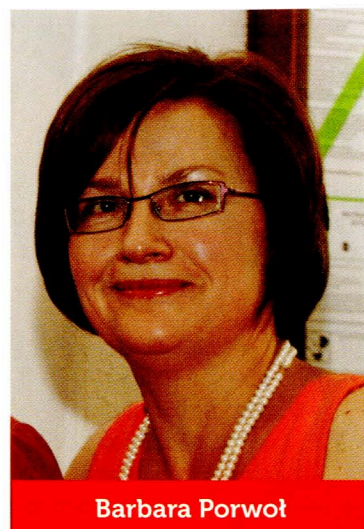
18-404 Łomża, Aleja Józefa Piłsudskiego 11a, pok. 410, tel. 86 47 33 263, kom. 882 098 947, konto: PKO BP o/Łomża, nr 33 1020 1332 0000 1102 0208 9514



# Wesołych Świąt



# Wesołych Świąt Bożego Narodzenia



Barbara Porwoł

Jeszcze tylko kilka tygodni i nadejdą najmilsze polskie święta: Boże Narodzenie. Znów okna rozświetlą kolorowymi lampkami, w każdym kościele stanie szopka, do której przychodzić będą dzieci i wszędzie słyhać będzie melodie znane nam z dzieciństwa. Wokół siebie zobaczymy twarze bliskich, a podczas łamanie się opłatkiem może usłyszeć to, co mówiła moja mama: „Daj Boże, abyśmy za rok doczekali”. Słowa niezapomniane, słowa pełne wiary, słowa dające nadzieję.

Oby tego dnia nikt z nas nie był samotny, smutny, opuszczony. Bądźmy wspólnie, razem, przy jednym stole, podajmy sobie ręce, złożmy życzenia. Można nie mieć pieniędzy na wspaniałe, bogate prezenty, ale każdego z nas stać na uśmiech i dobre słowo – a to jest najcenniejsze.

Potem coraz szybszymi krokami zbliżać się będzie Nowy Rok. Trochę żal – kolejny rok w metryce, lat przybywa, coraz ich więcej. Ale to też każdy rok przeżyty bez nawrotu choroby, który oddala mnie i wszystkich, którzy przeszli nowotwór od tej ciężkiej choroby, każdy rok daje trochę więcej nadziei.

Każdy nowy rok to również kolejny rok działalności naszego Stowarzyszenia i wielu podobnych w całym naszym kraju. Samych klubów Amazonek mamy w Polsce ponad 120. Kobiety, które zachorowały na raka piersi, przeszły leczenie: operacje, chemioterapię, radioterapię - dobrze czują się we własnym gronie. Tu mogą swobodnie rozmawiać na tematy dotyczące zdrowia, wyglądu, leczenia. Ale nie tylko. Kobiety, które przeszły to wszystko - pragną pomóc innym w trudnych chwilach, pragną podać sobie pomocną dłoń, pragną też przypominać zdrowym osobom o stałej trosce – o to zdrowie właśnie.

Wiadomo od dawna, że systematyczna profilaktyka, częste badania i szybka reakcja na ich wynik może uratować życie – łomżyńskie Amazonki stale o tym przypominają. I sama jestem tego świadkiem. Coś mnie zaniepokoiło, coś wyczułam i już następnego dnia poszłam na usg. Gdybym powiedziała sobie: Nic takiego... Gdybym wszystko odłożyła.... Lepiej nie myśleć. Niech kolejny rok przyniesie nam wiele radości, wszystkim chorym niech da nadzieję na wygranie chorobą, cierpiącym – ulgę w ich bólu, lekarzom – radość z ich ciężkiej pracy, samotnym – bliskość i dobre słowa.

Bądźcie z nami!  
Barbara Porwoł





# 14 rzeczy, które powinnaś wiedzieć o raku piersi

*Eliza Dolecka*

## Rocznie z powodu raka piersi umiera 5 tysięcy Polek

Chętniej dbamy o urodę piersi, niż ich zdrowie. Boimy się raka, a zarazem niechętnie o nim czytamy. Niewiedza nie chroni przed chorobą i nie pomaga jej pokonać. Wiesz, kiedy lepsze jest usg, a kiedy mammografia? Czy rozmiar piersi ma wpływ na ryzyko zachorowania? Czy biopsja szkodzi? Czy pierwszym objawem nowotworu musi być guzek? Przeczytaj!

15 października obchodzimy Europejski Dzień Walki z Rakiem Piersi. To dobra okazja, by porozmawiać o profilaktyce. Ta wiedza jest jednak niezbędna przez cały rok, a fakty wcale nie takie oczywiste...

### 1. Profilaktyka ważna w każdym wieku

Kobieta, która ukończyła 50 lat, bezwzględnie raz w roku powinna zgłosić się na mammografię lub badanie piersi rezonansem magnetycznym (metoda najbardziej czuła, wykrywająca najmniejsze zmiany, polecana przede wszystkim kobietom z grupy zwiększonego ryzyka). Przy prawidłowym wyniku: często wystarczy kontrola co dwa lata, chyba, że lekarz zdecyduje inaczej. Jeśli jeszcze miesiączkujesz, badanie powinno być wykonane w pierwszej fazie cyklu.

Byłoby idealnie, gdyby 25-latką przechodziła pierwsze badanie usg piersi, a następnie zgodnie z zaleceniami lekarza. To pozwoli na zgromadzenie materiału porównawczego i szybkie wychwycenie wszelkich nowych, niepokojących zmian piersi. Po 35. roku życia już przynajmniej raz na rok trzeba konsultować z lekarzem konieczność wykonania usg lub mammografii.

Chociaż zdarza się to rzadko, nowotwory piersi występują także u znacznie młodszych kobiet. To dlatego tak istotne jest samobadanie piersi każdej kobiety, raz w miesiącu, od ukończenia 20 lat (niektórzy lekarze zalecają je już nastolatkom, by lepiej poznać własne ciało). Optymalnie jest wykonywać je tego samego dnia cyklu, zaraz po miesiączce. Jeśli już nie masz miesiączki, badaj się co 30 dni.

Pamiętaj, że ginekolog powinien badać twoje piersi przy każdej wizycie. Niestety, to nieczęsta praktyka i warto się o nią upominać. Jeśli lekarz lekceważy twoje obawy i czujesz się u niego niekomfortowo, następnym razem odwiedź innego. Masz prawo się mylić, masz prawo być przewrażliwiona, a zarazem spotkać się ze zrozumieniem i otrzymać rzetelne, wyczerpujące odpowiedzi na nurtujące cię pytania. Nawet jeśli lekarz ma rację i nie dzieje się tym razem nic poważnego, nie powinien doprowadzić do sytuacji, że w przyszłości trzy razy się zastanowisz, nim ponownie odwiedzisz jego gabinet. Zadaniem lekarzy nie jest zniechęcanie cię do profilaktyki, a bywa, niestety, odwrotnie.

### 2. Czasem usg jest lepsze od mammografii

W razie jakichkolwiek wątpliwości po samobadaniach, badaniu palpacyjnym oraz wtedy, gdy wchodzisz w "stosowny" wiek, lekarz ma obowiązek zalecić dodatkowe badania. To uproszczenie, że zawsze powinna to być mammografia lub rezonans.

Metoda badania zależy od wieku kobiety i struktury jej piersi. Zasadniczo do 35. roku życia (a w przypadku drobnych piersi i znacznie dłużej) zalecane jest usg. Dlaczego?

Mammografia to bardzo dokładne badanie, pozwalające wykryć już guzek o średnicy zaledwie 5mm. Jeśli jednak pacjentka ma gęstą tkankę gruczołową (a nie

tłuszczową) pewniejsze wyniki daje usg, czyli badanie z wykorzystaniem fal ultradźwiękowych. Usg pozwala odkryć łagodne zmiany chorobowe w piersi (mastopatię), typowe dla młodych kobiet. Wymagają one obserwacji, gdyż czasem mogą przekształcić się w groźniejsze formy nowotworowe. Mastopatia zazwyczaj wymaga jednak jedynie zmiany trybu życia, czasem leczenia hormonalnego.

Nie wierz w mity, że mammografia jest szkodliwa, bo przecież wykorzystuje promienie rentgenowskie. Owszem, są amerykańskie badania sugerujące, że bardzo częste naświetlania u bardzo młodych kobiet (poniżej 20. roku życia) korelowały z wystąpieniem raka piersi w przyszłości. Trzeba jednak pamiętać, że badania te przeprowadzono na przestarzałym sprzęcie o dużej dawce promieni, u kobiet z grupy podwyższonego ryzyka, u których już obserwowano zmiany, mimo młodego wieku. Do dziś technika badań uległa niemal rewolucji, a młodym kobietom wykonuje się badania nieinwazyjne, czyli usg. Starsze poddawane są działaniu promieni bez znaczenia dla zdrowia, a o ogromnym znaczeniu diagnostycznym. Mammografia pozwala z rakiem wygrać, a nie go wywołać.

### 3. Objawem groźnych zmian nowotworowych nie musi być guzek!

Nie każdy nowotwór, a także nowotwór złośliwy, objawia się jako twardy guzek, wyraźnie wyczuwalny pod palcami.

Konieczne skontaktuj się z lekarzem (ginekologiem, ale i lekarzem pierwszego kontaktu czy onkologiem, jeśli masz taką możliwość - do niego również nie potrzebujesz skierowania) także wtedy, jeśli:

- zaobserwujesz w piersi zmiany miękkie, przypominające pęcherzyk wypełniony płynem,
- zaczerwienienia i zgrubienia na skórze bez wyraźnej przyczyny,
- coś, co przypomina "skórkę pomarańczową",
- "wciągnięty" fragment skóry na piersi, trudny do przesunięcia,
- nieuzasadniony wyciek z brodawki,
- zmianę kształtu brodawki (np. jej wciągnięcie do środka),
- wyraźną, nagłą różnicę w wyglądzie jednej z piersi (np. wielkość),
- obrzęk lub bolesność okolicznych węzłów chłonnych (pod pachą).

Jeśli podczas samobadania zaobserwujesz jakiegokolwiek nieprawidłowości w piersi, nie zwlekaj z wizytą u lekarza. Zarazem nie panikuj. Zazwyczaj nie świadczą o poważnym zagrożeniu. Zwłóknienia i torbiele w piersi są tym, co odkrywamy najczęściej. Nie są rakiem.

### 4. Nie każdy nowotwór to rak

Chociaż powszechny jest strach przed rakiem piersi, wciąż chętnie nadużywamy tego terminu, obserwując jakiegokolwiek niepokojące zmiany nowotworowe. Tymczasem rodzajów nowotworów jest ponad 60. Nie wszystkie stanowią poważne zagrożenie dla zdrowia i życia. Różnią się tempem rozwoju, a złośliwe stopniem złośliwości, więc rokowania co do pełnego wyleczenia też są różne. Zatem: istotne jest postawienie prawidłowej diagnozy, dobranie odpowiedniej terapii, a przede wszystkim uświadomienie pacjentce, co realnie dzieje się z jej ciałem, by z jednej strony miała świadomość powagi sytuacji, gdy jest taka potrzeba, a z drugiej: nie zamartwiała się nadmiernie. Stres nie służy bowiem żadnemu leczeniu.



## 5. Wielkość piersi ma znaczenie

Znaczna nadwaga i otyłość zwiększają ryzyko wystąpienia raka piersi. Bardzo puszyste panie z obfitym biustem (zbudowanym przede wszystkim z tkanki tłuszczowej) rzeczywiście chorują częściej. Nie oznacza to jednak, że kobiety szczupłe, z małymi piersiami, mogą lekceważyć badania profilaktyczne. Różnica ryzyka jest naprawdę niewielka i co roku mnóstwo kobiet z drobnymi piersiami umiera na raka, gdyż wydawało się im, że ten problem ich nie dotyczy, więc badały się zbyt późno. Szczupłe panie nie powinny zaniedbywać badań także dlatego, że polecane im często usg (decyzję o rodzaju badań diagnostycznych pozostaw lekarzowi) jest nieinwazyjne, daje natychmiastowy wynik, a zarazem jest bardzo czułe.

## 6. Ryzyko nie zawsze jest takie samo

Nie tylko otyłość należy do czynników zwiększających ryzyko. Zalicza się do nich między innymi: wczesne wystąpienie pierwszej miesiączki (obecnie przed 12. r. ż., ale trzeba pamiętać, że dziewczynki coraz wcześniej dojrzewają i ten wiek graniczny może się obniżyć w kolejnym pokoleniu), krótki okres karmienia piersią lub jego brak, narażenie na promieniowanie jonizujące w młodym wieku, brak dzieci lub późne pierwsze macierzyństwo, rak piersi lub jajnika u mamy, siostry albo babki przed 50. r. ż.

## 7. Nie przeceniaj roli genów

Aż 80% kobiet, u których zdiagnozowano raka sutka, było pierwszymi w rodzinie z rozpoznaną chorobą, czyli ani ich mama, babka czy siostra nie zapadły na raka piersi przed nimi. Dlatego, nawet jeśli wszystkie kobiety w twojej rodzinie są zdrowe, musisz regularnie się badać.

Gdy ze względu na powtarzającą się zapadalność w rodzinie na kobiece nowotwory (ale i inne, np. jelita grubego), podejrzewasz dziedziczną skłonność do poważnych schorzeń, nie wahaj się i skontaktuj z onkologiczną poradnią genetyczną. Wiele kobiet ma spore wątpliwości czy warto to robić, bo w ich ocenie (a do niedawna i części lekarzy) taka wiedza jest bez wartości. Skoro skuteczne terapie genowe to wciąż przyszłość, po co żyć w strachu i czekać na najgorsze? Tymczasem to zupełnie nie tak!

Regularne badania, przeprowadzane u kobiet z grupy ryzyka, pozwalają wykryć chorobę na tyle wcześnie, że możliwe jest pełne wyleczenie.

## 8. Rak nie rozwija się w ekspresowym tempie

Słyszałaś opowieści o kobietach, które regularnie się badały, nie miały żadnych objawów, a potem, w krótkim czasie, zabił je rak piersi? Na pewno tak. Rzecz w tym, że nie warto w nie wierzyć i od sporadycznych przypadków uzależniać profilaktyki. Zdecydowana większość kobiet umiera przez zaniedbania. Rak nie wyrasta w piersi, jak grzyb jesienią po deszczu. Zwykle potrzeba 5-7 lat, by z jednej komórki nowotworowej urósł guz o średnicy centymetra (a mammografia pozwala zobaczyć już takiego o połowę mniejszego). Zdecydowana większość nowotworów sutka to choroby o tzw. długiej fazie przedklinicznej. Czyli od powstania guza do jego zdiagnozowania może upłynąć sporo czasu, a szanse na wyleczenie wciąż są spore. Zarazem, pamiętaj, że czas jednak nie działa na twoją korzyść. Im szybciej, tym lepiej. Serio.

## 9. Biopsja nie przyspiesza choroby

Biopsja jest ważną metodą diagnostyczną, pozwalającą na dokładne zbadanie choroj tkanki, a zatem określenie rodzaju nowotworu, stopnia zaawansowania i optymalnej metody leczenia. Polega na pobraniu wycinka guza za pomocą specjalnej igły. Nie wiadomo skąd, ale jednak wzięło się takie powszechne przekonanie, że "ruszony" guz rozwija się szybciej. Biopsję stosuje się na całym świecie i nigdzie nie zaobserwowano, by ten mit miał jakiegokolwiek medyczne uzasadnienie. Owszem, bywa, że guz optycznie na chwilę się powiększa, ale może to być spowodowane powstaniem krwiaka w miejscu ukłucia, a nie rozwojem choroby.

## 10. Ważne, gdzie się badasz

Chociaż nie mówi się o tym głośno i chętnie, zdarza się, że badanie mammograficzne czy usg, chociaż pozwala wykryć zmiany, nieprawidłowo przeprowadzone lub źle zinterpretowane, opóźnia prawidłową diagnozę. Niestety, naprawdę ma znaczenie i to spore, jaka jest jakość sprzętu, a także doświadczenie techników i lekarzy przeprowadzających badania. Skoro już wybierasz się na badania, poświęcaj swój czas, a czasem i pieniądze, oddaj się w możliwie najlepsze ręce. W dużych miastach masz ułatwione zadanie: udaj się do centrum lub towarzystwa onkologicznego, ukierunkowanego na rozpoznawanie kobiecych chorób. W mniejszych ośrodkach poradź się lekarza pierwszego kontaktu, gdzie jego najbliżsi się badają. To najczęściej dobry wskaźnik. Jeśli diagnozujesz się w "niepewnym miejscu" i pojawiają się jakiegokolwiek wątpliwości, rozważ wycieczkę do większego ośrodka. Pamiętaj, że nie ma rejonizacji.

## 11. Nawet decyzja o operacji nie oznacza jeszcze konieczności usunięcia piersi

Ocenia się, że aż 2/3 przypadków nowotworów sutka, wczesnie rozpoznanych, można leczyć bez konieczności wykonania mastektomii, czyli amputacji piersi. Często wystarczy chirurgicznie usunąć sam guzek wraz z otaczającą tkanką, by usunąć także pojedyncze komórki nowotworowe. Ten typ zabiegu nazywany jest operacją oszczędzającą.

Lekarze najchętniej wykonywaliby tylko takie zabiegi. Jeśli jednak decydują o mastektomii, nie ma sensu próbować się licytować. Chodzi o twoje życie.

## 12. Można od razu zrekonstruować pierś

To nieprawda, że wraz z piersią bezpowrotnie tracisz kobiecość. Nowoczesne technologie pozwalają szybko odtworzyć pierś, między innymi dzięki wykorzystaniu płatów skórno-mięśniowych lub wszczępieniu implantu. Niestety, NFZ finansuje tylko tanie protezy, do droższych się dokłada (o szczegóły pytaj lekarza prowadzącego, znajdziesz je też na stronach NFZ).

Odtworzenie piersi jest możliwe zaraz po jej usunięciu. Wówczas kobieta nawet przez chwilę nie doznaje dotkliwego poczucia straty i dodatkowego stresu. Tego związanego z chorobą przecież wystarczy. Niestety, czasem to niemożliwe z przyczyn medycznych. O tym, jak jest w twoim przypadku, zawsze rozstrzyga lekarz.

## 13. Profilaktyka zaczyna się od kuchni

Chociaż niektórzy sądzą, że to takie czary-mary, twoja dieta ma spory wpływ na to, czy w przyszłości zachorujesz. Liczne badania naukowe dowiodły, że dieta niskotłuszczowa i bogata w błonnik znacznie zmniejsza ryzyko wystąpienia raka piersi. Duże znaczenie ma też spożywanie produktów obfitujących w antyoksydanty o właściwościach przeciwnowotworowych. W twoim menu nie może więc zabraknąć ryb, oliwy, orzechów, zielonych i żółtych warzyw, czarnej porzeczki czy pieczywa z pełnego przemiału. Oczywiście, dobra dieta nie uchroni przed wszelkimi nieszczęściami i chorobami, ale pamiętaj: jesteś tym, co jesz. Postaw na dobre.

## 14. Karmienie piersią jest zdrowe

Utrata pięknych piersi po porodzie i karmieniu to obawa zgłaszana przez wiele kobiet. Tymczasem to nie samo karmienie odbiera nam urodę, tylko już ciąża, a zarazem jest ważnym gwarantem zdrowia. Każdy rok karmienia piersią obniża mniej więcej o cztery procent ryzyko zachorowania na raka piersi. Kolejne 7% jest przynależne za każdy poród. Oczywiście, nawet jeśli urodziłaś kilkoro dzieci, musisz się badać. Zwłaszcza, że te dane nie dotyczą, niestety, wszystkich typów nowotworów, a przede wszystkim raka hormonozależnego. Zupełnie odwrotnie jest w przypadku raka potrójnie negatywnego. Choć bardzo rzadki, jest wyjątkowo agresywny i chętniej dopada wieloródki.

Pamiętaj, to tylko statystyki. Twój rozsądek i regularne badania to podstawa zdrowia.



## Dzień Otwarty w Onkologii

15 listopada 2014 r.

Szpital Wojewódzki  
w Łomży

*fol. Helena Putkowska*



**Wolontariuszki naszego Stowarzyszenia**



**Technik radiolog Marianna Wróblewska 1**



**Lekarz onkolog Małgorzata Wagner-Oleszczuk**



**Lekarz onkolog Magdalena Maksińska-Rybakiewicz**



**Lekarz radiolog Bożena Chojnowska**



# Klub Amazonek - Płocki

## Moje spotkanie z rakiem

Jestem rodowitą płockanką. Mam 59 lat. W wieku 42 lat moje ustabilizowane życie przerwała ciężka choroba – rak piersi.

Była piękna wiosna 1995 roku, przygotowania do Świąt Wielkanocnych. Zaniepokoił mnie kujący ból w lewej piersi. Przy wieczornej kąpieli wykonałam samobadanie piersi i wyczułam coś niepokojącego. Zaraz po świętach udałam się do lekarza onkologa. I teraz potoczyło się lawinowo – badania... badania, a później diagnoza - rak piersi. Był to ogromny szok dla mnie i mojej rodziny. Byłam mężatką, miałam dwoje dzieci, syna 19 lat i córkę 10 lat. Świat mi się zawalił. Strach jest uczuciem, które w pewnych sytuacjach dotyka nas wszystkich, ale ten strach i ten żal był tak ogromny, że całą drogę do domu po uzyskaniu tej wiadomości płakałam, nie obchodziło mnie, że obserwują mnie ludzie na ulicy - to było silniejsze ode mnie.

Jednak po żalu, buncie i rozpacz przyszło opamiętanie i myśl „stało się, jest ten gad i trzeba coś z tym zrobić”

Nie dyskutowałam już z losem i podjęłam drastyczne leczenie i walkę z rakiem.

- Operacja - oczywiście całkowita mastektomia
- 7 długich kursów chemii z jej wszystkimi możliwymi skutkami ubocznymi – oczywiście czerwona (to było trudniejsze niż sama operacja – zobaczyłam prawdziwą twarz raka)
- Strata bujnych włosów – oczywiście całkowita
- 5-letnie leczenie hormonalne – oczywiście wzrost masy ciała
- Rehabilitacja ręki – oczywiście do końca życia.....

To nie znaczy, że nie poplakałam w poduszkę i nie martwiłam się trudną sytuacją w jakiej się znalazłam, lecz znosiłam to wszystko z pokorą, bo bardzo chciałam żyć, miałam jeszcze tak wiele rzeczy do zrobienia.

Mąż, dzieci, rodzina i przyjaciele byli przy mnie podczas choroby i uświadamiali mi, że choroba jest największym nieszczęściem, ale ona przemija - żyć trzeba mimo trudów i kłopotów. Z dnia na dzień rosła we mnie chęć życia. Po półrocznym leczeniu powróciłam do swojej ulubionej pracy w laboratorium i pomału starałam się zapominać o chorobie. Dzisiaj wierzę, że nawet po otrzymaniu od życia ciężkich razów, można się podnieść, poskładać życie na nowo, a do tego być aktywną w niesieniu pomocy drugiemu człowiekowi. Od wielu lat odwiedzam jako profesjonalnie przeszkolona wolontariuszka chore na raka piersi, przebywające w szpitalu. Niosę im wsparcie, otuchę i buduję nadzieję na wyleczenie. Jestem wiarygodna, ponieważ znam to wszystko z autopsji. Doskonale rozumiem i pamiętam ten trudny czas dla każdej kobiety z rakiem piersi. Uważam, że warto dać trochę siebie drugiemu człowiekowi, ponieważ przez to co dajemy innym jesteśmy lepsze, silniejsze i bogatsze.

Staram się w moim życiu stawiać sobie coraz to inne cele i realizuję je. W 2001 roku moim celem było zorganizowanie i zarejestrowanie stowarzyszenia, którego jestem prezesem od powstania do chwili obecnej. I tak minęło nam razem 10 lat działalności. Cieszę się, że żyję, że poznałam tak wielu wspaniałych ludzi z którymi życie by mnie nie zetknęło, gdyby nie choroba. Życie które mi подарowano należy do mnie tylko ode mnie zależy jak go przeżyję. Wiele spraw uległo przewartościowaniu, dopiero po chorobie nauczyłam się cenić wartość życia. Teraz żyję inaczej, inne rzeczy mnie cieszą i zachwycają. Każdego ranka cieszę się i dziękuję, że jestem wśród żywych i mogę zachwycać się pięknem kwiatów, gwiazdystym niebem i być z rodziną przyjaciółmi i koleżankami Amazonkami.

Dana

## Moja historia jest podobna do historii wielu moich sióstr – Amazonek.

Któregoś słonecznego dnia 2007 roku, na przełomie sezonu truskawkowo-czerśniowego, w prawej piersi wyczułam guzek. Szybka mammografia uświadomiła moją czujność, bo nie wykazała niczego niepokojącego. Strajkujący w tym czasie lekarze nie wykonują usg. Ale przecież nic się nie dzieje..... Mam 39 lat i mnóstwo planów na przyszłość. Tymczasem jadę w moje ukochane góry. Po wakacjach mój niepokój odzywa się ze zdwojoną siłą, wykonuję więc usg w prywatnym gabinecie. Wynik jest jednoznaczny – obraz usg budzi podejrzenie Ca. Ja też się budzę, mobilizuję wszystkie siły i jadę do Centrum Onkologii do Warszawy.

Jestem odważna, jadę do Warszawy po wyniki badań zupełnie sama. Wchodzę do gabinetu: to jest rak – usłyszałam. Tak po prostu, bez owijania w bawełnę. Szok? Tak. Ale tylko chwilowy. Może to dziwnie zabrzmiało, ale rak piersi od paru lat był tematem, który zapalał we mnie jakąś lampkę. Może się szykowałam? Nie wiem. Czytałam książki o raku piersi, interesowałam się ruchem Amazonek. Wiedziałam, że to się leczy, że można wyzdrowieć, choć droga jest trudna. Nosiłam różową bransoletkę, która była kiedyś dołączona do Twojego Stylu. Więc kiedy usłyszałam, że jestem chora, byłam tak zmobilizowana do walki, że nie czułam strachu. Pojechałam do restauracji, zamówiłam dobre jedzenie, kieliszek białego wina i obdzwoniłam wszystkich, którzy powinni o tym wiedzieć.

Nie bałam się operacji. Miałam tylko nadzieję, że nie będzie chemii, bo utrata włosów przerażała mnie najbardziej. Te włosy! Do końca wierzyłam, że nie wyjdą. Ciekawe, bo przecież nigdy nie miałam ich długich, nosiłam krótką, chłopięcą fryzurę. Ale jestem osobą, która szybko godzi się ze wszystkim. Jak trzeba, to trzeba. Umówiłam się z fryzjerką, że do niej przyjadę i ona dyskretnie, gdzieś na zapleczu salonu ogoli mi głowę. Ale jak tylko zaczęły wychodzić pierwsze włosy nie wytrzymałam: pobiegłam do osiedlowego fryzjera. To taki mały salonik, siedziała w nim jedna klientka. I okazało się, że ona też miała raka piersi! Więc kiedy fryzjerka ogoliła mi głowę, nie miałam oporu, bo obok mnie siedziała kobieta, która przez to przeszła. Wróciłam do domu i postanowiłam robić dobrą minę do złej gry. Jak teraz żyć - myślałam. W peruce czułam się źle, byłam w niej chora, brzydka. No i nie chciałam ukrywać choroby, peruka to byłoby dla mnie oszukiwanie siebie i świata, że mam włosy. To nie moje włosy. Nie mam włosów. Ale mój syn nie akceptował mnie z łysą głową. Bał się, wychodził z pokoju. Więc nie chciałam go narażać i nosiłam kolorowe chustki. Za to córka, wówczas siedemnastoletnia pocieszała mnie, mówiła, że wszystko będzie dobrze, że wyglądam jak Sinead O'Connor. Do dziś ludzie mówią mi, że myśleli, że ja tak po prostu chodzę sobie w chustce. Wglądałam ładnie. A mnie się wydawało, że wszyscy widzą tylko moją łysą głowę.

Co się wtedy zmienia? Dziwna rzecz, nagle jakby cały świat składał się z włosów, wszędzie reklamy szamponów, widzę włosy, słyszę o włosach, czytam o włosach. Kłuły mnie w oczy te modelki z długimi lokami. Było mi smutno, trudno. Może dlatego że zupełnie łysą gołą głową nie wyszłam z domu nigdy. Do pewnego stopnia to naturalne – była zima. Ale nie chciałam komentarzy. Aż tyle nie miałam odwagi. No i szanowałam innych, bo nie wiadomo jaka byłaby ich reakcja, nie chciałam nikogo bulwersować ani przerażać, narzucać się z czymś. To jednak kontrowersyjny widok.

Może to zabrzmiało paradoksalnie, ale okres choroby wykorzystałam w pełni. W końcu miałam więcej czasu dla siebie. Chodziłam na koncerty, nadrabiałam kulturalne zaległości, spotykałam się ze znajomymi. Myślałam: że skoro jestem chora, to niech coś dobrego z tej choroby wyniknie. Nie zastanawiałam się dlaczego to się dzieje, tylko po co. Kryzys przyszedł po trzeciej chemii. Czułam, że kolejnej nie zniosę, już wołę umrzeć. Ale jakoś się wzięłam w garść. Cały czas myślałam o tym, że w wakacje pojedę w moje ukochane góry. To mi pomogło przetrwać.

Od początku chciałam, żeby cierpienie nie poszło na marne. W liceum mojej córki była konferencja na temat raka. W chustce, pamiętam, takiej czerwonej, pokazałam się młodzieży. Spytałam córkę, czy nie ma nic przeciwko temu – bo przecież chodzi o tę szkołę. Pełna sala i ja w tej chustce, chora na raka. Pokazałam im, że można jakoś funkcjonować nawet z chorobą. Ważny dzień. Czułam się potrzebna.

Ta choroba to w ogóle ciąg ważnych dni. Ogołiłam głowę czwartego grudnia. Chustkę zdjęłam z głowy czwartego czerwca. Dokładnie pół roku później, w moje

czterdzieste urodziny. Miałam jeszcze bardzo, bardzo krótkie włosy, ale już wyrosły, moje własne, więc postanowiłam chodzić z gołą głową. Pamiętam ten dzień. Dzień wyzwolenia. 22 października w rocznicę operacji zaprosiłam wszystkie osoby, które mnie wspierały przez ten rok, moja mamę, siostry, przyjaciółki. Dla każdej miałam list z podziękowaniem – pisałam je parę tygodni, chciałam znaleźć właściwe słowa. Był tort z jedną świeczką, szampan. Mówią mi: a tam, zapomnij, co było, to było. A ja nie chcę zapomnieć. Bo choroba przyniosła mi tyle dobrych rzeczy - teraz to widzę. Kiedyś mówiłam, że przez chorobę nie mogę tego, czy tamtego. Teraz mówię, że dzięki chorobie poznałam nowych ludzi, uporządkowało mi się życie. Rak uświadomił mi, że życie to nie jest próba generalna, tylko się dzieje tu i teraz. Nie odkładam ważnych rzeczy na później, szkoda mi czasu na kłótnie, złagodniałam. Śmieję się, że stępiły mi się kanty – tak to nazywam. Dobrze mi ze sobą.

Jestem Amazonką - Ochotniczką, wspieram chore kobiety, które są na początku drogi, którą przeszłam. Nie było łatwo, ale nikt nie obiecywał, że łatwo będzie.

Nigdy nie zadawałam sobie pytania DLACZEGO ja? Pytałam raczej PO CO? Dziś już wiem – żeby inaczej spojrzeć na życie, docenić je i pamiętać o tym co NAPRAWDĘ w nim ważne.....

*Kasia*

### **Moja historia.**

Mam 65 lat. Pierwszą mammografię zrobiłam, jako 50-latką w 1997 roku. Skorzysztalam z propozycji z tzw. „Programu dla 50-latek. Wynik brzmiał: drobne torbiele o wielkości 4 mm, 6mm i 7 mm w obydwu piersiach. Zostaję pacjentką Poradni onkologicznej na Winiarach. W 2003 roku lekarz onkolog zwrócił mi uwagę na moje znamię na prawej nodze wielkości fasolki i otrzymałam skierowanie do lekarza dermatologa. Otrzymuję skierowanie na chirurgię, aby usunąć znamię. Ja nie widzę nic podejrzanego. W tym czasie przechodzą ciężkie operacje mąż i mój brat. Postanawiam iść na chirurgię i usunąć znamię. Wynik histopatologiczny brzmi: nowotwór złośliwy, naciek 0,01 mm, wczesne rozpoznanie. Ponownie jestem na oddziale chirurgii, będę miała przyciętą skórę po 1 cm wokół dawnego znamienia. Czytam wynik: w przyciętej skórze nie ma nacieku. Nadal jestem pacjentką Poradni onkologicznej. Kontroluję, co roku płuca i piersi.

29 czerwca 2006 roku idę na mammografię i USG piersi jednego dnia. Mammografia nie wykazuje nic podejrzanego, zaś USG wykazuje zmianę 12 na 13 mm do weryfikacji w biopsji. Guzek jest pod brodawką 3 cm, niewyczuwalny. 14 lipca 2006 roku usunięto mi guzek sutka i 12 węzłów chłonnych dołu pachowego. Operacja była oszczędzająca, zachowałam pierś, nie było przerzutów do węzłów chłonnych, czekała mnie radioterapia.

15 sierpnia 2006 roku biegam po łące z psem, przewracam się i skręcam staw skokowy prawej nogi, lekarz ortopeda zaleca założenie gipsu na 4 tygodnie. Ja taka dotąd aktywna ruchowo, przed operacją chodziłam w poniedziałki na aerobic, a teraz muszę siedzieć w domu i czekać na telefon z Warszawy ze Szpitala na Wawelskiej. Ten przymusowy brak aktywności uruchamia moje przemyślenia, nie zadaję sobie pytań – dlaczego?, ale myślę z trwogą o najbliższych: mężu i synu. Mąż wyszukuje w Internecie historie kobiet, choroba podobna do mojej. Po zdjęciu gipsu z nogi i otrzymaniu telefonu z Wawelskiej, rozpoczynam radioterapię. Przez 8 tygodni jeżdżę do Warszawy na radioterapię w poniedziałki, a w piątki otrzymuję przepustkę i jadę z utęsknieniem do domu. W soboty jeżdżę z mężem do tzw. „naszego lasu”, chodzę po lesie, obejmuję drzewa, cieszę się, odreagowuję pobyt w szpitalu na Wawelskiej, ale nie myślę o sobie. Moje myśli są skierowane na otaczających mnie chorych w Szpitalu, są bardziej dotknięci chorobą ode mnie. Po półrocznym zwolnieniu lekarskim wracam do pracy, przez pięć lat biorę chemię doustnie tzw. antyhormon. Wykonuję automasaż chorej ręki. Zapisuję się do Stowarzyszenia Amazonek, uczestniczę w spotkaniach. Chodzę w czwartki na gimnastykę rehabilitacyjną. Jeżdżę z Amazonkami na wycieczki krajoznawcze i warsztaty edukacyjne. Uczęszczałam w Rydzynie na naukę chodzenia z kijkami (tzw nordic walking) Chodziłam na spotkania z psychologiem i na tańce, nadal będę. Dzięki chorobie moje życie stało się bogatsze, poznałam wspaniałe koleżanki. Od 5 lat jestem na emeryturze. Jeżdżę z mężem na wycieczki oraz do teatrów

w Warszawie, Płocku i Łodzi. Chodzę na koncerty do Szkoły Muzycznej. Moim priorytetem są ukochane 5,5 letnie wnuczeta-bliźnięta, które pomagałam w wychowywaniu przez 3 lata. Obecnie jestem Babcią na telefon. Cieszę się z każdego dnia.

*Basia*

### **Prezent urodzinowy**

Moja historia z rakiem zaczęła się jesienią. Właśnie skończyłam 40 lat, miałam fajną rodzinę – męża i dwie dorastające córki. Pewnego popołudnia po prostu wyczułam zgrubienie, coś jakby guzik w piersi. Przestraszyłam się, ale wciąż miałam nadzieję, że to nic takiego.

Następnym krokiem była wizyta u lekarza rodzinnego, gdzie otrzymałam skierowanie do poradni onkologicznej. Na wizytę musiałam poczekać 3 tygodnie. Oczywiście był to stres, ale starałam się być cierpliwa.

Wizyta w poradni onkologicznej odbyła się na początku listopada, a dalej, wszystko potoczyło się bardzo szybko. Badanie, kolejne badanie, prześwietlenia, biopsja i diagnoza – nowotwór piersi. Czulałam się jak w transie, nie miałam czasu by się zastanawiać. Był strach, były łzy. Nie obchodziło mnie, jak będę leczona, myślałam tylko, co będzie z moimi dziećmi – chciałam być zdrowa, by je wychować.

Operację wyznaczono na 8 XII – w międzyczasie zdążyłam pojechać na konsultację do Warszawy. Właściwie nie dowiedziałam się niczego więcej niż w Płocku. Zdecydowałam, że zostaję w naszym szpitalu i „co ma być, to będzie”.

Po kilku dniach dostałam telefon ze szpitala w Płocku – okazało się, że ktoś zrezygnował z operacji i zwolnił się wcześniejszy termin. Bez wahania zgodziłam się, moja operacja odbyła się 2 XII. Do ostatnich chwil nie wiedziałam, czy będę mieć całkowitą mastektomię czy operację oszczędzającą. Wszystko miało wyjaśnić się na sali operacyjnej. Gdy się obudziłam, ku mojej radości okazało się, że pierś została.

Przeszłam operację oszczędzającą – usunięcie guza i węzłów chłonnych. Dalej przeszłam wszystkie etapy leczenia: chemioterapię, radioterapię, hormonoterapię (łącznie z wywołaniem sztucznej menopauzy – zastrzyki w brzuch co 3 tygodnie przez 2 lata) i rehabilitację ręki (którą do dziś, co jakiś czas, powtarzam).

Kiedy sądziłam, że wszystko już za mną, moja ręka postanowiła mieć odmienne zdanie. Po powrocie z Kliniki w Warszawie z radioterapii, potknęłam się we własnym domu (na prostej podłodze :) i aby uniknąć upadku, podparłam się nieoperowaną ręką. Poczułam tylko silny ból, a później usłyszałam głos lekarza – pęknięcie kości. Wszystkie badania zaczęły się od nowa. Usztyniono mi rękę i zaczęto sprawdzać, czy nie ma przerzutów nowotworu na kości, na szczęście nie było ich. Po zdjęciu szyny nadal nie mogłam ruszać ręką. Rehabilitacja dotyczyła już obydwu rąk: złamana wróciła do normy, a operowana wzmocniła się i usprawniła.

Cały ten proces trwał do lipca 2006 r., byłam już zmęczona i zestresowana, ale miałam nadzieję, że teraz będzie już tylko lepiej. Mój mąż zabrał mnie i dzieci nad Morze Bałtyckie, abym nabrała sił. Pewnego słonecznego dnia pokonałam 18 kilometrów, wędrując w Łebie po wydmach. Postanowiłam wtedy, że nic nie jest niemożliwe i dlatego będę robić wszystko, by być zdrową oraz wracać nad nasze Morze każdego lata.

Około rok po operacji, przyszedł do Stowarzyszenia Amazonek. Poznałam tam wiele kobiet, które przeszły to, co ja. Dzisiaj, jesteśmy grupą, wspólnie działamy na rzecz Stowarzyszenia. W pracę Amazonek wkładam dużo serca, pomagam jak potrafię.

Co rok jeździmy na wycieczki, poznajemy piękne zakątki kraju. Mam teraz rozdarte serce pomiędzy morzem, a górami – wszędzie jest tak pięknie, tylko trzeba żyć, aby móc wszystko zobaczyć.

Dziś z perspektywy kilku lat, żartuję sobie, że choroba i cały proces leczenia, to prezent od życia na 40 urodziny – trudny, ale niosący za sobą ważne zmiany w moim życiu.

Było ciężko, nieraz płakałam, ale dziś mogę powiedzieć, że było warto.

Jestem wśród życzliwych ludzi, dziewczyn z którymi mogę bawić się i płakać, cieszyć i zrzędzić bez oporów.

Zrozumiałam też, że mam wsparcie w rodzinie. To właśnie oni dali mi siłę i wiarę, że pokonam chorobę, że wszystko będzie dobrze.

*Amazonka*



# GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

## Przychodnia Onkologiczna

Łomża, Szpital Wojewódzki,  
al. Piłsudskiego 11, „I „piętro,  
tel. 86 473 33 75, 473 33 92, 473 33 44,  
473 33 83  
czynna codziennie od 8.00 do 15.00.  
Rejestracja 7.30–15.00, tel. 473 33 75  
we wtorki od 8.00 do 18.00

## Oddział Onkologii „i „Chemioterapii

### – V piętro

Łomża, Szpital Wojewódzki,  
al. Piłsudskiego 11, V piętro,  
tel. 86 473 33 45, 473 33 47, 473 33 77.  
ultrasonograficzne badanie gruczołów pier-  
sioowych (pracownia USG)  
Szpital Wojewódzki – Łomża, al. Piłsudskie-  
go 11, I piętro, tel. (86) 47-33-386 – czynna  
codziennie. I biopsja cienkoigłowa (Zakład  
Patomorfologii)

Szpital Wojewódzki – Łomża, al. Piłsud-  
skiego 11, tel. 86 473 32 53 – czynny  
codziennie; wymaga skierowania, dla pa-  
cjentów onkologicznych – I piętro – środa,  
piątek; I mammografia – wykonana ze  
skierowaniem od onkologa – Szpital Wo-  
jewódzki – Łomża, al. Piłsudskiego 11,  
I piętro, tel. rejestracja 86 473 35 98, tel.  
mammografia 86 473 35 40 – codziennie.  
– w soboty bez skierowania dla grupy  
wiekowej 50-69 lat.

## Rehabilitacja

### dla członkiń Stowarzyszenia

w każdą środę w godz. 16.00–18.00 w Dziale  
Rehabilitacji Szpitala Wojewódzkiego w Łom-  
ży (II piętro).

## Przychodnia

### Rehabilitacji Leczniczej

Szpital Wojewódzki  
Łomża, al. Piłsudskiego 11,  
II piętro – codziennie od 7.00 do 17.00,  
ze skierowaniem od lekarza;  
rejestracja tel. 86 473 35 84 do godz. 10.00  
lekarze – od 10.00 do 15.00,  
tel. 473 35 84.

we wtorki do godz. 18.00

## Regionalny Ośrodek Onkologii w Białymstoku

ul. Ogrodowa 12, tel. 85 664 67 11

## Centrum Onkologii w Warszawie

ul. Roentgena 5, tel. 22 546 20 00

## Biuro Stowarzyszenia

czynne w godzinach:  
10.00–13.00 – od poniedziałku do piątku  
tel. 86 473 32 63

## GRUDZIEŃ

- 1 – spotkanie wigilijne członkiń Stowarzyszenia i wszystkich naszych przyjaciół – Centrum Katolickie, Łomża, ul. Zawadzka 55  
- godz. 17.00 – Msza Św. – Kaplica pw. Matki Boskiej Częstochowskiej,  
- godz. 17.45 – spotkanie opłatkowe – sala im. Św. Jana Pawła II  
25-26 – Boże Narodzenie

## STYCZEŃ

- 1 – Nowy Rok  
5 – godz. 17.00 – spotkanie otwarte członkiń i sympatyków Stowarzyszenia – Szpital Wojewódzki w Łomży, Al. Piłsudskiego 11, sala konferencyjna, II piętro

## LUTY

- 2 – godz. 17.00 – spotkanie otwarte członkiń i sympatyków Stowarzyszenia – Szpital Wojewódzki w Łomży, Al. Piłsudskiego 11, sala konferencyjna, II piętro

## MARZEC

- 2 – godz. 17.00 – spotkanie otwarte członkiń i sympatyków Stowarzyszenia – Szpital Wojewódzki w Łomży, Al. Piłsudskiego 11, sala konferencyjna, II piętro  
8 – Dzień Kobiet

## KWIECIEŃ

- 13 – spotkanie wielkanocne członkiń Stowarzyszenia i wszystkich naszych przyjaciół – Centrum Katolickie, Łomża, ul. Zawadzka 55  
- godz. 17.00 – Msza Św. – Kaplica pw. Matki Boskiej Częstochowskiej,  
- godz. 17.45 – spotkanie świąteczne – sala im. Św. Jana Pawła II

## Szanowni Państwo!

Serdecznie dziękujemy za dotychczasowe finansowe wsparcie działalności naszego Stowarzyszenia. Mamy nadzieję, że nie zawiodłyśmy Państwa zaufania. Nadal będziemy realizować nasze cele statutowe, przede wszystkim udzielać wszechstronnej pomocy kobietom chorym na raka i kontynuować programy profilaktyki zdrowotnej.

Mamy nadzieję, że zdecydujecie się Państwo przekazać Stowarzyszeniu Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży, 1% swojego podatku dochodowego za ubiegły rok.

Jest to możliwe, ponieważ nasza organizacja w roku 2004 postanowieniem Sądu Rejonowego w Białymstoku otrzymała status organizacji pożytku publicznego nr KRS 0000082371.

**Przekazany przez Państwa 1% podatku wykorzystamy na pomoc chorym dotkniętym nowotworem.**

Rozliczenia 1% podatku dochodowego możecie Państwo dokonać na formularzu:

- PIT 36 w części P w pozycji 312, 313, 314
- PIT 36 L w części O w pozycji 108, 109, 110
- PIT 37 w części I w pozycji 124, 125, 126
- PIT 28 w części O w pozycji 136, 137, 138

Należy podać nr **KRS 0000082371**.

Urząd skarbowy sam dokona przelewu kwoty na konto organizacji.

Z wyrazami szacunku  
Zarząd Stowarzyszenia

## Biuletyn Informacyjny Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym Organizacja pożytku publicznego – KRS 0000082371

Redaguje zespół: Barbara Porwoł

Adres redakcji: Łomża, Aleja Piłsudskiego 11a pokój 410, tel. 86 473 32 63

Projekt i montaż elektroniczny – Daniel Bajkowski

Druk: Drukarnia Kamil Borkowski, tel. 86 216 31 03

Nakład 3000 egz.

Wszelkie prawa zastrzeżone.