

25 lat
1993-2018

NASZ JUBILEUSZ

Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży obchodzi piękny jubileusz 25-lecia. „Srebrny” jubileusz.

Nasze Stowarzyszenie zostało założone 16 października 1993 roku. Działo i rozwijało się dzięki dwóm wspaniałym kobietom: Ewie Iwanowskiej i Annie Dąbrowskiej. To one przeniosły do naszego miasta inicjatywę koleżanek z Centrum Onkologii w Warszawie, dostosowały je do naszych możliwości, udoskonalają. Dołączyły też wiele projektów koleżanek z Łomży i regionu.

Dzięki nim Stowarzyszenie opracowało Statut, a w nim główne zasady działania, którymi kierujemy się do dzisiaj.

Opiekujemy się wszystkimi kobietami, które dotknęła choroba nowotworowa i które szukają pomocy i pociechy. Wiadomo, że najlepiej zrozumie ten, kto przeżył to samo. Odwiedzamy je w domu i w szpitalu. Zorganizowałyśmy grupę wsparcia i samopomocy, która spotyka się regularnie co miesiąc w sali konferencyjnej w Szpitalu Wojewódzkim w Łomży. Tu możemy sobie porozmawiać, wspólnie omówić różne sprawy, posłuchać wykładów. Dwa razy do roku odbywają się uroczyste świąteczne spotkania w Centrum Katolickim przy parafii pw. Krzyża Świętego połączone ze mszą świętą.

Dzięki pomocy naszych władz i kierownictwa szpitala od wielu lat działa nasze biuro w Hotelu Pielęgniarek, gdzie codziennie pełnią dyżur odpowiednio przygotowane koleżanki ze Stowarzyszenia. Kobieta, która zachorowała na raka, jest w trakcie leczenia lub po operacji – będzie tam zawsze mile widziana. Może spotkać się z innymi chorymi onkologicznie, porozmawiać. Mamy nadzieję, że u nas poczuje się miło i swobodnie – mimo wszystkich trudności, które przechodzi.

Od początku istnienia organizujemy rehabilitację dla kobiet, które przeszły operację w trakcie leczenia nowotworu piersi. Nasze członkinie mogą uczestniczyć w ćwiczeniach i masażach

prowadzonych przez wykwalifikowane terapeutki z Działu Rehabilitacji naszego szpitala.

Również od początku istnienia zajmujemy się organizowaniem w naszym mieście działań z zakresu profilaktyki.

Wydajemy Biuletyn Informacyjny i jest to jedyne wydawnictwo o tematyce onkologicznej ukazujące się w naszym mieście regularnie od ponad dwudziestu lat. Biuletyn jest rozpowszechniany bezpłatnie nie tylko w ośrodkach związanych za służbą zdrowia (szpitale, przychodnie), ale również w szkołach i urzędach.

Również w ramach profilaktyki od wielu lat organizujemy Dzień Otwarty w Onkologii. Podczas tej akcji kobiety mogą skorzystać z wizyty u lekarza onkologa [bez dokumentów, bez długiego oczekiwania] oraz z badania profilaktycznego – usg piersi lub mammografia.

Stowarzyszenie od wielu lat prowadzi spotkania profilaktyczne w szkołach średnich, na których przedstawiamy zasady profilaktyki oraz samobadania piersi.

Wszystkie działania organizujemy dzięki pomocy władz naszego miasta, służby zdrowia oraz wszystkich, którzy wspomagają naszą działalność – dobrym słowem, sercem, a często wkładem finansowym, który pomaga nam organizować i prowadzić wiele przedsięwzięć.

Tyle lat za nami, tyle już nasze Stowarzyszenie ma za sobą, wiele koleżanek zabrakło – nadal jednak pracujemy rzetelnie i nie tracimy nadziei. Nadal wiele jest do zrobienia, bo kobiet chorych na nowotwory stale przybywa. Ale nie ubywa nam nadziei. Bądźcie z nami!

Barbara Porwol





„Czas jest bardzo uparty
Stale do przodu goni
Chwyć w swe ręce lejce
Pędzi jakby miał sto koni...”

Pędzi, a my razem z nim: do pracy, do kariery, na zagraniczne wczasy, byle szybciej, byle lepiej, byle więcej i nagle STOP! Wizyta u lekarza, diagnoza RAK – w naszej głowie rozpoczyna się gonitwa myśli: Dlaczego ja, niemożliwe, może to pomyłka?

Kiedy zmęczeni rozmyślaniami, modlitwą i wyrzutami na przemian – uspokajamy się, wtedy do naszego serca puka nadzieja.

„Kiedy w ciężkich prób kolei
Serce łzy rozpaczy roni
Dusza marzy wśród nadziei
I wyciąga ręce do niej.”

25 lat temu śp. dr Ewa Iwanowska zainicjowała działalność, która osobom dotkniętym chorobą nowotworową dała i wciąż daje nadzieję. Nadzieję na to, że RAK to nie wyrok, nadzieję na to, że walkę z nim można wygrać. Swój pomysł Ewa mogła realizować szybko, bo wsparło ją liczne grono koleżanek, które tak ja Ona były Amazonkami, grono życzliwych osób, które zrozumiały przesłanie, któremu miało służyć dzieło zwane Stowarzyszeniem Kobiet z Problemem Onkologicznym, świętujące dzisiaj swój Srebrny Jubileusz.

Trzeba by napisać powieść, bo żaden artykuł nie pomieści tego, ile Stowarzyszenie pod przewodnictwem Ewy, a następnie Ani Dąbrowskiej dokonało wspaniałych rzeczy. Te rzeczy osobom z chorobą nowotworową wróciły radość życia, „życia inaczej”. Były to: spotkania towarzyskie, olimpiady sprawnościowe, pielgrzymki, wycieczki, bale charytatywne, na których zbierano środki wspierające działalność Stowarzyszenia.

Choć wielu koleżanek nie ma już wśród nas [odeszły do Niebiańskiego Stowarzyszenia], to przesłanie, że: **nie ma sensu w miejscu tkwić, trzeba dalej pełnia życia żyć** – motywuje nas do kontynuowania pod obecnym przewodnictwem Basi Porwoł

– wszystkich rozpoczętych i nowych inicjatyw, a jest ich wiele: Dni Otwarte w Onkologii, prelekcje w szkołach i świątyniach, wzbogacające wiedzę o nowotworach i sposobach ich leczenia, o profilaktyce – niejednokrotnie ratującej ludzkie życie. Czasami w walce z chorobą udaje nam się wygrać tylko bitwę, ale wojnę przegrywamy. Takie są koleje losu i trudno nam tak po ludzku to zrozumieć. Ludzie żyją, odchodzą, ale ważne jest, aby to nasze życie na ziemi miało sens, aby było „po coś”. Bez względu na to, co zgotuje nam los – żyjmy godnie, dostrzegając wokół siebie wszystkich ludzi – tych zdrowych i tych chorych, tych możnych i tych potrzebujących pomocy. Obdarowujmy ich pogodą ducha, życzliwością, uśmiechem.

W utworze śpiewanym przez Stanisława Sojkę słyszymy pytanie: „A gdy przyjdzie iść, co ja powiem komu?”

Powiem:

„Byłam jak lilia w ogrodzie,
jak słońce o wschodzie,
delikatny wietrzyk wiosną,
jaskółką radosną.
Nie byłam nigdy wierzbą płaczącą,
wroną krzyczącą,
chmurą gradową,
ponurą sową.”

WSPANIAŁE DZIEWCZYNY – nieugięte pod ciężarem choroby, wspierające innych – Życzymy Wam dużo zdrowia, siły, słońca w sercach i na niebie, wielu jeszcze wspaniałych Jubileuszy.

Pamiętajmy o naszych Niebiańskich Amazonkach, które spotkałyśmy na swojej drodze.

Wszystkiego, co Najlepsze i Najpiękniejsze życzą

Wanda i Tadeusz Walkuscy

25 lat SKzPO





„WARTO BYĆ”

To już 25 lat... Ćwierć wieku! Tyle czasu działa w naszym mieście i regionie łomżyńskie Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym.

Łomża jest siedzibą stowarzyszenia, ale nie znaczy to że jego działalność ogranicza się wyłącznie do terenu miasta. Jego członkinie także nie są wyłącznie Łomżyniankami. Tak naprawdę każda pani chętna do pracy w stowarzyszeniu jest mile widziana.

Już na początku tego artykułu chciałabym zachęcić te panie, które z chorobą nowotworową „spotkały się” bezpośrednio, aby się do łomżyńskich Amazonek zapisały. Nie oznacza to, że będą pracowały społecznie „dzień i noc”. Ależ skąd! Za to będą spotykać się kilka razy w roku w wyjątkowo sympatycznym gronie, będą mogły zawsze liczyć na wsparcie, rozmowę, zrozumienie. A – nie łudźmy się – tylko ta kobieta, która przeszła chorobę nowotworową, naprawdę zrozumie, co to znaczy „żyć z rakiem”, „walczyć z rakiem”.

Czytelniczka lub czytelnik może teraz zapytać – a dlaczego ja do tego zachęcam? Czyżbym miała takie doświadczenia za sobą?

Od razu odpowiem „nie”. I nie zamierzam oszukiwać was ani siebie, cieszę się z tego. Tak jak cieszyliby się: każda kobieta, każdy mężczyzna. Każdy z nas z radością wita wynik badania, na którym jasno i wyraźnie jest napisane: „zero zmian chorobowych”, „zmian o charakterze nowotworowym nie stwierdzono”.

Choroba nowotworowa dotknęła jednak jedną z najbliższych mi osób, moją siostrę Basię, obecną prezes stowarzyszenia Amazonek łomżyńskich. Z racji naszej bliskiej więzi, także genetycznej – bo jesteśmy również bliźniaczkami – ja także w jakichś 5-10% „żyję z rakiem” od ponad 20 lat.

Tzn. żyję ze świadomością, że mogę zachorować, że muszę chodzić na badania kontrolne, że wczesne wykrycie raka daje mi szansę na to, że będę żyć – może całkiem długo i pewnie umrę „na zasłużoną starość”.

To taka odrobina czarnego humoru, ale w końcu w średnim wieku – w który chcąc nie chcąc weszłam – poczucie, że na tej ziemi jesteśmy tylko przechodniymi, ciągle mi towarzyszyły, choć myśl ta nie skłania mnie do depresji, a raczej do cieszenia się każdym dniem.

Moja siostra zachorowała na raka piersi jako młoda 34-letnia kobieta. Było to bolesne, ale i bardzo pouczające doświadczenie dla całej naszej rodziny. Nie chodziło tylko o udzielenie pomocy np. w opiece nad dziećmi, o odwiedziny w szpitalu. Wszystkie kobiety w naszej rodzinie zaczęły systematycznie poddawać się badaniom USG lub mammografii, bo pamiętałyśmy, co lekarze powiedzieli naszej Basi; „Jak to dobrze, że pani od razu przyszła, kiedy w czasie samobadania piersi wykryła pani u siebie guzek! Jak to dobrze, że pani nie czekała! To dopiero I stadium nowotworu! Ma pani ponad 90% szans na odzyskanie zdrowia!”

I tak się stało! Basia poddała się operacji, chemioterapii, jeździ na systematyczne kontrole do Centrum Onkologii w Warszawie i jest zdrowa! Bardzo się z tego cieszymy. Została babcią i doczekała się dwójki wspaniałych wnuków. Przepracowała prawie 30 lat jako nauczyciel w szkole podstawowej. Wykorzystała szansę, jaką dał jej Bóg czy jak kto woli Opatrzność.

Wiele kobiet tego nie zrobiło.

W podjęciu decyzji tak trudnych dla młodej przecież kobiety pomogły Basi członkinie działającego wtedy od niedawna Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży. To one odwiedziły ją w szpitalu, opowiedziały o swojej walce z chorobą, o codziennym zmaganiu się z rakiem. To one pokazały, że nie tylko można z rakiem żyć, ale można cieszyć się życiem, doceniać życie, żyć aktywnie, dzielić się wiedzą i doświadczeniem z innymi, pomagać. Wyjątkowo ważne były dla Basi spotkania ze śp. Anią Dąbrowską, późniejszą prezes stowarzyszenia, a także ze śp. dr Ewą Iwanowską, inicjatorką i pierwszą prezes.

W ten sposób i ja także poznałam te dwie wspaniałe kobiety. Szczególnie bliska była mi Ania, gdyż przed chorobą – podobnie jak ja i moja siostra – była nauczycielką. Do dziś mój 35-letni już syn wspomina, jak „pani Ania przygotowywała go do egzaminu z języka polskiego do liceum”.

25 lat SKzPO



VI CZERWCOWE DNI WALKI Z RAKIEM ŁOMŻA 2003 r.



I choć obie, Ewa i Ania, ostatecznie przegrały swoją walkę a rakiem, ale dzięki swojej determinacji, staraniom lekarzy, stałej kontroli żyły z rakiem przez wiele lat. Wiele też zrobiły dla naszego miasta i regionu. Akcje profilaktyczne, wykłady dla kobiet w Łomży i różnych miejscowościach regionu, spotkania ze starszymi z dziewczętami w szkołach łomżyńskich, broszury propagujące samobadanie piersi, Dzień Otwarty w Onkologii, powstanie oddziału rehabilitacji, systematyczne wydawanie Biuletynu Stowarzyszenia, akcje profilaktyczne propagowane w mediach, współpraca z Amazonkami z innych miast, wykłady specjalistów w łomżyńskim szpitalu, spotkania wigilijne, wielkanocne, imprezy, wspaniałe tańce przy ognisku i śpiewanie przyśpiewek (oj pamiętam, pamiętam – i od razu się uśmiecham), Czerwcowe Dni Walki z Rakiem – na których propagowano m. in. zastosowanie humoru jako środka leczniczego i aplikowano występy kabaretowe, zajęcia rehabilitacyjne dla pań po amputacji piersi, a nawet udział w zawodach sportowych dla Amazoнок oraz wiele innych działań. To tylko przykład tego, co robi Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży.

Taka działalność była, a teraz jest jeszcze bardziej, potrzebna. Choroby nowotworowe należą do tzw. chorób cywilizacyjnych. Tzn., że dopóki nie zostanie dokonany jakiś wyjątkowy przełom w badaniach naukowych, wraz z rozwojem cywilizacyjnym wzrasta i będzie wzrastać ilość zachorowań. Ale ta statystyka nie powinna nas od razu przygnębiać. Zachorowanie przy wczesnym wykryciu choroby i podjęciu leczenia oznacza pełne wyzdrowienie. „Rak to nie wyrok!”. Terapie nowej generacji, nowe leki, nowe wreszcie podejście do pacjenta powoduje, że rak staje się chorobą uleczalną lub przewlekłą.

Niestety, wiemy wszyscy, że za profilaktykę chorób nowotworowych, za ich wczesne wykrycie ... musimy wziąć odpowiedzialność sami. Musimy systematycznie uczestniczyć w badaniach kontrolnych. Znając rzeczywistość naszej służby zdrowia oznacza to głównie – a szkoda – dodatkowy wydatek z naszych kieszeni. Nie zawsze jest to wielka suma, czasem wystarczy np. 50 zł na zrobienie cytologii. Ale jednak... Szkoda, że walka z rakiem nie jest i nie była priorytetem działań polskich rządów mimo różnego typu deklaracji. Przecież to do nas przyjeżdżają lekarze

np. ze Szwecji, żeby uczyć się leczenia IV stadium raka np. piersi. Nie dlatego że w leczeniu tej choroby jesteśmy najlepsi (choć mamy wielu wspaniałych lekarzy). Po prostu w Szwecji – dzięki wspieraniu profilaktyki przez państwo – praktycznie nie spotyka się nowotworu piersi w tym stadium. Napiszę teraz szczerze, że kiedy przeczytałam o tym artykuł, zaczęłam zazdrościć Szwedom i Szwedom. Żeby tak można u nas... Czemu nie można w Polsce...

Nowotwory w Polsce są zdecydowanie zbyt późno wykrywane. To oznacza możliwość wystąpienia przerzutów, ogromne koszty leczenia i znacznie mniejsze szanse na wyzdrowienie. Dlatego najważniejszą bronią w walce z rakiem jest : ŚWIADOMOŚĆ ! I nasza gotowość do działania!

Tę właśnie świadomość i gotowość do działania rozwijają stowarzyszenia takie jak łomżyńskie Amazonki. Chodzi o nasze zdrowie, o sytuację naszych rodzin, dlatego ...”nie należy odkładać na później”. Nie szukajmy też lekarstwa w Internecie. Dobrze jest poszerzać swoją wiedzę, także za pośrednictwem nowych mediów, ale nic nie zastąpi kontaktu z lekarzem, konsultacji ze specjalistą, terapii. Koleżanka z forum internetowego wcale nie jest lepszą specjalistką od lekarza onkologa.

Pracująca kiedyś w Łomży i wspierająca łomżyńskie Amazonki dr Bogusia Czartoryska – Arłukowicz zawsze mówiła : „Niech chora zażywa zioła, masaże, leki torfowe, napary, zmienia dietę ... to nie zaszkodzi, nie ma problemu. Ale niech się leczy! I to jak najszybciej!” A najlepszą formą zapobiegania lub ograniczania choroby jest przecież profilaktyka.

Pamiętam, że kiedy kilkanaście lat temu przyniosłam po raz pierwszy do szkoły, w której pracuję kilkanaście egzemplarzy Biuletynu Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży, to opinie części koleżanek były... łagodnie mówiąc dla mnie niezrozumiałe. Pani wicedyrektor stwierdziła, że „może lepiej tego nie czytać”. Rozumiałam jej obawy przed rakiem, ale czy czytanie o możliwościach walki z chorobą, nowych lekach, terapii, rehabilitacji mogło spowodować, że ktoś zachoruje? Wydawało mi się to „totalnie bez sensu”.

Teraz gdy przynoszę Biuletyn Stowarzyszenia, spotyka się to raczej z uznaniem. Ale nie wszyscy chcą czytać. Nie wszystkie

25 lat SKzPO





panie chcą się badać. Wiadomo, często mamy problem z dostępem do badań, na wizytę do specjalisty czekamy miesiącami, a często latami. Ale jeśli już mamy możliwość, czemu nie idziemy na badania? Czemu „nie chcemy wiedzieć”? To nie chroni przed chorobą, a bardzo często powoduje, że leczenie podjęte zbyt późno nie daje efektów.

Takie pozytywne podejście do profilaktyki od lat niezmiernie propagują łomżyńskie Amazonki.

I wspieram je w tych działaniach w miarę moich możliwości. Praca, którą rozpoczęły członkinie stowarzyszenia wraz z śp. Ewą Iwanowską i Anią Dąbrowską, jest nadal kontynuowana.

Obecnie prezesem stowarzyszenia jest moja siostra, która łączy te obowiązki społeczne z pracą zawodową.

Cieszę się, że mogę ją wspierać w tej działalności. Zachęcam inne zdrowe panie, które w swojej rodzinie miały lub mają osobę „z problemem onkologicznym”, aby wspierały stowarzyszenie. Nasza pomoc jest potrzebna. Pomagamy też w ten sposób same sobie. Kobięca solidarność – to cecha, która powinniśmy rozwijać. Siła jest w nas, drogie panie! Nie marnujemy jej na kampanie polityczne, które nie mają pozytywnego wpływu na naszą przyszłość, na nasze zdrowie! Wspierajmy tych – nie tylko kobiety, ale także mężczyzn – na których wsparcie my kobiety także będziemy mogły liczyć. Zwłaszcza wtedy gdy dotknie nas lub naszych bliskich choroba nowotworowa. Domagajmy się szacunku i uwagi. Żądajmy dodatkowych środków na ochronę zdrowia nas i naszych rodzin.

Jesteśmy tego warte!

Na koniec życzenia – kochane Amazonki, „dziewczyny” – bez względu na wiek – życzę Wam, aby Wasze Stowarzyszenie nadal działało, co najmniej tak jak dotychczas, żebyście nadal były tak radosne i pełne optymizmu mimo choroby, która was dotknęła, żeby działalność Stowarzyszenia była doceniana i wspierana, przez władze miasta, regionu, lekarzy, pielęgniarki i wszystkich tych, dla których zdrowie, solidarność, życzliwość, wzajemna pomoc i wsparcie to najważniejsze wartości.

Tego Wam wszystkim szczerze życzę :)

Bożena Zgrzywa

80% ZDROWIA W NASZYCH RĘKACH

Nikt nie chce zachorować. To pewne. Jednak nieświadomie często przez wiele lat robimy wiele, żeby było źle. Kwestią czasu i warunków jest, kiedy załamię się odporność organizmu i pojawi choroba.

Na całym świecie mamy coraz więcej danych pokazujących wpływ codziennej diety. Generalnie powinniśmy jeść tylko nieprzetworzoną żywność roślinną. To dzięki niej zwiększa się szansa na największy udział bakterii pro-biotycznych kształtujących odpowiednio silny układ odpornościowy. Jeśli jemy cukier, tłuszcze zwierzęce i wysoko przetworzoną żywność – pojawiają się zaburzenia metaboliczne i hormonalne. Ostatecznie dziedziczymy nie tylko geny po rodzicach, ale również sposób odżywiania.

Od wielu lat zwracam pacjentkom uwagę na codzienną dietę, na choroby tarczycy występujące w rodzinie i na ryzyko pojawienia się choroby. Zbyt często jednak, mówiąc do młodej dziewczyny, aby pokierowała swoją mamę na badania, słyszę, że „miesiąc temu mama umarła z powodu udaru”. Niestety, jeśli rodzi się dziecko o masie ciała powyżej 4000 g to oznacza to, że w ciąży poziom glukozy był za wysoki. Badania naukowe pokazują, że w tym przypadku rośnie ryzyko zaburzenia tolerancji glukozy za 25-30 lat, czyli właśnie w okresie okołomenopauzalnym. Jeśli odpowiednio wcześniej nie rozpocznie się prawidłowej pełnej diagnostyki wzrasta ryzyko udaru lub zawału.

Wszystko wymaga jednak czasu. Nieprawidłowe odżywianie przez wiele lat powoduje, że 80% nowotworów występuje po 50 roku życia. „Genetyka” odpowiada za około 15 % nowotworów, ale 80% to dieta, stres i warunki środowiskowe (użytki, smog, zanieczyszczenie środowiska, alkohol).

25 lat SKzPO



Bal Życzących Serc - Nowogród 11 lutego 2006 r.



Jednym z czynników, które można zaobserwować w zmieniającym się stanie zdrowia to ocena USG tarczycy z określeniem jej objętości w mililitrach. Okazuje się, że około 30 % kobiet po 40 roku życia ma zmiany w tarczycy. Tarczyca jako największy gruczoł wydzielania hormonów wpływa na zaburzenia metaboliczne i hormonalne. Jest to też często związane ze spadkiem odporności. Wzrasta ryzyko udaru, zawału i nowotworów. Nowotwory te to rak piersi, jelita grubego, jajnika, ale też i inne. Rak jelita grubego w 80% jest związany z nieprawidłową dietą. Od wielu lat ostrzega się przed jedzeniem produktów zwierzęcych szczególnie pochodzących z przemysłowych hodowli, gdzie stosowane są liczne preparaty zwiększające przyrost masy. Niestety, jedząc mięso zjadamy nie tylko to, czym było nawożone pole, gdzie rosła pasza, ale też wszelkie dodatki do tej paszy.

W ostatnich latach podnosi się znaczenie selenu. Prawidłowy jego poziom świadczy o niskim ryzyku zachorowania na nowotwór. Selen wraz z witaminą D₃ jest odpowiedzialny za odporność. Jeśli odporność spada wzrasta ryzyko choroby. Prawie 90% społeczeństwa ma niedobór witaminy D₃. W miarę upływu lat nasilają się zaburzenia metaboliczne, hormonalne i odpornościowe.

Warto zatem zadbać, aby znacząca większość w diecie codziennej była wypełniona przez nieprzetworzone warzywa, kasze, ciemny ryż, orzechy, ziarna słonecznika itd.

Jednym z objawów wskazujących na nietolerancję pokarmową i nieprawidłowy skład mikroflory jelitowej wynikający ze złej diety są zaparcia. Stolec powinien pojawiać się raz dziennie w sposób naturalny. Żle też się dzieje, jeśli występuje kilka razy dziennie. Często osoby z nietolerancją laktozy czują znaczną poprawę samopoczucia po odstawieniu nabiału. Można oczywiście wykonać odpowiednie testy w surowicy krwi, aby przekonać się co dokładnie jest powodem zaburzeń pracy jelit. Zbyt duża grupa osób cierpi jednak z powodu zaparć. Zmiana diety w sposób naturalny reguluje ten problem. Również należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu. Po 40 roku życia zanika fizjologiczna reakcja na brak wody i pomimo odwodnienia – nie czuje się pragnienia. Warto więc uzupełniać bilans wodny pijąc wodę. Żle dzieje się, jeśli wypijamy kilka kaw, czy herbat, ponieważ działają one moczopędnie, co jeszcze bardziej działa odwadniająco i może nasilać zaparcia i złe samopoczucie. Wtedy też próbujemy podnieść ciśnienie kolejną kawą i powstaje błędne koło, a samopoczucie, jeśli się poprawia, to tylko na chwilę.

Jednak najgorszym winowajcą współczesnych chorób jest nadmiar cukru i tłuszczu zwierzęcych w pożywieniu. Pierwszą przyczyną najliczniejszych problemów ze zdrowiem są choroby układu krążenia, a na drugim miejscu nowotwory. Cukier w pożywieniu może i jest przyjemny, ale poza wzrostem masy ciała niestety zwiększa ryzyko pojawienia się następstw cukrzycy, nadciśnienia. Pół biedy jeśli czujny lekarz rodzinny w porę zauważy niebezpieczeństwo i zleci odpowiednią dietę. Najgorzej jednak jest, kiedy nieświadomi brniemy w zaburzenia i ponosimy nieodwracalne konsekwencje wysokiego poziomu cukru w surowicy krwi. Często o problemie dowiadujemy się dopiero po pierwszym zawału, czy udarze, kiedy ponosimy konsekwencje nieleczzonego nadciśnienia.

Dieta jest po prostu najtańszym sposobem uniknięcia zachorowania. Profilaktyka bowiem jest sposobem na wczesne wykrycie problemu. Myślę, że najpierw trzeba zrobić wiele, aby nie ryzykować pojawienia się zaburzeń związanych ze zdrowiem.

*Dr n. med. Tadeusz Oleszczuk
www.tadeuszoleszczuk.pl*

25 lat SKzPO





RAK PIERSI I JAJNIKA U PACJENTEK Z MUTACJĄ BRCA1/ BRCA2

Niemal 18 tysięcy kobiet w Polsce zapada rocznie na raka piersi. To oznacza, że na Ziemi Łomżyńskiej [powiaty: łomżyński, kolneński, grajewski, zambrowski, wysokomazowiecki] nowych zachorowań będzie około 100 w każdym roku. Populacyjnie – ryzyko zachorowania na raka piersi wynosi 10 %, na raka jajnika – 2%, co oznacza, że w ciągu całego życia 10 na 100 kobiet zachoruje na raka piersi i 2 – na raka jajnika. Już w 1866 r. Paul Broca – francuski chirurg i antropolog – zauważył i opisał, że w rodzinie jego żony w 4 pokoleniach występowały zachorowania na raka piersi, w sumie opisał 10 przypadków zachorowań.

W połowie lat dziewięćdziesiątych udowodniono [również na poziomie molekularnym], że znacząca część raków piersi i jajnika ma dziedziczną etiologię [zespół przyczyn] – ok. 30% – w wyniku silnej genetycznej predyspozycji. Te silne predyspozycje wynikają z uszkodzenia [mutacji] genów : BRCA1, BRCA 2, CHK2, PALB2 i RECQL, pozostałe zachorowania są wywołane także mutacjami, jednak uszkodzenia tych genów nie niosą ze sobą tak wysokiego ryzyka zachorowania. W sumie – do tej pory wykazano, że 94 % zachorowań na raka piersi ma swoje podłoże genetyczne i zależy od mutacji w 24 różnych genach

Mutacja najwyższego ryzyka to uszkodzenie genu BRCA1 i BRCA2. Geny te należą do grupy genów naprawy, zatem – kodują one białka niezbędne do zwalczania pewnych nieprawidłowości jakie zachodzą w komórce w ciągu życia osobniczego, a nieprawidłowości te, na czas „nie naprawione”, prowadzą do powstania nowotworu. Uszkodzenie genów naprawy [mutacje] powoduje, że rozwija się predyspozycja do przemiany nowotworowej.

Mutacje te nie powstają w czasie naszego życia osobniczego, lecz są dziedziczone od pokoleń. Gen BRCA1 sklonowano w 1994r., a już na początku lat 2000 w Łomży przeprowadzono pierwsze badania w poszukiwaniu tych uszkodzeń genetycznych.

25 lat SKzPO



W Polsce żyje ok. 100 tys. kobiet z mutacją BRCA1, to oznacza, że na Ziemi Łomżyńskiej jest ok. 500 nosicielek mutacji BRCA1 lub BRCA2. W Polsce notuje się ok. 500 zachorowań rocznie na raka piersi uwarunkowanego mutacją BRCA1. Niebezpieczeństwo, że kobieta dotknięta mutacją BRCA1 lub BRCA2 zachoruje w ciągu swojego życia na raka piersi bądź jajnika jest ogromne i wynosi – do 60% [rak piersi] i do 40 % [rak jajnika].

Ideą twórców programu [prof. Lubiński i wsp., Międzynarodowe Centrum Nowotworów Dziedzicznych, Szczecin] jest ustalenie jak największej liczby rodzin z predyspozycją do zachorowań na nowotwory dziedziczne i podjęcie takich działań profilaktycznych, by wykrycie nowotworu było możliwe na jak najwcześniejszym etapie. W wielu przypadkach podejmuje się działania medyczne, które niemal całkowicie eliminują niebezpieczeństwo zachorowania.

Zakład Patomorfologii i Profilaktyki Onkologicznej w Łomży realizuje program Ministra Zdrowia „Program opieki nad rodzinami wysokiego, dziedzicznie uwarunkowanego ryzyka zachorowania na nowotwory złośliwe – wczesne wykrywanie nowotworów złośliwych w rodzinach wysokiego, dziedzicznie uwarunkowanego ryzyka zachorowania na raka piersi i raka jajnika” [pod nadzorem Międzynarodowego Centrum Nowotworów Dziedzicznych]. Pozwoliło to na wykrycie kilkudziesięciu przypadków mutacji BRCA1 i objęcie pacjentek stosowną opieką.

Najnowsza edycja tego programu trwa do końca bieżącego roku i prawdopodobnie będzie kontynuowana w latach następnych. Celem zadania jest zidentyfikowanie możliwie największej liczby osób z rodzin wysokiego ryzyka zachorowania na raka piersi lub raka jajnika, objęcie ich opieką ukierunkowaną na możliwe najwcześniejsze rozpoznanie, a także aktywną prewencję. Korzyści dla pacjentek z tego Programu są oczywiste: możliwość ustalenia statusu genetycznego przed zachorowaniem – wówczas działaniami prewencyjnymi można zapobiec zachorowaniu, a w przypadku, gdy jednak choroba wystąpi – możliwość jej wychwycenia w takim stadium rozwoju, że leczenie będzie o wiele bardziej skuteczne.

Do grupy najwyższego ryzyka kwalifikowane są kobiety:

- rodziny, w których wystąpiły 3 lub więcej zachorowań na raka piersi i lub jajnika wśród krewnych I i II stopnia
- rodziny, u których – niezależnie od obciążenia rodzinnego – wykryto mutację w obrębie genów BRCA1/2 lub PALB2

Do grupy wysokiego ryzyka raka piersi i lub jajnika [co najmniej 4-5 krotnie wyższe niż w całej populacji] zaliczamy także:

- w rodzinach, w których występowały 2 zachorowania na nowotwory [jajnika lub piersi], w tym zwłaszcza, gdy przynajmniej u jednej chorej rozpoznano raka jajnika, a jedno zachorowanie wystąpiło przed 50 r.ż,
- w rodzinach, w których rozpoznano obustronny raka piersi
- w rodzinach, w których stwierdzono raka piersi przed 40 r.ż.
- w rodzinach, w których stwierdzono raka piersi u mężczyzny

Zapraszamy na badania genetyczne pacjentki, które zachorowały na raka piersi lub/i jajnika i do tej pory nie miały wykonanych badań genetycznych, także krewnie I stopnia w linii żeńskiej [matki, pełnoletnie córki, siostry].

Dr Krzysztof Dach
Zakład Patomorfologii i Profilaktyki Onkologicznej
Łomża, ul. Piłsudskiego 11 A
Tel. 86-218-50-67



GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Przychodnia Onkologiczna

Szpital Wojewódzki
– Łomża, al. Piłsudskiego 11 (I piętro)
tel. 86 473-33-75, 86 473-33-92,
86 473-33-44, 86 473-33-83
czynna codziennie od 8.00 do 15.00.
tel. rejestracja 86 473-33-75 w godz. 7.30-15.00,
we wtorki od 8.00 do 18.00

Oddział Onkologii i Chemioterapii

Szpital Wojewódzki
– Łomża, al. Piłsudskiego 11 (V piętro)
tel. 86 473-33-45, 86 473-33-47, 86 473-33-77.
ultrasonograficzne badanie gruczołów piersiowych (pracownia USG)

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

Szpital Wojewódzki
– Łomża, al. Piłsudskiego 11 (I piętro)
tel. 86 473-32-53 – czynny codziennie;
wymaga skierowania, dla pacjentów onkologicznych – środa, piątek;
I mammografia – wykonana ze skierowaniem od onkologa

Szpital Wojewódzki
– Łomża, al. Piłsudskiego 11 (I piętro)
tel. rejestracja 86 473-35-98,
tel. mammografia 86 473-35-40 – codziennie.

Rehabilitacja dla członkiń Stowarzyszenia

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

Psycholog

Sylwia Szymańska 695 208 441

Przychodnia Rehabilitacji Leczniczej

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

WRZESIEŃ

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

PAŹDZIERNIK

- 1 godz. 17.00 – spotkanie otwarte członkiń i przyjaciół Stowarzyszenia – Szpital Wojewódzki w Łomży, Al. Piłsudskiego 11, sala konferencyjna, II piętro
- 5 godz. 17.00 - OBCHODY 25-LECIA STOWARZYSZENIA – uroczysty koncert w auli II Liceum Ogólnokształcącego, Plac Kościuszki 2

LISTOPAD

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

Dzień Otwarty w Onkologii – termin podany później

GRUDZIEŃ

- 3 spotkanie wigilijne członkiń i przyjaciół Stowarzyszenia – 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

31 Sylwester

1%
podatku

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.

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 graficzny – Ewa K. Czetwertyńska

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

Nakład 1000 egz. Wszelkie prawa zastrzeżone.