

Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży przez wiele lat organizowało Czerwcowe Dni Walki z Rakiem. Akcja ta miała na celu przypomnienie o ważnej roli wczesnego wykrywania w leczeniu chorób nowotworowych. Zachęcałyśmy panie do korzystania z akcji profilaktycznych, do systematycznego wykonywania badań.

Czas pandemii był bardzo trudny dla wszystkich chorych na raka. Utrudniony kontakt z lekarzem, wiele problemów w skorzystaniu z różnych metod leczenia, trudności w skorzystaniu ze specjalistycznych terapii – a przede wszystkim tragiczny wpływ wirusa na chorych w trakcie chemo- i radioterapii. Wiele chorych osób mając w trakcie leczenia onkologicznego obniżoną odporność łatwo ulegało zakażeniu, a wirus szybko opanowywał i niszczył ich organizmy. Czas pandemii przyniósł tragiczne skutki dla tysięcy chorych.

Mamy jednak nadzieję, że te najgorsze czasy mamy już za sobą. Oczywiście – nadal skorzystanie z pomocy lekarza specjalisty często nie jest łatwe. Często czas oczekiwania na wizytę u onkologa, a zwłaszcza na badania specjalistyczne jest bardzo długi. Wykonywanie mammografii „na cito” trwa czasem 2-3 tygodnie, a rezonansu magnetycznego nawet do dwóch miesięcy. Trudno więc tu mówić o „cito” – a przecież sama nazwa sugeruje, że te badania powinny się odbyć szybko.

Dla chorych ze zmianami onkologicznymi czas ma decydujące znaczenie, ponieważ rak jest chorobą, która stale się rozwija, opanowuje kolejne rejony ciała i rozprzestrzenia się po całym organizmie.

Tylko szybkie postawienie diagnozy i rozpoczęcie terapii pozwala osobom, u których stwierdzono zmiany onkologiczne zachować to, co najważniejsze – życie.

My sami jesteśmy przede wszystkim odpowiedzialni za dbałość o własne zdrowie – w tych trudnych czasach nie liczymy, że ktoś zadba o wykonywanie badań, o szybką wizytę u specjalisty, o dostarczenie wyników. Każda kobieta musi pamiętać o regularnym wykonywaniu badań profilaktycznych [mammografia, usg piersi, badania ginekologiczne i inne], zwłaszcza po 40-tym roku życia. Jednak nowotwory atakują coraz młodsze kobiety, stąd konieczne jest jak najszybsze reagowanie na wszystkie zmiany, które nas niepokoją, są dziwne, niewyjaśnione.

Apelujemy do wszystkich pań: Maj, czerwiec to bardzo dobre miesiące na sprawdzenie, czy wszystko ze mną jest w porządku, na wykonanie badań profilaktycznych lub genetycznych. Czas może nam najbardziej pomóc – jeśli wszystko jest w porządku, uzyskam spokój tak potrzebny w codziennym życiu. Jeśli zostanie wykryta niepokojąca zmiana – szybkie zareagowanie i rozpoczęcie leczenia zadecyduje o naszym losie. Zatrószymy się o siebie – nawet jeśli kosztuje to sporo czasu i wysiłku.

Wszystkim paniom, które dotknęła choroba nowotworowa przekazujemy wyrazy wsparcia.

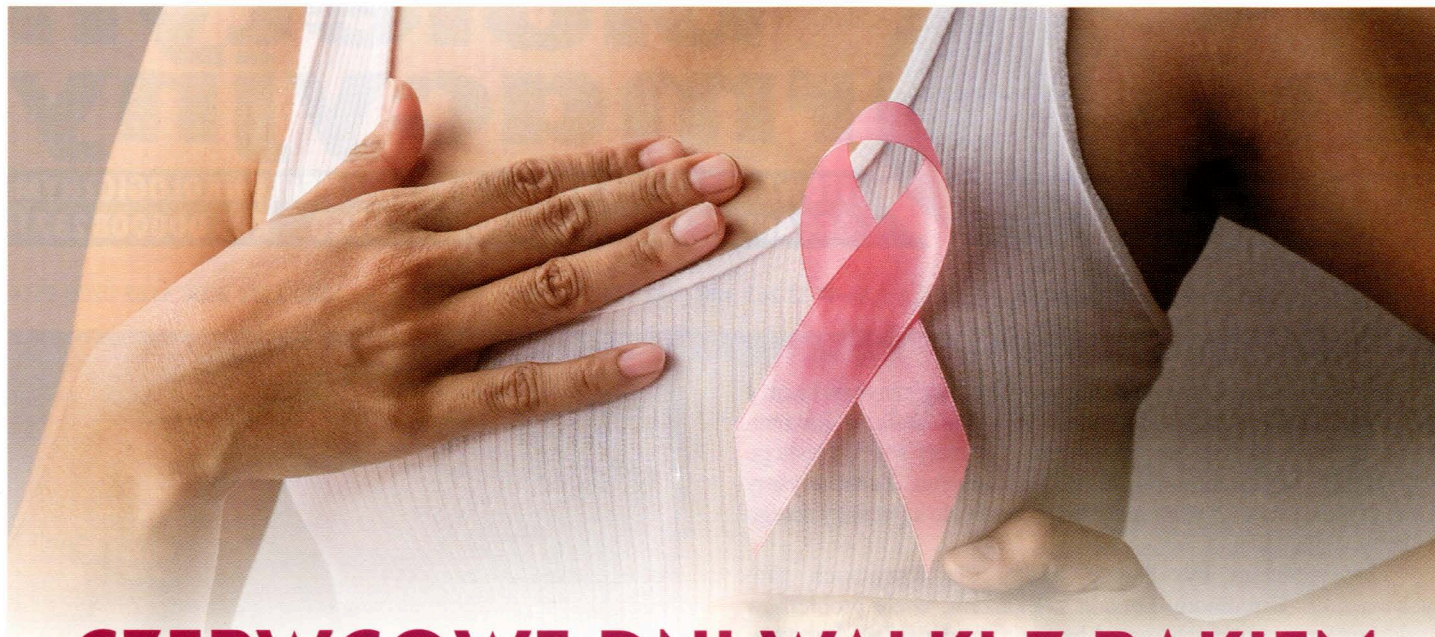
Dacie radę – jesteście silne, szybkie leczenie pomoże uniknąć niebezpieczeństwa.

A my, Amazonki służymy Wam radą i pomocą.

BĄDŹCIE Z NAMI!

Barbara Porwoł





CZERWCOWE DNI WALKI Z RAKIEM

To dobra okazja, by o siebie zadbać. Dowiedz się, co robić, aby uchronić się przed nowotworem i zaplanuj, jak zmienić swoje nawyki na zdrowsze. Sprawdź, jak powinna wyglądać prawidłowa profilaktyka nowotworów i jakie zasady warto wcielić w życie!

1. WYBIERAJ PRODUKTY SPOŻYWCZE O WŁAŚCIWOŚCIACH ANTYRAKOWYCH

W przypadku aż 30% nowotworów istnieje związek między sposobem odżywiania, a rozwojem choroby. **Żywność – w zależności od tego, jaką wybierzemy – może zmniejszać lub zwiększać ryzyko nowotworu.**

W ramach **profilaktyki nowotworowej** wybieraj produkty, które:

- **zawierają antyoksydanty**, czyli substancje hamujące reakcję utleniania: warzywa zielone (jarmuż, szpinak), pomidory, marchew, owoce (aronia, borówka, porzeczka, wiśnia), rośliny strączkowe, kakao.
- **mają właściwości redukujące potencjał kancerogeny**: cebula, czosnek, warzywa kapustowate, cytrusy;
- **hamują wzrost komórek guzów**: soja, pomidory, warzywa kapustowate, czosnek, cebula, winogrona, kurkuma, zielona herbata.
- **hamują proces angiogenezy** zachodzący podczas rozwoju zmian nowotworowych: winogrona i inne owoce miękkie, produkty bogate w kwasy tłuszczowe omega-3.

Równie ważne jest unikanie żywności zanieczyszczonej tzw. kancerogenami. Kancerogeny mogą być substancjami chemicznymi (metale ciężkie) lub mikrobiologicznymi (aflatoksyny). Te drugie powstają w wilgotnym środowisku (są wytwarzane przez grzyby pleśniowe) i są uznawane za silny czynnik rakotwórczy, szczególnie oddziałujący na wątrobę i nerki.

2. KONTROLUJ WAGĘ W RAMACH PROFILAKTYKI NOWOTWORÓW

U osób z nadwagą o 15% wzrasta ryzyko raka jelita grubego. W przypadku otyłości wartość ta rośnie ponad dwukrotnie – do 32%. Wysoka masa ciała przyczynia się również do rozwoju nowotworów nerki, trzustki czy gruczołka przełyku.

Nadmiar tłuszczu w organizmie zwiększa oporność na insulinę i przyspiesza procesy zapalne w organizmie. Ponadto hormony (m.in. estrogen) uwalniane z tkanki tłuszczowej mogą stymulować rozwój nowotworu. Dlatego tak ważne jest, aby kontrolować nie tylko zawartość talerza, ale też BMI – wskaźnik ten nie powinien być wyższy niż 25.

3. ZADBAJ O REGULARNĄ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

Aktywność fizyczna to najprostszy sposób na to, by ograniczyć odkładanie się w organizmie tłuszczu i cukru – składników, które, wywierając negatywny wpływ na organizm, sprzyjają rozwojowi nowotworów. Dodatkowo ruch stymuluje układ odpornościowy do produkcji białych krwinek (a dokładnie limfocytów i granulocytów), co skutkuje utworzeniem naturalnej bariery ochronnej organizmu.

Jak się ruszać, aby ograniczyć ryzyko rozwoju nowotworów?

Najlepiej regularnie i dość często, czyli 5 razy w tygodniu przez 30-60 minut. Wyśiłek powinien mieć średnią intensywność, a jednocześnie być dynamiczny i angażować duże grupy mięśniowe. Każdorazowo trening powinien rozpoczynać się rozgrzewką oraz kończyć rozciąganiem i rozluźnianiem mięśni.

Jak pokazują badania, także rzadsze treningi dają dobre efekty. U osób uprawiających sport minimum trzy razy w tygodniu zachorowalność na nowotwory jest o 1/3 mniejsza, niż u osób nieaktywnych, dlatego ruch to najlepsza forma **profilaktyki nowotworowej**.

4. RZUĆ PALENIE

Lekarze z Warszawskiego Instytutu Medycznego uznają **palenie za najważniejszy z możliwych do wyeliminowania czynników zwiększających zachorowalność na nowotwory**. I mowa tu nie tylko o raku płuca. Palenie papierosów zwiększa ryzyko rozwoju nowotworów krtani, gardła, przełyku, jamy ustnej, nosa i zatok, wątroby, żołądka, dolnych dróg moczowych czy piersi.



Motywacją do rzucenia palenia powinna być obrazowa statystyka: w krajach europejskich co piąty przypadek nowotworu wywołany jest paleniem papierosów.

5. ZASZCZEP SIĘ

Ważną rolę w **profilaktyce chorób nowotworowych** odgrywają **szczepienia ochronne**. W tym miejscu warto wspomnieć o szczepionce przeciwko wirusowi brodawczaka ludzkiego. **Wirus HPV** jest uznawany za groźny czynnik kancerogenny, który może powodować raka szyjki macicy, a także nowotwory głowy i szyi. Szczepienie przeciwko HPV zaleca się wykonać jeszcze przed rozpoczęciem współżycia seksualnego (oczywiście można to zrobić również później).

W ramach profilaktyki nowotworów warto zaszczepić się również przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B. **WZW B** jest jednym z czynników rozwoju raka wątrobowokomórkowego. Szczepienie jest o tyle ważne, że tą chorobą łatwo się zarazić podczas zabiegów kosmetycznych, medycznych, leczenia stomatologicznego czy stosunków płciowych.

6. UNIKAJ CZYNNIKÓW KANCEROGENNYCH

Staraj się unikać **substancji, które sprzyjają rozwojowi nowotworu**: metali ciężkich, chemikaliów wykorzystywanych w przemyśle (benzen, dioksyny, chlorek winylu) czy kiedyś powszechnie stosowanego w budownictwie azbestu. Jeśli masz kontakt w pracy z tego typu czynnikami, zadбай o odpowiednie środki ostrożności.

Ponadto uważnie czytaj i sprawdzaj skład kosmetyków. Unikaj tych zawierających sztuczne substancje zapachowe – niektóre z nich mogą mieć działanie sprzyjające rozwojowi nowotworu.

Innym **kancerogenem jest promieniowanie UV**. Ma ono zdolność wywoływania mutacji i zaburza naturalne mechanizmy komórkowe chroniące przed zmianami nowotworowymi.

Nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV (częste opalanie, wizyty solarium) może być przyczyną nowotworów skóry.

W ramach **profilaktyki onkologicznej** warto ograniczyć spożycie alkoholu. Jego regularne picie podnosi ryzyko rozwoju raka krtani, przełyku, wątroby czy piersi.

7. JAK UCHRONIĆ SIĘ PRZED RAKIEM? WYKONUJ BADANIA PROFILAKTYCZNE

Im wcześniej nowotwór zostanie wykryty, tym większa szansa na jego wyleczenie.

Jakie badania wykonać w ramach profilaktyki nowotworów?

Kobiety powinny regularnie wykonywać badanie cytologiczne i mammografię, natomiast mężczyźni – test PSA pozwalający wykryć nowotwór prostaty.

Bez względu na płeć warto wykonać badanie dolnego odcinka przewodu pokarmowego (kolonoskopię), rentgen płuc oraz rutynowe badania umożliwiające przegląd zdrowia (m.in. morfologia, badanie moczu, hormonów tarczycy).

Choć część z tych badań (mammografia, PSA, kolonoskopia) zalecane jest u osób po 50. roku życia, warto wykonywać je także w młodszym wieku, aby móc zareagować odpowiednio wcześniej w przypadku pojawienia się choroby.

W ramach profilaktycznych badań nowotworowych należy sprawdzić obecność najczęściej występujących mutacji, których nosicielstwo wiąże się ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na nowotwór. Pozwoli to wdrożyć indywidualnie dopasowaną profilaktykę onkologiczną.

Profilaktyka chorób nowotworowych wymaga prowadzenia zdrowego stylu życia i regularnego wykonywania badań. To niewiele, biorąc pod uwagę, jak dużo korzyści przynosi – dzięki niej Twoje życie może stać się dłuższe i bardziej satysfakcjonujące!

upacjenta.pl/poradnik

BADAMY – NIE TYLKO MAMY!

26 maja • DZIEŃ MATKI • godzina 12.00-15.00

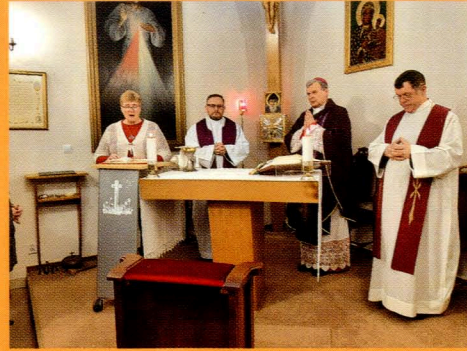
Kampania organizowana jest w całym kraju i zainicjowana przez Federacją Stowarzyszeń Amazonki. Do tej akcji włączyły się kluby Amazonek i organizacje z 87 miast i miasteczek z całej Polski.

W ramach akcji odbędą się w całej Polsce spotkania, przekazywana będzie literatura na temat raka piersi [biuletyny informacyjny, czasopisma i ulotki profilaktyczne, książki o problematyce onkologicznej]. Członkinie klubów Amazonek będą przypominały, jak wykonywać samobadanie piersi oraz zachęcały do regularnego wykonywania badań profilaktycznych.

Pamiętajmy – kobiety po 50-tym roku życia [i starsze] chorują bardzo często i to nie tylko na choroby onkologiczne. Czas więc zatroszczyć się o własne zdrowie :)



SPOTKANIE WIELKANOCNE



Kołobrzeg 27.04.23 r.



Festiwal Piosenki
Żołnierskiej - FPŻ



...Płynie przez
Kołobrzeg Parsęta,
Parsęta... Adam Zwierz

Łomżynianki w
Kołobrzegu



GDZIE ZACZYNA SIĘ NASZE ZDROWIE?

Zwykle skupiamy się na naszym zdrowiu kiedy coś zaczyna działać źle. Niestety większość osób nie analizuje przyczyn, a niemal domaga się podania leku. Ostatecznie często nawet kiedy pytamy skąd są obecne dolegliwości to słyszymy zdawkowe „czasem tak bywa” lub że samo przejdzie. Może to jest wygodne, ale niekoniecznie skuteczne szczególnie w przewlekłych dolegliwościach.

Wpływ na zdrowie w 10-20 procentach mają bowiem odziedziczone geny, ale cała reszta jest już zależna od naszych zachowań i środowiska w jakim żyjemy. Obecnie mamy narzędzia i określone badania, aby określić stopień zagrożenia pojawienia się choroby. Nawet nowotworowej czy układu krążenia. Ważne też są badania profilaktyczne, bo pozwalają wcześniej wykryć niebezpieczeństwo i skutecznie reagować.

Jednak często pomijamy czynnikiem, który decyduje jak zostaniemy zaprogramowani na większość naszego życia jest odżywianie się ciężarnej. To w tym czasie kształtujący się płód otrzymuje określone witaminy, minerały ale też uwarunkowania jakie będą dla niego najważniejsze po porodzie w trakcie wzrastania. Problem jest o tyle ważny, że kiedy ciężarna bezrefleksyjnie zajada się ulubionymi słodyczami, czy codziennie je słodkie owoce to płód to również „widzi/czuje”. Po porodzie będzie chciał otrzymywać podobne bodźce, bo w takim klimacie został ukształtowany. Nadmiar cukrów czy słodkich owoców programuje więc w przyszłości, że taka osoba w przyszłości będzie miała skłonność do nadwagi, czy nawet otyłości. Podobnie rzecz wygląda kiedy ciężarna kobieta pali papierowy. Wtedy zwiększa się ryzyko urodzenia dziecka, które podświadomie będzie również dążyła do takich zachowań. O alkoholu nawet nie warto pisać, bo to absolutnie jest szkodliwe. Szczególnie w ciąży może uszkadzać płód i nie ma tu bezpiecznej dawki.

Dlatego warto zwrócić uwagę, aby ciężarna kobieta odżywała się jedynie ekologiczną żywnością pozbawioną pestycydów, czy dodatków jakie stosuje się w przemyśle spożywczym na dużą skalę. Stopień zatrucia organizmu można określić choćby wykonując badanie, które określamy jako onkopakiet 6 minerałów. Jest to zbadania poziomu cynku, seleniu, kadmu, ołowiu, arsenu i miedzi.

Często bowiem kiedy wartości w surowicy krwi przekraczają bezpieczny zakres dochodzi nawet do kilkunastokrotnego wzrostu ryzyka zachorowania na choroby nowotworowe. Jedną z trzech najczęściej występujących jest rak jelita grubego, który w 80 procentach zależny jest od diety. Wysoko przetworzona żywność z dużą ilością tłuszczu trans, cukru, białka zwierzęcego zwiększa ryzyko rozwoju stany zapalne jelit, nietolerancji pokarmowych czy alergii pokarmowych.

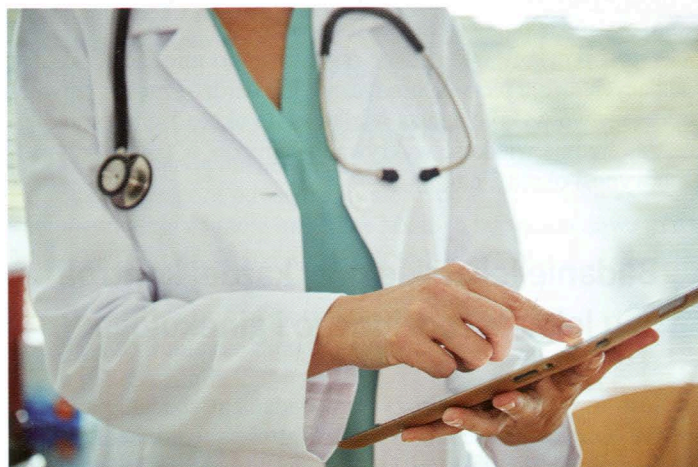
Okazuje się jednak, że nawet jeśli już chorujemy to po wykonaniu tego badania można ocenić gdzie jest konieczność poprawy wyników. Takie przesunięcie wartości w bezpieczne zakresy



określonych minerałów zwiększa siły odpornościowe i skuteczność leczenia. Zostało to potwierdzone badaniami profesora Jana Lubińskiego ze Szczecina. Dodatkowo warto też wykonać badanie określające ryzyko występowania mutacji genetycznych, które są odpowiedzialne za zachorowanie na nowotwory. W Polsce mutacje takie ma około 500 tysięcy kobiet, ale przebadano się kilka procent. Reszta żyje w nieświadomości, że nawet wykonywanie badania USG czy mammografii w takim ryzyku może wykryć jedynie około 39 procent nowotworów piersi. Jeśli bowiem występuje mutacja genów odpowiedzialnych za pojawienie się raka piersi to jedynie badanie rezonansem magnetycznym piersi jest w stanie wykryć około 90 procent wczesnych postaci raka piersi.

Praktycznie w każdym roku czy niemal miesiącu naukowcy odkrywają kolejne zależności. Warto korzystać z tych nowoczesnych metod, aby poza wykonywaniem badań profilaktycznych wiedzieć jak najwięcej o określonym ryzyku pojawienia się w przyszłości chorób i wcześniej zareagować.

Dr n.med. Tadeusz Oleszczuk
specjalista ginekologii i położnictwa





NA CZYM POLEGA PROFILAKTYKA RAKA PIERSI?

Wprowadzenie

Profilaktyka raka piersi polega na badaniach przesiewowych (tzw. skreening), czyli wykonywaniu badań mających na celu wykrycie nowotworu, gdy nie ma jeszcze objawów choroby oraz na prowadzeniu aktywnych działań w celu jak najwcześniejszego wykrycia nowotworu (profilaktyka wtórna).

Wcześnie wykryty rak piersi może być skutecznie leczony. Im mniejszy guz czy wykryta zmiana w piersi niewyczuwalna badaniem ręcznym, tym większe jest prawdopodobieństwo, że jest to rak o typie przedinwazyjnym (czyli nie dającym przerzutów). Także w przypadku, gdy zostanie wykryty rak inwazyjny, im jest on mniejszy, tym większe prawdopodobieństwo, że nie doszło jeszcze do przerzutów do węzłów chłonnych, a możliwości wyleczenia są większe.

W celu wczesnego wykrycia zmian w piersi stosuje się następujące badania:

- samobadanie piersi przez kobietę
- badanie lekarskie przy każdej kontroli u lekarza rodzinnego i ginekologa
- ultrasonografia piersi
- mammografia
- udział w Programie Wczesnego Wykrywania Raka Piersi

Samobadanie piersi

Samobadanie piersi, ze względu na brak doświadczenia i trudności w badaniu piersi przez kobiety, z reguły pozwala na wykrycie guza dopiero wtedy, gdy ma on więcej niż 1 cm średnicy. Innym ograniczeniem tego badania może być obecność zbitej tkanki gruczołowej w piersi lub umiejscowienie guza w głębszych częściach piersi, przy ścianie klatki piersiowej, gdzie jego wykrycie w trakcie samobadania nie jest możliwe.

Badanie powinno być wykonywane co miesiąc, u kobiet miesiączkujących około 7-10 dni od początku okresu, gdy piersi nie są obrzmiałe i tkliwe. Badanie należy wykonać na namydlonym ciele, delikatnie przesuwając dłoniowe części opuszek palców (nie końce palców!) lekko uciskając pierś. Badanie polega na głaskaniu piersi z delikatnym uciskiem, stopniowo wzmacnianym. Należy wykonywać ruchy od góry w dół oraz okrężne, a także od boku do centrum i odwrotnie.

Badanie najlepiej wykonać po wizycie u lekarza, który zbadał piersi, po wykonaniu badania USG lub mammografii – wówczas można poznać prawidłową budowę własnej piersi, co pozwala w następnych samobadaniach stwierdzić, czy wszystko jest tak samo, czy może pojawiły się jakieś zmiany.

Piersi powinny być badane regularnie, co miesiąc. U kobiet, badających swoje piersi sporadycznie lub bardzo rzadko, prawdopodobieństwo wykrycia guza wielkości do około 1 cm jest mniejsze, zaś średnia wielkość wykrywanych guzów w takich przypadkach wynosi około 2 cm.

Badanie lekarskie przy każdej kontroli u lekarza rodzinnego i ginekologa

Jest to dodatkowe, poza samobadaniem, badanie mogące wykryć guzy większe niż 1 cm. Wartością tego badania jest doświadczenie lekarza, który może zlecić wykonanie dodatkowego

badania diagnostycznego, jakim jest ultrasonografia lub mammografia. W przypadku, gdy ilość tkanki gruczołowej w piersi jest duża (piersz bogato gruczołowa) może być konieczne wykonanie ultrasonografii, jako jedynego badania umożliwiającego ocenę ewentualnych zmian w piersi.

Mammografia

Mammografia wykonywana w dwóch projekcjach (górnodolna i skośna) jest podstawową i najbardziej popularną metodą diagnostyczną piersi. Jest to badanie proste, szybkie, zazwyczaj niebolesne, nie wymaga też żadnego dodatkowego przygotowania. Dawka promieniowania podczas badania jest zbliżona do otrzymanej podczas prześwietlenia zęba.

Wykonywane zdjęcia muszą spełniać przyjęte standardy jakości – aparatura i inne elementy wyposażenia gabinetu, jak i czynności wykonywane przez personel pracowni mammograficznej muszą podlegać stałym procedurom kontroli i ulepszania.

Czułość mammografii w wykrywaniu zmian nowotworowych wynosi około 85 proc. i zależy od budowy piersi: mniejsza dla piersi o dużej gęstości, typowej dla kobiet młodszych, może sprawiać problemy diagnostyczne.

Cześć raków piersi, nawet wyczuwalnych w badaniu palpacyjnym, (pomijając błędy techniczne takie jak nieprawidłowe ułożenie piersi, błąd percepcji błędy interpretacji) jest niewidoczna w obrazie mammograficznym. Zdjęcia oceniane są zazwyczaj przez dwóch radiologów, co pozwala zmniejszyć ryzyko błędów interpretacji.

W Polsce od kilkunastu lat realizowany jest Program Profilaktyki raka piersi – przeznaczony dla pań w wieku od 50 do 69 lat, ubezpieczonych, które w ciągu ostatnich dwóch lat nie wykonywały badania mammograficznego.

Ultrasonografia (USG)

Ultrasonografia piersi nie jest wykorzystywana w praktyce w badaniach przesiewowych – jedynie jako uzupełniający element pogłębionej diagnostyki patologii wykrytych podczas mammografii. Metoda ta jest niezwykle cenna do oceny piersi o dużej gęstości gruczołowej – typowych zwłaszcza dla młodych kobiet, przed menopauzą, aktywnych hormonalnie, i powinna być metodą z wyboru w tych grupach pacjentek. Jest to dobra metoda do badania torbieli piersi.

W razie zaobserwowania patologii w mammografii, ultrasonografia jest jej wartościowym uzupełnieniem – umożliwia różnicowanie zmian torbielowatych i litych, bardziej precyzyjną ocenę wielkości i granic zmian ogniskowych.

Badanie jest w pełni bezpieczne, może być powtarzane bez ryzyka narażenia na promieniowanie, ciąży nie jest również bezwzględnym przeciwwskazaniem. Podczas badania, pod kontrolą sondy wykonuje się niekiedy biopsje cienko- i gruboigłowe oraz punkcje torbieli, a materiał pobrany pozwala na ostateczne różnicowanie mikroskopowe patologii. Badanie z tzw. opcją dopplerowską zwiększa dodatkowo czułość i swoistość USG w różnicowaniu zmian łagodnych i tych podejrzanych o złośliwość.

Na wynik badania wpływają zarówno jakość sprzętu, możliwości rozdzielcze aparatów, technika przeprowadzania badania i doświadczenie badającego, jak i różnice w ułożeniu piersi przy kolejnych badaniach. Trudna może być także ocena bardzo dużych piersi.



Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi

Wczesne wykrycie raka piersi umożliwia jego całkowite wyleczenie.

Mammografia jest badaniem polegającym na prześwietlaniu piersi promieniami rentgenowskimi. Dawka promieniowania podczas takiego badania jest zbliżona do dawki otrzymywanej podczas prześwietlenia zęba. Nie bójmy się więc mammografii, jest ona badaniem całkowicie nieinwazyjnym. Nie wymaga także żadnego dodatkowego przygotowania. Najlepiej zgłosić się w dwuczęściowym ubraniu tak, by łatwo można było rozebrać się do pasa. Przed badaniem nie powinno się używać dezodorantu, talku, balsamu ani kremu.

W trakcie badania każda z piersi umieszczana jest na małej podstawce i dociskana plastikową płytką od góry oraz boku (ucisk

trwa zaledwie kilka sekund), co pozwala uzyskać po dwa obrazy dla każdego sutka. Powstałe w ten sposób obrazy są następnie analizowane przez specjalistę – lekarza radiologa.

Program przeznaczony jest dla pań w wieku od 50 do 69 lat, ubezpieczonych, które w ciągu ostatnich 2 lat nie wykonywały mammografii. Panie z określonej grupy wiekowej zgłaszają się z dowodem ubezpieczenia, bez skierowania, do wyznaczonych placówek.

Nawet jeśli badanie wykryje zmianę o charakterze guza nie musi to oznaczać raka. Spośród wszystkich guzków wykrywanych w piersi tylko około 10% okazuje się nowotworem złośliwym.

Kobiety z nieprawidłowym wynikiem mammografii kierowane są na diagnostykę uzupełniającą: USG piersi i/lub biopsję cienkoigłową i/lub biopsję gruboigłową z badaniem histopatologicznym. Badania te są wykonywane w ramach tego samego programu.

WSPOMNIENIA

Krysia

*„Śpieszmy się kochać ludzi –
tak szybko odchodzą”.*

I nie ma tu żadnego znaczenia ich wiek... Ci, których kochamy – zawsze odchodzą za wcześnie.

Krysię poznałam w łomżyńskim Stowarzyszeniu Kobiet z Problemem Onkologicznym. Gdy przyszła do nas po raz pierwszy, ja byłam już członkinią od kilku lat, próbowałam coś robić, pomagać, działać.... Dzięki temu jakoś dawałam sobie radę z lękiem spowodowanym chorobą onkologiczną, trudami związanymi z leczeniem, próbami powrotu do funkcjonowania wśród innych.

Zbliżyła nas do siebie miłość do książek, zwłaszcza duże zainteresowanie powieściami dla pań różnego typu, które chętnie sobie pożyczaliśmy, wymienialiśmy się wrażeniami, dyskutowaliśmy. To zainicjowało tradycję wspólnych spotkań, trwającą wiele lat – w gronie kilku pań lub tylko my we dwie. Rozmawialiśmy na wszystkie tematy: od osobistych, przez działalność Stowarzyszenia, organizowane akcje, po problemy dotyczące całego kraju. Oczywiście – stale polecałyśmy sobie książki do przeczytania, czasem przywoziłam jej coś, co mnie zainteresowało.

Z wypiekami na twarzy słuchałam jej opowieści o życiu w dawnych PRL-owskich czasach. Krysia, osoba pochodząca z dużego miasta, była kobietą z wysoką inteligencją, wykształconą, czytającą, a przy tym wesołą, lubiącą wspólne spotkania, długie rozmowy, żarty. Jej życie pełne było ciekawych wydarzeń i przygód, a przecież przez wiele lat pracowała też na wysokich, odpowiedzialnych stanowiskach.

Mimo, że była w wieku mojej mamy – nigdy nie odczułam tej różnicy. Dla mnie była po prostu bliską przyjaciółką.

Krysia nie lubiła siedzieć bezczynnie. Zaangażowała się szybko w działalność naszego Stowarzyszenia – organizowanie wspólnych spotkań, integracyjne wyjazdy, imprezy, działalność profilaktyczną i rehabilitacyjną.

Przez długi czas [dopóki pozwoliły jej siły i zdrowie] była członkinią Zarządu naszego Stowarzyszenia, której rady i wskazówki były dla mnie zawsze bezcenne. Ale nie ograniczała się tylko do mówienia – uczestniczyła w koncertach z okazji Czerwonych Dni Walki z Rakiem oraz w akcjach profilaktycznych „Dzień Otwarty w Onkologii”, w uroczystościach z okazji jubileuszy Stowarzyszenia.

Najbardziej lubiła wspólne spotkania, rozmowy, ogniska. Przez wiele lat raz w tygodniu pełniła jako wolontariuszka dyżur w biurze Amazonek i biuro wtedy tętniło życiem. Wiele pań chorych na choroby onkologiczne przychodziło porozmawiać, uzyskać wsparcie. Jako Ochotniczka odwiedzała chore onkologicznie kobiety na oddziale szpitalnym i w domu.

Podziwiałam, jak przez prawie dziesięć lat opiekowała się ciężko chorym mężem [choć sama miała też różne problemy zdrowotne]. Wytrwała przy nim do samego końca, a nie było to łatwe.

Od czasu pandemii ograniczyła udział w przedsięwzięciach Stowarzyszenia z uwagi na wiek i troskę o własne zdrowie. Rzadziej pojawiała się na większych spotkaniach, jednak z wielką chęcią słuchała nowinek o tym, co dzieje się w Stowarzyszeniu, wiadomości, które jej przekazywałam. Często rozmawialiśmy o tym, jak należy działać, co organizować, wymienialiśmy się pomysłami.

I nigdy nie odczułam dzielącej nas różnicy wieku – była osobą tak otwartą i młodą duchem.

Zdążyła jeszcze odwiedzić mnie w nowym miejscu zamieszkania – przyszła na moje imieniny. Miała to być nasza nowa tradycja – a okazało się, że był to raz pierwszy i ostatni...

Krysiu, żegnają Cię łomżyńskie Amazonki.

Nigdy o Tobie nie zapomnimy....

A ja szczególnie...



Basia



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.
• rejestracja tel. 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 (I piętro)
• tel. 86 47 33 598
Ultrasonograficzne badanie gruczołów piersiowych (pracownia USG) oraz 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)
• rejestracja tel. 86 473-35-98,
• mammografia tel. 86 473-35-40 – codziennie.

Rehabilitacja dla członkiń Stowarzyszenia

w każdą środę w godz. 16.00-18.00
– Centrum Medyczne „Innomed”
Łomża, ul. Akademicka 8A.

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. 86 473-35-85, we wtorki do godz. 18.00

Białostockie Centrum Onkologii

ul. Ogrodowa 12
• rejestracja tel. 85 664-68-88
• izba przyjęć tel. 85 664-67-10, 85 664-61-65

Centrum Onkologii w Warszawie

ul. Roentgena 5
• tel. 22 546-20-00

Biurowisko Stowarzyszenia

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

KWIECIEŃ

3 – godz. 17.00 – spotkanie wielkanocne członkiń i przyjaciół Stowarzyszenia – Centrum Katolickie, ul. Zawadzka 55:

godz. 17.00 – Msza Św. – Kaplica pw. Matki Boskiej Częstochowskiej

godz. 17.45 – spotkanie wielkanocne – sala im. Św. Jana Pawła II

9 – Niedziela Wielkanocna

10 – Poniedziałek Wielkanocny

MAJ

1 – Święto Pracy

2 – Dzień Flagi

3 – Święto Konstytucji 3 Maja

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

26 – Ogólnopolska Akcja Profilaktyczna „Badamy nie tylko mamy” – Centrum Katolickie, ul. Zawadzka 55:

CZERWIEC

5 – godz. 17.00 – spotkanie członkiń i przyjaciół Stowarzyszenia – Szpital Wojewódzki w Łomży, A. Piłsudskiego 11, sala konferencyjna, II piętro

LIPIEC i SIERPIEŃ – przerwa wakacyjna

1,5%
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, 1,5% 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 1,5% 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, skład i łamanie: Ewa K. Czetwertyńska

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

Nakład 500 egz. Wszelkie prawa zastrzeżone.