

RÓŻOWY PAŹDZIERNIK 2024 MIESIĄC ŚWIADOMOŚCI RAKA PIERSI

W naszym kwartalniku m.in.:

-  Zdążyć przed rakiem - str 2.
-  Jak prawidłowo wykonać samobadanie piersi - str 3.
-  Różowy październik 2024
Miesiąc Świadomości
Raka Piersi - str 4, 5.
-  XXVII Ogólnopolska Pielgrzymka
Kobiet po Chorobie Nowotworowej
Piersi na Jasną Górę. - str 6.
-  IV edycja Spotkania dla kobiet
w Retro - str 7.



Zdjąć przed rakiem

To hasło powinno być ciągle powtarzane i propagowane, bo w chorobie nowotworowej – jak w żadnej innej – czas odgrywa kluczową rolę. Czas, w którym wykonuję sobie samobadanie piersi, czas, kiedy idę do lekarza, bo coś mnie zaniepokoiło, czas, kiedy zostanie postawiona prawidłowa diagnoza i rozpoczęte leczenie. To wszystko razem pozwala jak najszybciej wykryć zmiany nowotworowe, usunąć je z organizmu, rozpocząć leczenie zabezpieczające na przyszłość.

Pozostawiony sam sobie guzek piersi nie pozostaje niezmienny, bardzo szybko rozrasta się, zajmuje węzły chłonne, a przez układ chłonny przenosi się do innych części organizmu: płuc, kości, narządów kobiecych i dalej. Każdy dzień, kiedy odkładamy konsultację z lekarzem może nas kosztować wiele smutku, a być może bólu i cierpienia. Im szybciej zareagujemy, im szybciej poszukamy pomocy – tym większe będą nasze szanse na powrót do zdrowia.

Bo rak jest uleczalny! Świadczy o tym przykład wielu członkiń naszego Stowarzyszenia, które 25-, 30- i więcej lat temu przeszły operację, chemioterapię, radioterapię i ...po prostu – żyją, działają aktywnie, spotykają, żartują, a przy tym starają się też zrobić coś dla innych – pomóc innym chorym kobietom, zwłaszcza tym, które dowiadują się o tej strasznej diagnozie – bo to jest ten najtrudniejszy moment.

Od wielu lat Amazonki w całej Polsce organizują działania w ramach akcji: Październik Miesiącem Szansy – zdążyć przed rakiem. I my dołączamy do tej akcji. Wydajemy Biuletyn Informacyjny, w którym propagujemy konieczność troszczenia się o własne zdrowie i wykonywania regularnych badań profilaktycznych. Nasze Stowarzyszenie co roku organizuje spotkania z uczennicami klas maturalnych dotyczące samobadania piersi i profilaktyki chorób nowotworowych.

Symbolem akcji jest różowa wstążeczka – przypomina o trosce o swoje zdrowie i profilaktyce chorób nowotworowych. W wielu miastach Polski organizowane są Marsze Różowej Wstążki, do których dołączają się różne organizacje pragnące wspierać kobiety chore na raka.

Wszystko to po to, aby przypominać kobietom: Badajcie się! Troszczcie się o własne zdrowie! Nie zapominajcie o tym!

A Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży zaprasza serdecznie wszystkie panie, które dotknęła choroba nowotworowa na wspólne comiesięczne spotkania.

BĄDŹCIE Z NAMI!

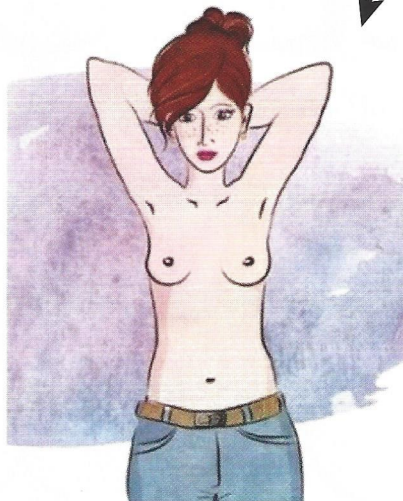
Barbara Perrot



Jak prawidłowo wykonać samobadanie piersi

Badasz się nie po to, aby coś znaleźć, ale aby potwierdzić, że wszystko jest w porządku. Jeśli coś Cię zaniepokoi, umów się na wizytę do lekarza – nie czekaj!

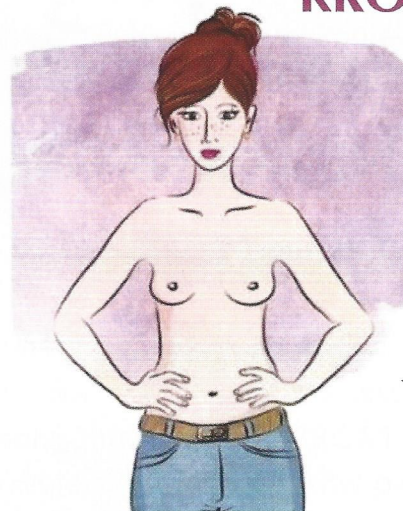
KROK 1



Stań przed lustrem z uniesionymi do góry rękami. Obejrzyj dokładnie swoje piersi! Widzisz w nich coś, czego dotychczas nie zauważyłaś? Powinny Cię zaniepokoić np:

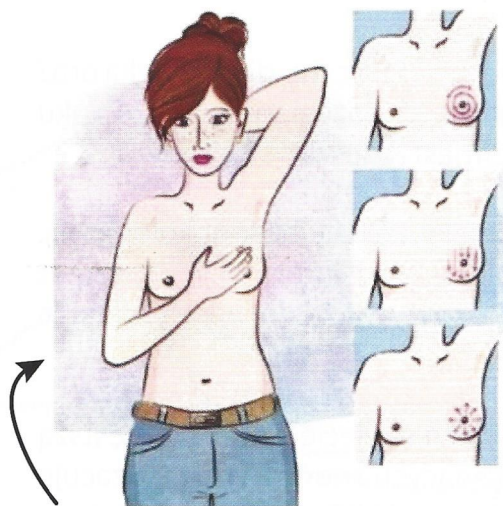
- zagłębienie,
- płyn wypływający z brodawki,
- wciągnięta brodawka,
- „pomarańczowa skórka”,
- zmiana rozmiaru lub kształtu piersi,
- powiększona żyła na piersi.

KROK 2



Teraz połóż ręce na biodrach i obejrzyj dokładnie swoje piersi w tej pozycji. Zwróć uwagę, czy zauważasz zmiany wymienione w kroku 1.

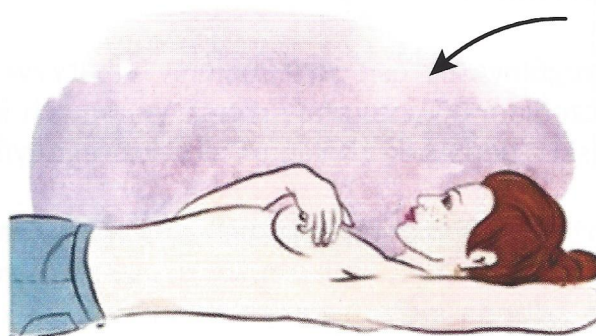
KROK 3



Złącz trzy środkowe palce prawej dłoni. Unieś lewą rękę nad głowę, a palcami prawej dłoni sprawdź swoją lewą pierś. Rób to w następujący sposób:

- ruchami okrężnymi od środka piersi na zewnątrz,
- z góry na dół całą pierś,
- od środka piersi na zewnątrz ruchami promienistymi.

KROK 4



Położ się na plecach. Złącz trzy środkowe palce lewej dłoni sprawdź prawą pierś, a potem prawą ręką lewą pierś, tak jak w kroku 3.

Jakie objawy powinny Cię zaniepokoić?



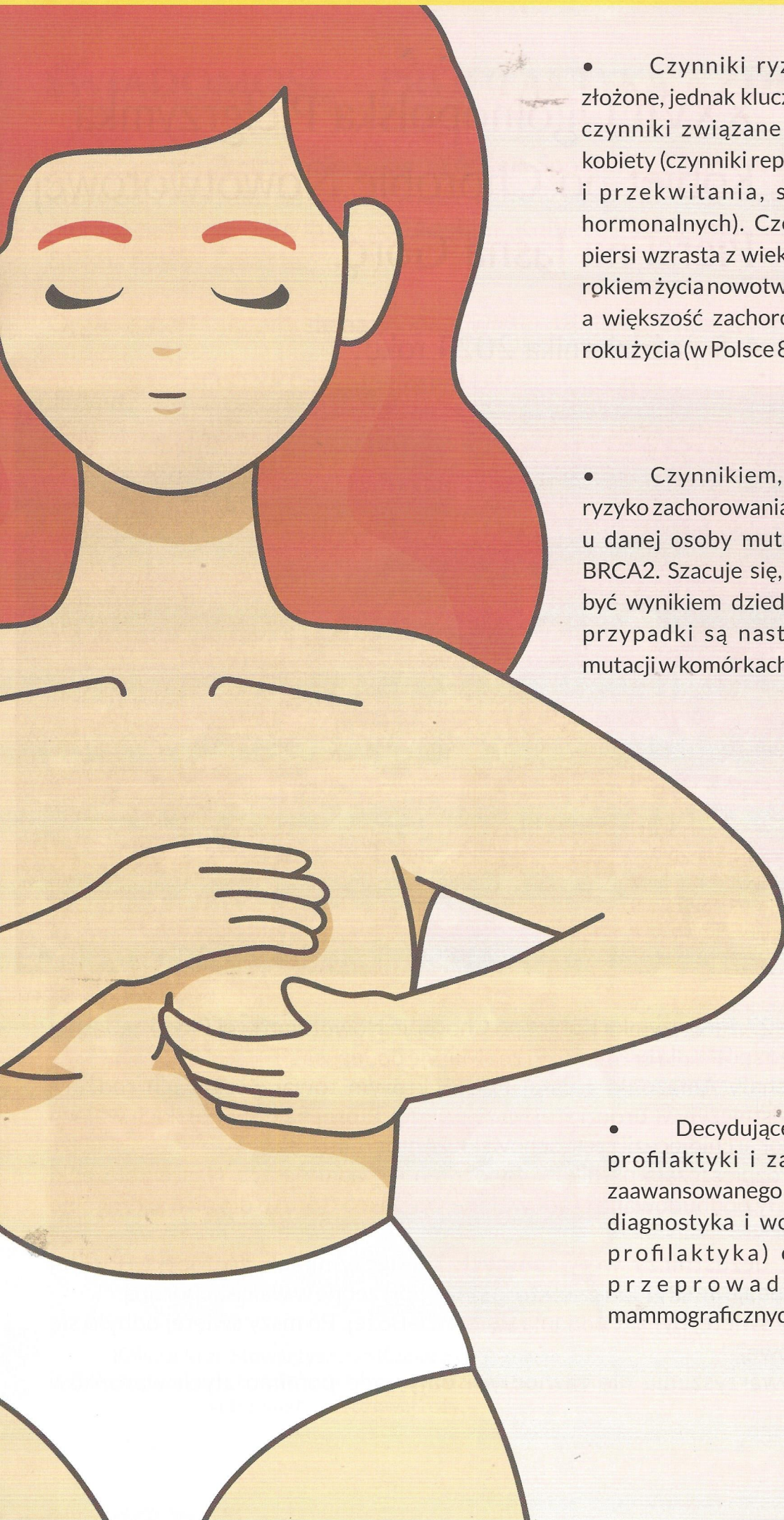
RÓŻOWY PAŹDZIERNIK 2024

MIESIĄC ŚWIADOMOŚCI RAKA PIERSI



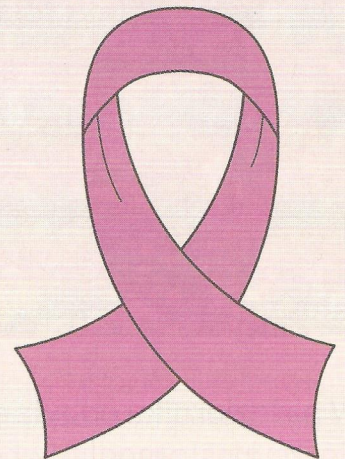
Październik już od wielu lat uznawany jest na całym świecie za Miesiąc Świadomości Raka Piersi (ang. Breast Cancer Awareness Month).

- W tym szczególnym okresie podejmujemy tematy związane z profilaktyką, diagnostyką oraz nowoczesnym leczeniem nowotworów piersi. W ramach kampanii, 15 października 2024 roku przypada Europejski Dzień Walki z Rakiem Piersi, którego symbolem jest różowa wstążka.
- Z okazji Różowego Października pragniemy promować profilaktykę i czujność onkologiczną. Przygotowaliśmy dla Państwa kompendium wiedzy o raku piersi oraz informacje na temat wydarzeń, które odbędą się w ramach tegorocznej akcji. Różowy Październik – Miesiąc Świadomości Raka Piersi.
- Rak piersi jest najczęściej występującym nowotworem u kobiet na świecie (25%) i najczęstszą przyczyną zgonu (14%), a chore na raka piersi stanowią 36% kobiet żyjących z nowotworami. Szacuje się, że co roku raka piersi rozpoznaje się u blisko 1,7 miliona kobiet, a ponad 500 tysięcy umiera z tego powodu. To choroba niejednorodna, w której wyróżniamy różne podtypy.
- Największą zachorowalność na raka sutka notuje się w krajach uprzemysłowionych (Belgia, Dania, Holandia, Niemcy, Wielka Brytania). Najmniej zachorowań występuje w krajach Afryki i Azji Południowo-Wschodniej.
Region geograficzny jest czynnikiem istotnie modyfikującym ryzyko zachorowania na raka piersi.
- W Polsce rak piersi w ostatnim stuleciu stał się jednym z największych zagrożeń przedwczesnej umieralności kobiet. Rak piersi występuje również u mężczyzn, choć bardzo rzadko. Szacuje się, że jeden na sto przypadków nowotworów złośliwych sutka, to właśnie rak piersi u mężczyzn.

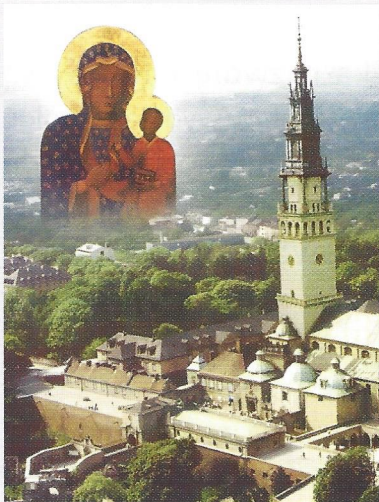


- Czynniki ryzyka rozwoju choroby są złożone, jednak kluczowy wpływ wydają się mieć czynniki związane ze stanem hormonalnym kobiety (czynniki reprodukcyjne, wiek pokwitania i przekwitania, stosowanie preparatów hormonalnych). Częstość występowania raka piersi wzrasta z wiekiem. Wśród kobiet przed 45 rokiem życia nowotwór występuje rzadko, a większość zachorowań dotyczy kobiet po 50 roku życia (w Polsce 80% pacjentek).

- Czynnikiem, który znacząco zwiększa ryzyko zachorowania na raka sutka, jest obecność u danej osoby mutacji genu BRCA1 lub genu BRCA2. Szacuje się, że 4-8% raków piersi może być wynikiem dziedzicznych mutacji, pozostałe przypadki są następstwem sporadycznych mutacji w komórkach somatycznych.



- Decydujące znaczenie w kontekście profilaktyki i zapobiegania rozwojowi zaawansowanego nowotworu piersi ma jego diagnostyka i wczesne wykrycie (wtórna profilaktyka) oparta na regularnie przeprowadzanych badaniach mammograficznych (skrining).



XXVII Ogólnopolska Pielgrzymka Kobiet po Chorobie Nowotworowej Piersi na Jasną Górę.

4-5 października 2024 roku.



fot. www.czestochowskie24.pl

W październiku odbyła się 27. Pielgrzymka Kobiet po Chorobie Nowotworowej Piersi na Jasnej Górze. Hasło modlitewnego spotkania brzmiało „Przez Maryję do Jezusa”.

Do Częstochowy przyjechały Amazonki z całej Polski, którym towarzyszyły ich rodziny, przyjaciele i znajomi. Uczestniczyły w uroczystej Mszy świętej, której na jasnogórskich wałach przewodniczył biskup senior archidiecezji częstochowskiej Antoni Długosz.

W tym roku pogoda nie rozpieszczała pątników. Było zimno i padał deszcz. Nasze koleżanki zmokły i zmarzły, ale wróciły podbudowane i zadowolone, bo Jasna Góra to dla nich szczególne miejsce.

Wiele Amazonek od lat uczestniczy we wspólnych pielgrzymkach do Matki Boskiej Częstochowskiej. Wiara dodaje im siły i spokoju, które są tak potrzebne w walce z chorobą.

Ważnym momentem Mszy świętej był akt oddania się Matce Bożej. Po mszy świętej odbyło się nabożeństwo Drogi krzyżowej.

Koleżanki z naszego Stowarzyszenia nie zawiodły – dały radę pomimo złych warunków atmosferycznych.

ŚWIADOMOŚĆ • PROFILAKTYKA • ZDROWIE • ŻYCIE

W restauracji „Retro” odbyła się IV edycja Spotkania dla kobiet w październiku, miesiącu, który od 1985 roku na całym świecie uznany jest za miesiąc świadomości nowotworów piersi. Spotkanie odbyło się pod hasłem „Kobiety – kobietom” w ramach Projektu Piękno & PMU Emilia Żelazna.

Organizatorki skupiły się na propagowaniu działań profilaktycznych dotyczących:

- **DIAGNOSTYKI onkologicznej i ginekologicznej**
- **ŚWIADOMOŚCI EMOCJONALNEJ**
- **STYLU ŻYCIA**
- **ODŻYWIANIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ**
- **PIELĘGNACJI SKÓRY**

Podczas spotkania można było skorzystać z badania palpacyjnego, zapisać się na bezpłatną rekonstrukcję otoczek i brodawki sutkowej, a także porozmawiać z onkologiem, ginekologiem, dietetykiem, kosmetologiem oraz linergistką.

Ogromnie cieszy wszystkich rosnąca z roku na rok frekwencja uczestników tej inicjatywy, która pozwala rozwijać i udoskonalać działania, a tym samym wierzyć, że cele i misja organizatorek są potrzebne.



Podziękowania należą się prelegentom::

- lekarz onkolog **Magdalena Maksińska-Rybakiewicz**
- lekarz ginekolog **Emilia Wojno-Szumowska**
- dietetyk i trener personalny **Paulina Hojdeczko**
- pedagog, kosmetolog **Emilia Żelazna**

Organizatorki dziękują Restauracji Retro za umożliwienie przeprowadzenia spotkania w wyjątkowym klimacie, jak również TortiArte za przygotowanie poczęstunku, który zachwycał smakiem i wykonaniem.

Podziękowania należą się również drukarni Borkowscy oraz wszystkim, którzy akcją profilaktyczną i umożliwili udostępnienie informacji o tym wydarzeniu.

Koleżanki ze Stowarzyszenia Kobiety z Problemem Onkologicznym w Łomży, wzięły czynny udział w spotkaniu i otrzymały po różowej róży.

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 każdy wtorek godz. 16 - 17.30

- Dział Rehabilitacji Szpitala Wojewódzkiego w Łomży (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. 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

— KALENDARIUM —

PAŹDZIERNIK

- 4 – 5** – XXVII Ogólnopolska Pielgrzymka po Chorobie Nowotworowej Piersi na Jasną Górę
- 11** – „Kobiety – kobietom” - spotkanie w restauracji Retro dotyczące zasad troski o zdrowie, przestrzegania profilaktyki – zwłaszcza w zakresie chorób nowotworowych, świadomości celu własnego życia, radości z życia. Spotkaniu z udziałem lekarzy specjalistów m.in. onkologów oraz dietetyczki.
- 14** – godz. 17.00 – spotkanie otwarte członkiń i przyjaciół Stowarzyszenia – Szpital Wojewódzki w Łomży, ul. Piłsudskiego 11, II piętro – sala konferencyjna

LISTOPAD

- 1** – Święto Zmarłych
- 4** – godz. 17.00 – spotkanie otwarte członkiń i przyjaciół Stowarzyszenia – Szpital Wojewódzki w Łomży, ul. Piłsudskiego 11, II piętro – sala konferencyjna
- 15** – Sala Filharmonii Kameralnej - I Łomżyńskie Forum Kobiet.
Forum obejmie 3 panele:
I panel – Droga do zdrowia
II panel – Droga do równowagi
III panel – Droga do sukcesu.
Stowarzyszenie zaprezentuje swoje stoisko.

GRUDZIEŃ

- 9** – 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 i 26** – Boże Narodzenie
- 31** - Sylwester

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.

1,5%
podatku

Z wyrazami szacunku
Zarząd Stowarzyszenia

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