



STOWARZYSZENIE Kobiet z PROBLEMEM ONKOLOGICZNYM

BIULETYN INFORMACYJNY Nr 1

Łomża czerwiec 1994 r.

SZANOWNI PAŃSTWO

Uprzejmie informuję, że 23.12. 93 r. w Sądzie Wojewódzkim w Łomży zostało zarejestrowane Stowarzyszenie Kobiety z Problemem Onkologicznym w Łomży. Celem Stowarzyszenia jest:

1. Wzajemne wsparcie.
2. Podnoszenie kondycji psychicznej i fizycznej członków.
3. Profilaktyka chorób nowotworowych.
4. Promocja zdrowia.
5. Współpraca z instytucjami i stowarzyszeniami, fundacjami działającymi na rzecz chorych i niepełnosprawnych.
6. Pomoc rodzinom kobiet z problemem onkologicznym.

Stowarzyszenie realizuje swoje cele przez:

- a) prowadzenie spotkań członków i sympatyków,
- b) programowanie opieki nad chorymi w początkowej fazie,
- c) organizację grup wsparcia i samopomocy,
- d) prowadzenie rehabilitacji leczniczej i społecznej,
- e) współdziałanie z instytucjami, stowarzyszeniami i fundacjami w kierunku profilaktyki i leczenia chorób nowotworowych,
- f) redagowanie i wydawanie publikacji o tematyce dotyczącej Stowarzyszenia,
- g) gromadzenie środków umożliwiających realizację zadań statutowych.

Licząc na zrozumienie i życzliwość podajemy numer naszego konta: PKO BP Oddział w Łomży 45519-66152-132.

Prezes Zarządu

lek. med. Ewa Iwanowska

RAK PIERSI WCZEŚNIE WYKRYTY JEST ULECZALNY

KONTROLUJ SAMA SVOJE PIERSI

Rak sutka jest najczęstszym nowotworem złośliwym u kobiet w Polsce. Rocznie stwierdza się ok. 7 tys. nowych zachorowań i obserwujemy ich stały wzrost. Zaledwie jedna trzecia chorych zgłaszających się do leczenia jest w stadium zaawansowania pozwalającym na podjęcie leczenia chirurgicznego. Oznacza to, że pozostałe chore zgłaszają się do leczenia zbyt późno. Najczęstszą przyczyną zwłoki w zgłaszaniu się do leczenia jest decyzja chorej, która bagatelizuje wczesne objawy lub boi się poinformować o nich lekarza.

W obiegowej opinii rozpoznanie raka równoznaczne jest z wyrokiem śmierci. W istocie jednak, rak sutka jest w dużym procesie chorobą uleczalną. W krajach zachodnich, przy dobrej profilaktyce i diagnostyce, współczynnik wykrywania zmian nowotworowych sięga aż 80%. U nas aż 80% wszystkich przypadków raka sutka wykrywa się zbyt późno i w efekcie współczynnik wyleczalności wynosi ok. 50%. W praktyce oznacza to, że 400-600 kobiet rocznie umiera tylko dlatego, że leczenie rozpoczęto dopiero w zaawansowanym stadium choroby.

Przyczyny raka sutka są nieznane. Można jedynie mówić o następujących czynnikach zwiększonego ryzyka:

- wiek okołomenopauzalny (45-55 r. ż.)
- uwarunkowania rodzinne (genetyczne) rak sutka u matki lub siostry
- zaburzenia hormonalne
- długi okres miesiączkowania (wczesna pierwsza miesiączka i późna ostatnia miesiączka)
- bezdzietność
- przebyty rak sutka (około 10% obustronnie)

- choroby sutka (mastopatie i dysplazja)

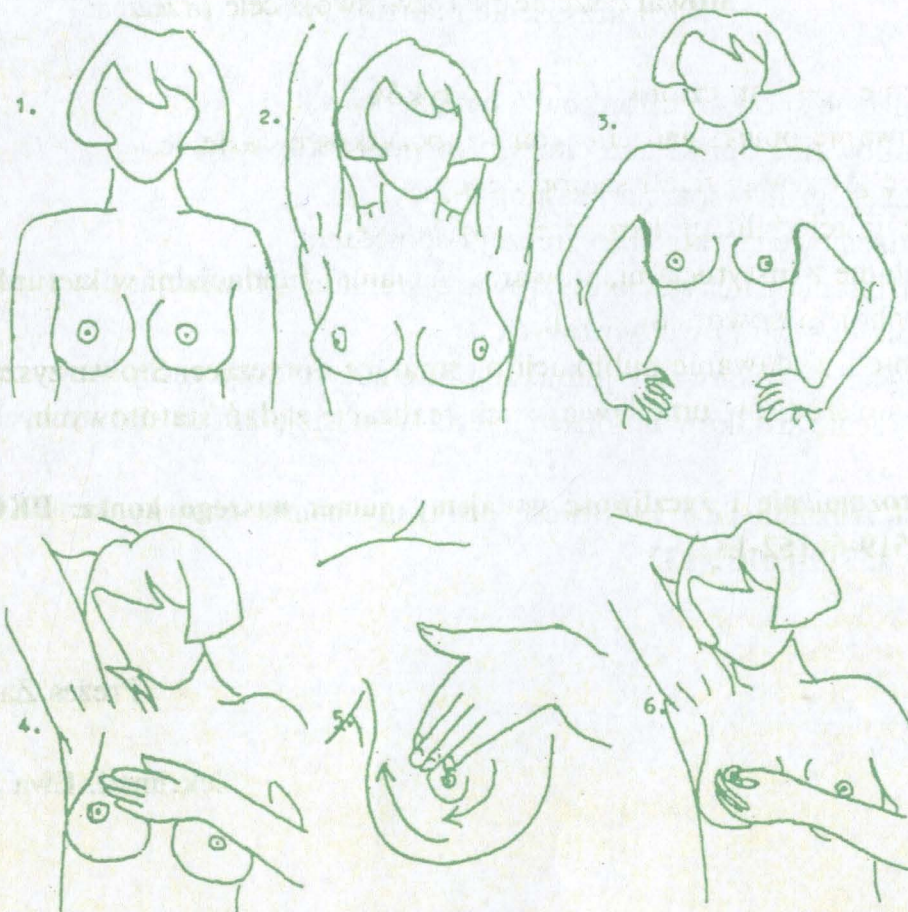
Czynnikami o jeszcze trudniejszej do określenia roli są:

- otyłość
- sposób odżywiania
- czynniki społeczno-ekonomiczne.

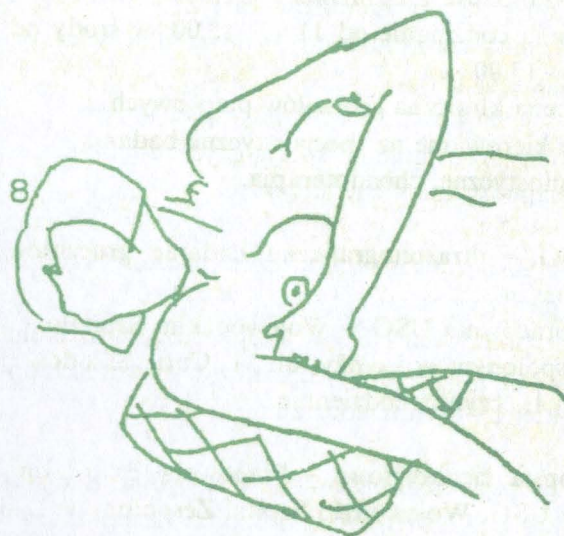
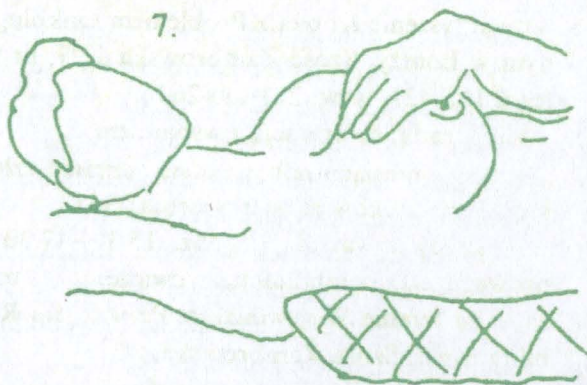
We wczesnym wykrywaniu zmian nowotworowych w sutkach ogromne znaczenie ma **samobadanie**. Jest to uznana w świecie metoda, która umożliwia wykrycie nawet niewielkich zmian w obrębie sutków. Badanie to jest bardzo proste i powinno być wykonywane przez każdą kobietę w wieku powyżej 20 lat.

U kobiet miesiączkujących (przed okresem menopauzy) tkanka gruczołowa sutków ulega okresowym przemianom. Zdaje się, że sutki bezpośrednio przed wystąpieniem miesiączki stają się bolesne, bardziej napięte, występować mogą w ich obrębie guzki. Po wystąpieniu miesiączki zmiany te ustępują, dlatego piersi bada się raz w miesiącu, najlepiej pierwszego dnia po zakończeniu miesiączki. U kobiet nie miesiączkujących (będących w okresie menopauzy) badanie powinno być wykonywane w tym samym dniu każdego miesiąca. Raz do roku warto zgłosić się do lekarza na badanie piersi, nawet gdy nie dzieje się nic niepokojącego. Samobadanie wykonuje się w pozycji stojącej oraz leżąc, układając najpierw jedną, potem drugą rękę zgiętą w łokciu z tyłu głowy. Płasko ułożone palce powinny lekko naciskać ciało przesuwając się ruchem kolistym wokół brodawki, tak żeby badaniem objąć całą pierś. Równie ważne jest, by dokładnie obejrzeć piersi, a także sprawdzić węzły chłonne pod pachami.

1. W pozycji stojącej.



2. W pozycji leżącej.



W przypadku zauważenia:

- zmiany w kształcie piersi lub w ich położeniu
np: uniesienie ku górze
- zmarszczenie, wciągnięcie lub zmianę koloru skóry na piersi
- wciągnięcie, zaczerwienienie lub owrzodzenie brodawki sutkowej, a także jej pomarańczowe zabarwienie
- wyciek z brodawki sutkowej zwłaszcza krwisty
- pojawienie się stwardnienia lub guzka w obrębie sutka lub pachy należy natychmiast zgłosić się do lekarza.

Po dalszych badaniach okaże się, że ogromna większość tych nieprawidłowości nie ma nic wspólnego z rakiem. I właśnie o to chodzi, żeby najwcześniej jak to możliwe wykrywać i leczyć zmiany zapalne, nowotwory łagodne zapobiegając przekształcaniu się ich w nowotwory złośliwe.

Do najbardziej cennych badań piersi należy **mammografia**. Jest to prześwietlenie piersi promieniami Roentgena. Badanie jest całkowicie bezpieczne ze względu na bardzo małą dawkę promieniowania, jaką otrzymuje pacjentka (mniejszą niż przy prześwietleniu płuc) i równocześnie bardzo czułym. Pozwala na wyczucie nawet bardzo małych ognisk

o średnicy około 3 mm. W chwili obecnej uważa się, że należy wykonać wyjściową mammografię w wieku ok. 40 lat jako materiał porównawczy, następnie między 40 a 50 r. ż. co 3 lata, a powyżej 50 roku życia badanie trzeba robić częściej – co 2 lata, a nawet co rok.

Innym badaniem stosowanym w diagnostyce chorób sutka jest **ultrasonografia** – **USG**. Jest to badanie niebolesne i całkowicie bezpieczne. Nie wykrywa tak wczesnych zmian jak mammografia, pozwala jednak na różnicowanie zmian chorobowych. Np: jeśli samobadaniem stwierdzimy guzek w piersi, to USG może odpowiedzieć na pytanie: czy jest to torbiel, gruczolak, czy też rak?

Po wykonaniu powyższych badań w grupie chorych, u których stwierdzono podejrzaną zmianę proponuje się zrobienie badania cytologicznego tzw. biopsji cienkoigłowej. Polega ona na pobraniu komórek do badania histopatologicznego cienką igłą (taką jak do iniekcji). W jego wyniku można uzyskać odpowiedź: czy jest to zmiana złośliwa, czy łagodna? i skierować do odpowiedniego leczenia. Leczenie raka sutka to przede wszystkim leczenie chirurgiczne czyli amputacja piersi lub usunięcie guza (w Polsce rzadko) oraz chemioterapia i radioterapia. W celu uzyskania optymalnych efektów można stosować odpowiednie kojarzenie tych metod.

Na terenie naszego województwa istnieje możliwość diagnostyki i leczenia chorób sutka.

1. Wojewódzka Poradnia Onkologiczna
Łomża, Szosa Zambrowska 1/27
Czynna codziennie od 11.00–15.00, w środy od 8.00–13.00
- ocena kliniczna guzów piersiowych oraz kierowanie na specjalistyczne badania diagnostyczne, chemioterapia.
2. USG – ultrasonograficzne badanie guzów piersiowych
- pracownia USG w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym w Łomży, ul. M. Curie Skłodowskiej 1 – czynna codziennie.
3. Biopsja cienkoigłowa – Pracownia Endoskopii lub USG, Wojewódzki Szpital Zespolony w Łomży, ul. M. Curie Skłodowskiej 1, czynna w środę od godz. 12.00 – pacjentki powinny zgłaszać się ze skierowaniem od lekarza ginekologa z Przychodni Rejonowej.

4. Mammografia – można wykonywać w Regionalnym Ośrodku Onkologicznym w Białymstoku, ul. Ogrodowa – nieodpłatnie ze skierowaniem od lekarza ginekologa oraz odpłatnie – w Fundacji Europejskiej Szkoły Onkologii w Warszawie, ul. Mochnackiego 10 – bez skierowania, nr telefonu rejestracji 222-414.

5. Stowarzyszenie Kobiety z Problemem Onkologicznym w Łomży, Szosa Zambrowska 1/27, nr telefonu 165-421, wew. 281 lub 262
- służy radą, informacją i wsparciem,
- 1 raz w miesiącu odbywają się zebrania członkiń i sympatyków stowarzyszenia,
- w każdy czwartek w godz. 15.30–17.30 jest prowadzona rehabilitacja – ćwiczenie i masaże – na terenie Wojewódzkiej Przychodni Rehabilitacyjnej, Szosa Zambrowska 1/27,
- w poniedziałki czynny telefon zaufania – 164-012 w godz. 15.00–17.00.

Opracowała
lek. med. Bogumiła Arlukowicz

Redakcja: Ewa Iwanowska, Anna Zborowska, Bożena Doliwa, Halina Sokołowska
Projekt znaku graficznego – art. plastyk J. Czarny

Składamy serdeczne podziękowanie za udzielone wsparcie finansowe następującym sponsorom:

1. PREFBET Sp. z o.o. Śniadowo, ul. Kolejowa 17, 2. BOGMARK Sp. z o.o. Łomża, ul. Spokojna 214,
3. P.P.H. POLRYB SC. Piątnica k/Łomży, ul. Krótka 9, 4. PZU Życie SA Łomża, ul. Polowa 22
5. ESKULAP Sp. z o.o. Łomża, ul. Nowogrodzka 151A, 6. PATTERN Sp. z o.o. Łomża, ul. Bema 1.
7. Zakłady Offsetowe „Ludna” Łomża, ul. Woj. Polskiego 113.

Pattern

spółka z o.o.

**SPRZĘT MEDYCZNY,
REHABILITACYJNO-ORTOPEDYCZNY,
SPRZĘT BHP**

tel. 18-63-63

biuro handlowe i salon sprzedaży:
Łomża, ul. Bema 1 (róg Broniewskiego)

peruki, protezy piersi, aparaty słuchowe, zabezpieczenia przeciw żylakowe i wiele innych.