



STOWARZYSZENIE KOBIEC Z PROBLEM ONKOLOGICZNYM

18-400 Łomża, ul. Szosa Zambrowska 1/27,
tel. 16-54-21 w. 281, 262

konto: PKO BP Oddział w Łomży nr 45519-66152-132

BIULETYN INFORMACYJNY NR 3 ŁOMŻA, KWIECIEŃ 1995r.

Jeżeli obawiasz się choroby nowotworowej, jeżeli jesteś chora, jeżeli masz osobę chorą w rodzinie skontaktuj się z nami listownie, osobiście lub telefonicznie. Służymy Ci radą, informacją i wsparciem. Pamiętaj: nie jesteś sama ze swoim problemem. Inne kobiety nauczyły się z nim żyć, a teraz gotowe są pomóc Tobie.

Przyjdź: posłuchaj, porozmawiaj, pomóż sobie i innym!

Uwaga: Każdego dnia możesz skontaktować się z nami pod numerem telefonu 165-421 wew. 281 lub 262 w godz. od 8⁰⁰ - 12⁰⁰. Ponadto w każdy poniedziałek w godzinach 15⁰⁰ - 17⁰⁰ czynny jest Telefon Zaufania 164-012. Raz w miesiącu możesz przyjść na spotkanie członkiń i sympatyków Stowarzyszenia. Proponujemy Ci także skorzystanie z rehabilitacji - ćwiczeń i masażu w każdy czwartek w godz. 15³⁰ - 17³⁰ na terenie Wojewódzkiej Przychodni Rehabilitacyjnej, Szosa Zambrowska 1/27.

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 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.

Prezes Zarządu

lek. med. Ewa Iwanowska

Rak piersi wcześniej wykryty jest uleczalny

Kontroluj sama swoje piersi

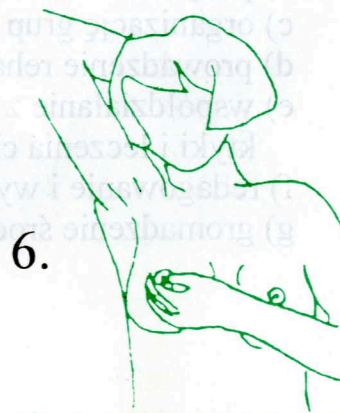
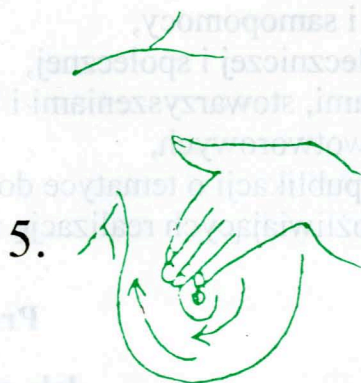
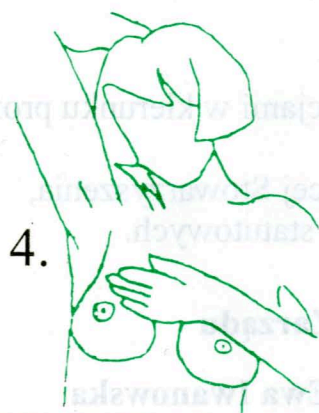
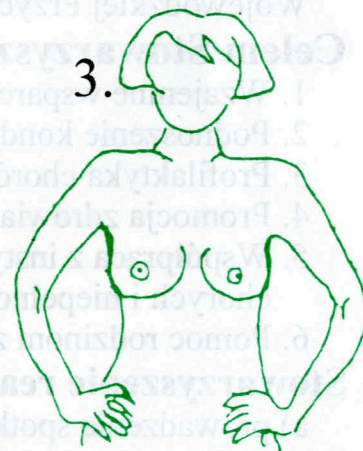
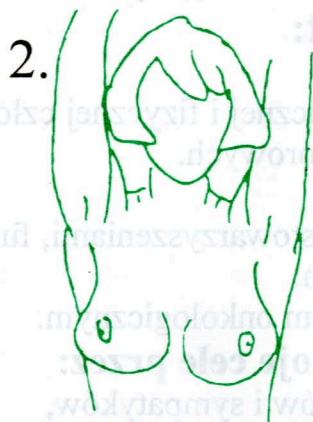
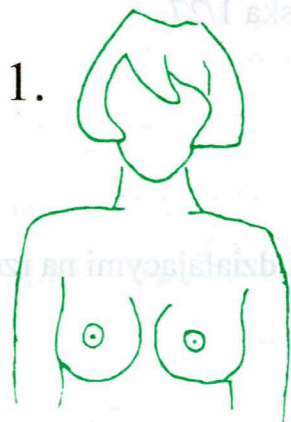
Rak piersi jest najczęstszym nowotworem złośliwym występującym u kobiet w Polsce. Zapadalność na ten nowotwór wyraźnie zwiększa się po 50 roku życia i wzrasta wraz z wiekiem. W obiegowej opinii rozpoznanie raka równoznaczne jest z wyrokiem śmierci. Twierdzenie to dotyczy zwłaszcza kobiet wiejskich, które bagatelizują występujące zmiany w piersiach, boją się wizyty u lekarza, w efekcie zgłaszają się z zaawansowanym procesem nowotworowym. W istocie rak piersi jest nowotworem w dużym procencie uleczalnym, warunkiem jednak jest rozpoznanie choroby we wczesnym stadium.

We wczesnym wykrywaniu zmian nowotworowych w piersiach ogromne znaczenie ma **samobadanie**. Jest to uznana w świecie metoda, która umożliwi wykrycie nawet niewielkich zmian w obrębie piersi.

Samobadanie należy wykonywać począwszy od 25 roku życia raz w miesiącu, najlepiej dzień po miesiączce. U kobiet nie miesiączkujących badanie powinno być wykonywane w tym samym dniu każdego miesiąca.

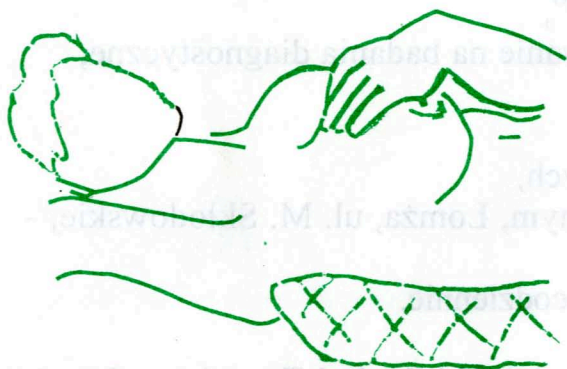
Raz do roku warto zgłosić się do lekarza na badanie piersi nawet, gdy nie dzieje się nic niepokojącego. Badanie wykonuje się w pozycji stojącej oraz leżącej, układając najpierw jedną, potem drugą rękę zgiętą w łokciu z tyłu głowy. Płasko ułożone palce powinny lekko naciskać ciało przesuając się ruchem kolistym wokół brodawki sutkowej, tak by badaniem objąć całą pierś. Równie ważne jest oglądanie piersi oraz sprawdzenie węzłów chłonnych pachowych.

1. W pozycji stojącej



2. W pozycji leżącej

7.



8.



W przypadku zauważenia:

- zmian w kształcie piersi lub ich położeniu np. uniesienie ku górze,
- zmarszczenia, wciągnięcia lub zmiany koloru skóry na piersiach,
- wciągnięcia, zaczerwienienia, lub owrzodzenia brodawki sutkowej,
- wycieku z brodawki sutkowej, (zwłaszcza krwistego),
- stwardnienia lub guzka w obrębie piersi lub pachy,

należy natychmiast udać się do lekarza.

Po wykonaniu badań dodatkowych okaże się, że ogromna większość tych nieprawidłowości nie ma nic wspólnego z rakiem, a jak najwcześniejsze wykrycie zmian zapalnych, nowotworów łagodnych pozwala je leczyć i zapobiegać przekształceniu ich w nowotwory złośliwe.

Do najbardziej cennych badań dodatkowych piersi należy mammografia. Jest to prześwietlenie piersi promieniami Roentgena. Badanie to jest bezpieczne i czułe. Pozwala na wykrycie nawet bardzo małych ognisk nowotworowych - śr. 3 mm. Obecnie uważa się, że pierwszą mammografię powinno wykonać się około 40 roku życia, następne co 2 - 3 lata. Ultrasonografia - USG - jest stosowana w diagnostyce chorób piersi. Nie wykrywa tak wczesnych zmian jak mammografia, pozwala jednak na zróżnicowanie zmian chorobowych. Po wykonaniu powyższych badań w grupie chorych, u których stwierdzono podejrzane zmiany, proponuje się wykonanie tzw. biopsji cienkoigłowej. Polega ona na pobraniu do badania mikroskopowego komórek cienką igłą (taką jak do iniekcji). W jej wyniku uzyskuje się odpowiedź czy jest to zmiana łagodna, czy złośliwa.

Leczenie raka piersi to przede wszystkim chirurgia - amputacja piersi lub usunięcie guza (w Polsce rzadko) oraz chemioterapia i radioterapia. W celu uzyskania lepszych wyników stosuje się odpowiednie łączenie tych metod.

Bardzo ważna jest rehabilitacja, która umożliwi powrót do pełnej sprawności i normalnego życia, zaś chirurgia plastyczna pozwala odtworzyć utraconą pierś.

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

1. Wojewódzka Przychodnia Onkologiczna, Łomża, ul. Piłsudskiego 11, tel. 18-62-81 wew. 392, czynna codziennie od 11⁰⁰ - 15⁰⁰, w środy od 8⁰⁰ - 15⁰⁰,
 - ocena kliniczna gruczołów piersiowych oraz kierowanie na badania diagnostyczne, chemioterapia.
2. USG - ultrasonograficzne badanie gruczołów piersiowych,
 - pracownia USG w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym, Łomża, ul. M. Skłodowskiej - Curie 1,
 - pracownia USG Łomża, ul. Piłsudskiego 11 - czynna codziennie.
3. Biopsja cienkoigłowa - Zakład Patomorfologii - Wojewódzki Szpital Zespolony, Łomża, ul. Piłsudskiego 11, tel. 18-62-81 - czynna w środy od godz. 12⁰⁰ - pacjentki powinny zgłaszać się ze skierowaniem od lekarza ginekologa lub onkologa.
4. Mammografia - można wykonać w Regionalnym Ośrodku Onkologicznym w Białymstoku, ul. Ogrodowa 12, tel. 320-116, nieodpłatnie ze skierowaniem od lekarza onkologa oraz odpłatnie w Warszawie w Fundacji Europejskiej Szkoły Onkologii, ul. Mochnackiego 10, tel. 222-414 - bez skierowania.

opracowała:

lek. med. Bogumiła Czartoryska - Artukowicz



KOMUNIKAT

Zapraszamy dnia 26 maja 1995r. na konferencję pt. "**Rak piersi - profilaktyka, diagnostyka, leczenie i rehabilitacja**", która odbędzie się w Urzędzie Wojewódzkim w Łomży, ul. Nowa 2 (początek godz. 10⁰⁰).

Organizujemy ją pod patronatem Obywatelskiego Komitetu Zwalczenia Raka przy poparciu Pana Wojewody Mieczysława Bagińskiego i Dyrekcji Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Łomży.

Komitet Organizacyjny