



# biuletyn informacyjny

numer 11

Łomża, październik 1997

18-400 Łomża, Szosa Zambrowska 1/27, tel. (086) 16-54-21 w. 207, 262, konto: PKO BP o/Łomża, nr 10203293-66152-270-1

**„RADOŚCIĄ ŻYCIA  
OBDARZYĆ,  
RADOŚCIĄ ŻYCIA  
NAUCZYĆ,  
RADOŚCIĄ ŻYCIA  
OBUDZIĆ,  
TYCH,  
KTÓRYM ZABRAKŁO ODWAGI  
DO PEŁNEGO WEJŚCIA  
W ŻYCIĘ...”**  
STANISŁAW STEFANEK  
BISKUP ŁOMŻYŃSKI



## ZDAŹYĆ PRZED RAKIEM

– październik miesiącem szansy.

Pamiętam o sobie

– oznacza różowa wstążka.

Ten mały symbol przypomina,  
że zdrowie jest jak klejnot.

Wiedza, a nie strach,

jest najlepszą bronią w walce

z rakiem piersi.

### Celem Stowarzyszenia jest:

1. Wzajemne wsparcie.
2. Podnoszenie kondycji psychicznej i fizycznej członków.
3. Profilaktyka chorób nowotworowych.
4. Promocja zdrowia.
5. Współpraca z instytucjami, stowarzyszeniami i fundacjami działającymi na rzecz chorych oraz 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

- f) profilaktyki leczenia chorób nowotworowych,
- f) redagowanie i wydawanie publikacji o tematyce dotyczącej Stowarzyszenia,
- g) gromadzenie środków umożliwiających realizację zadań statutowych.

Prezes Zarządu

*E. Iwanowska*  
lek. med. Ewa Iwanowska

# DYSPLAZJA A RAK PIERSI

Rak piersi i rak płuca należą do najczęstszych nowotworów u kobiet. W ostatnich latach obserwuje się powolny, ale systematyczny wzrost częstości występowania raka piersi - około 8 tysięcy nowych przypadków rocznie.

Rak piersi rozwija się sporadycznie przed 35-tym rokiem życia. Częstość jego występowania wzrasta po 35-tym roku życia, osiągając najwyższe wartości u kobiet starszych po menopauzie. Genetyczne uwarunkowania pojawiania się tego nowotworu jest bardzo duże u kobiet spokrewnionych (córka, siostra, matka) z chorymi na raka piersi. Choroba ta rozwija się pięciokrotnie częściej w drugiej piersi u kobiet uprzednio leczonych operacyjnie z tego powodu.

Co łączy te dwie grupy wysokiego ryzyka? (czyli kobiety spokrewnione i występowanie nowotworu w drugiej piersi?).

W pierwszym przypadku są to genetycznie przekazywane podobieństwa budowy organizmu i tym samym skłonności do podobnej ilości wydzielonych hormonów. Rak piersi rozwija się częściej u kobiet z nadmiernym wytwarzaniem estrogenów (hiperestrogenizmu). Natomiast nieprawidłowa włóknisto-torbielowata budowa piersi (dysplazja) i rak piersi posiadają wspólne uwarunkowania hormonalne zależne od

hiperestrogenizmu. U kobiet przed 35-tym rokiem życia 60% chorób piersi stanowi dysplazja. Rak piersi jest dopiero na piątym miejscu. W wieku 35–50 lat nadal dysplazja jest na pierwszym miejscu, jednak rak piersi jest już na drugim pod względem częstości występowania. U kobiet powyżej 50-tego roku życia rak jest na pierwszym miejscu, a dysplazja na drugim. Być może oznacza to, że zanim dojdzie do ujawnienia się nowotworu mija około 20 lat. Istnieją dwa zasadnicze etapy jego rozwoju:

- I – działanie czynnika uszkodzającego komórkę,
- II – proces wyzwalaający nieprawidłowy rozwój komórek.

Nasilenie tego procesu spowodowałoby wcześniejsze lub późniejsze wystąpienie raka piersi. Może to oznaczać, że bardzo wysoki estrogenizm spowoduje wcześniejsze zachorowanie, natomiast umiarkowany – późniejsze. Ze względu na różnorodność obrazów klinicznych dysplazję trudno traktować generalnie jako stan przedrakowy. Podwyższone ryzyko rozwoju raka stwierdza się w dysplazji z hiperplazją (nadmiernym rozrostem) nabłonka wyściełającego torbiele piersi lub gdy obserwuje się ogniskowo typowy (nieprawidłowy) przerost. Wiele obserwacji przemawia za uzależnieniem

rozwoju raka piersi od środowiska hormonalnego kobiety. Dowodem może być niska zachorowalność na tę chorobę kobiet po usunięciu jajników z innych powodów przed 35 rokiem życia.

Dysplazję piersi możemy podejrzewać jeżeli stwierdzimy:

- niejednorodną konsystencję piersi, opór pojedynczy lub wielogniskowy,
- bóle piersi,
- wydzielinę z brodawki.

Stan taki należy zbadać. Wykonujemy USG, mammografię, biopsję cienkoigłową (materiał pobrany ze zmiany za pomocą igły i strzykawki jak do zastrzyku). Daje to diagnozę i wykluczenie nowotworu. Jeżeli wykluczmy raka piersi, to dysplazję jako czynnik zaburzeń hormonalnych możemy leczyć, likwidując nieprzyjemne objawy.

Z praktyki wiem, że zachwianie równowagi hormonalnej dotyczy często i innych narządów. Najważniejsze jest, aby kobiety same badały piersi przynajmniej raz w miesiącu np. po miesiączce. Potrafią one w ten sposób same wykryć minimalne zmiany, co ogromnie zwiększa ich szansę na pełne wyleczenie oraz poprawia samopoczucie, jeżeli nic podejrzanego w czasie diagnostyki u lekarza nie zostanie stwierdzone.

(ciąg dalszy w następnym numerze biuletynu)

Opracował  
lek. med. Tadeusz Oleszczuk  
specjalista ginekolog

## Czerwiec miesiącem żonkila

Jak co roku w międzynarodowym miesiącu dni walki z rakiem dominował kwiat żonkila - symbol świadomej prewencji chorób nowotworowych i zdrowego stylu życia.

Nasze Stowarzyszenie czynnie włączyło się do akcji uświadamiającej rolę i znaczenie walki z rakiem.

Dzięki wsparciu finansowemu PREFBET Śniadowo ukazał się jubileuszowy numer Biuletynu Informacyjnego z wkładką profilaktyczną „Kontroluj swoje piersi” w nakładzie 4000 egzemplarzy. Ponadto w ilości 10 tysięcy wkładkę profilaktyczną bezpłatnie rozprowadził tygodnik „Kontakty”. Kolejne wkładki o samokontroli piersi systematycznie będą się ukazywały w następnych numerach naszego Biuletynu do końca roku.

Prasa lokalna: „Kontakty” i „Gazeta Współczesna” zamieściły w tym okresie cykle artykułów poświęconych działalności Stowarzyszenia i propagowaniu zdrowego stylu życia.

Radio „Białystok” oraz Radio „Łomża” nadały audycje z udziałem członkiń Zarządu akcentując w ten sposób problematykę chorób nowotworowych.

22 czerwca odbył się w Gielczynie piknik pod hasłem „Powitanie lata. Ciesz się życiem” z udziałem zaproszonych gości i rodzin członkiń Stowarzyszenia.



Czerwcowe obchody dni walki z rakiem zakończyła uroczysta msza święta w intencji wszystkich chorych na nowotwory i ich rodzin celebrowana przez biskupa Łomżyńskiego Stanisława Stefanka i księdza pralata Radzisława Ambroziaka w kościele p.w. Miłosierdzia Bożego w Łomży. Wśród licznie zgromadzonych znaleźli się także przedstawiciele władz miasta i województwa.

opr. Anna Dąbrowska



# STOWARZYSZENIE KOBIEC Z PROBLEMEM ONKOLOGICZNYM

18-400 Łomża, ul. Szosa Zambrowska 1/27, tel. 16-54-21 w. 207, 262, konto: PKO BP Oddział w Łomży 10203293-66152-270-1

- 19.10.1993r. - odbyło się zebranie założycielskie organizacji.
- osobowość prawną uzyskałyśmy 23.12.1993r. po zarejestrowaniu w Sądzie Wojewódzkim w Łomży.
- w maju 1994r. rozpoczęliśmy prowadzenie rehabilitacji leczniczej członkiń, która nadal jest prowadzona w postaci masażu i ćwiczeń usprawniających w każdy czwartek w godz. 15<sup>30</sup> - 17<sup>30</sup> w Wojewódzkiej Przychodni Rehabilitacji, Łomża, Szosa Zambrowska 1/27,
- czerwiec 1994r. - wydanie Nr 1 Biuletynu Informacyjnego,
- wrzesień 1994r. - zostałyśmy przyjęte do Federacji Polskich Klubów Kobiet po Mastektomii „Amazonki”, jako filia klubu warszawskiego,
- 26.05.1995r. - organizujemy I konferencję pt. „Rak piersi- diagnostyka, leczenie, rehabilitacja”, pod patronatem Polskiego Komitetu Zwalczenia Raka,
- kwiecień 1996r. - kurs ochotniczek Amazonek, które uzyskały uprawnienia do „prowadzenia rozmów oraz udzielania informacji o celach i możliwościach rehabilitacji, wspierających psychikę kobiet przed i po operacji raka piersi”,
- 28.04.1996r. - drużyna Amazonek zajęła II miejsce i zdobyła puchar Federacji Polskich Klubów Kobiet po Mastektomii „Amazonki” na II Ogólnopolskiej Spartakiadzie Amazonek w Wągrowcu k/Poznań,
- 18.10.1996r. - II konferencja pt. „Rehabilitacja lecznicza i społeczna kobiet po leczeniu raka piersi” połączona z obchodami 3-lecia organizacji,
- 26.01.1997 r. - drużyna Amazonek otrzymała tytuł honorowy Sportowej Osobowości Roku 1996 województwa łomżyńskiego w kategorii „Sprawni inaczej”,
- 6-7.02.1997r. - bierzemy udział w obchodach X - lecia ruchu Amazonek w Polsce, organizowanych przez klub warszawski,
- 7.02.1997r. - Stowarzyszenie zostaje przyjęte jako 20-ty klub Federacji łącznie z 40 filiami zrzeszamy prawie 6000 kobiet w Polsce, prezes Ewa Iwanowska zostaje wybrana do Zarządu Federacji,
- marzec 1997r. - rozpoczynamy współpracę z psychologiem, który służy poradami w każdy czwartek, w czasie rehabilitacji, na terenie Woj. Przychodni Rehabilitacji w Łomży,
- czerwiec 1997r. - wydajemy Nr 10 - Jubileuszowego Biuletynu Informacyjnego,
- obecnie Stowarzyszenie skupia ok. 50 kobiet z różnymi schorzeniami nowotworowymi, głównie po leczeniu raka piersi.

***Nie jesteś sama,  
możemy Tobie pomóc.***

## NA TERENIE NASZEGO WOJEWÓDZTWA I REGIONU ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ DIAGNOSTYKI I LECZENIA CHOROÓB NOWOTWOROWYCH

- 1. Wojewódzka Przychodnia Onkologiczna,**  
Łomża, ul. Piłsudskiego 11, tel. (0-86) 18-62-81 wew. 392, czynna codziennie od 8.00 do 16.00, ocena kliniczna, chemioterapia.
  - a) lek. med. Bogumiła Czartoryska-Arlukowicz - specjalista onkolog chemioterapeuta  
- wtorek, piątek od 11.00 do 16.00;  
- poniedziałek, środa, czwartek od 8.00 do 16.00,
  - b) lekarz - specjalista ginekolog Tadeusz Oleszczuk  
- wtorek, czwartek od 8.00 do 11.00;
  - c) lekarz specjalista chirurgii onkologicznej Elżbieta Pilawa  
- środa od 12.00 do 16.00;  
- piątek od 8.00 do 11.00.
- 2. USG - ultrasonograficzne badanie piersi i jamy brzusznej;**  
- 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 tel. (086)18-62-61  
- w środy od 12.00,  
- w czwartki od 11.00  
- lek. med.M. Pijagin  
- pacjentki powinny zgłaszać się ze skierowaniem lekarza ginekologa lub onkologa.
- 4. Mammografia**  
- można wykonać nieodpłatnie ze skierowaniem od lekarza onkologa:  
- w Pracowni Mammografii w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym w Łomży, ul. Piłsudskiego 11, tel. (086)18-62-81 wew. 534,  
- w Regionalnym Ośrodku Onkologicznym w Białymstoku, ul. Ogrodowa 12, tel. (085)32-01-16;  
- odpłatnie w Warszawie w Fundacji Europejskiej Szkoły Onkologii, ul. Wawelska 10, tel. (022)22-24-14, bez skierowania  
- oraz w Centrum Medycznym CENMED, Warszawa, ul. Wąbrzyska 46, tel. (022)644-33-13(14).

opracowała:  
lek. med. Ewa Iwanowska  
lek. med. Bogumiła Czartoryska-Arlukowicz

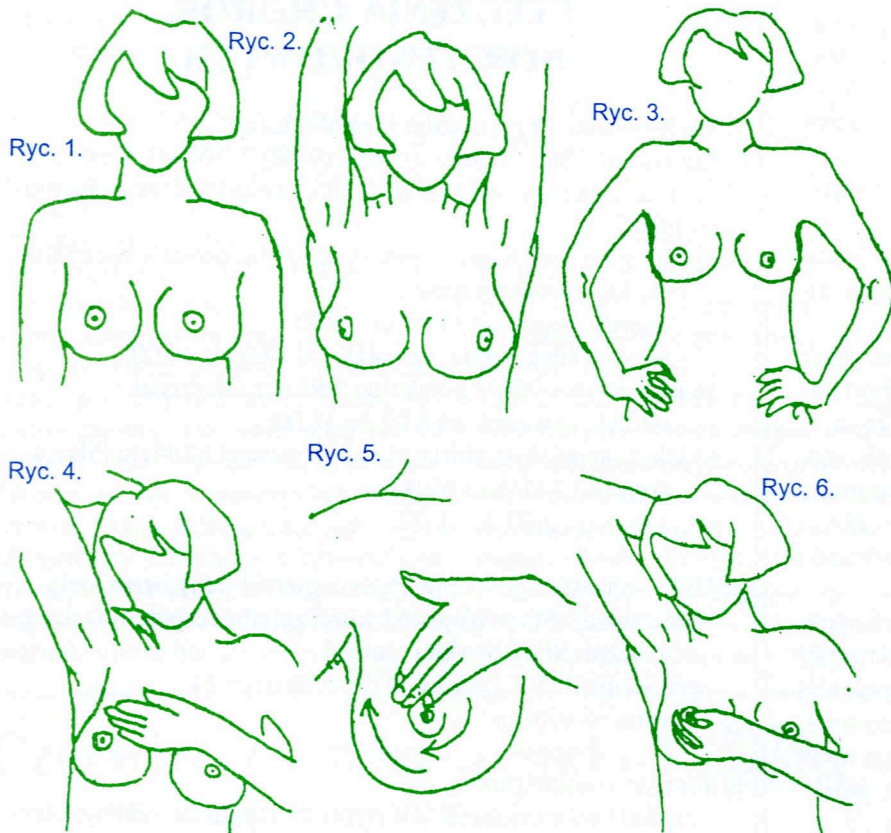
# KONTROLUJ SAMĄ SWOJĘ PIERSI

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 25 lat.

U kobiet miesiączkujących (przed okresem menopauzy) tkanka gruczołowa sutków ulega okresowym przemianom. Zdarza 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 leżącej, 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.

## W POZYCJI STOJĄCEJ



**Ryc. 1.** Stań przed lustrem i dokładnie obejrzij piersi, trzymając ręce wzdłuż ciała.

**Ryc. 2.** Powtórz oględziny, trzymając ręce uniesione w górę.

**Ryc. 3.** Obejrzyj piersi z rękami mocno wspartymi na biodrach. W tych pozycjach zwróć uwagę na:

- \* zmiany w kształcie piersi lub ich położeniu (np. uniesienie piersi ku górze),

- \* zmarszczenia, wciągnięcia lub zmianę koloru skóry piersi,

- \* wciągnięcie, zaczerwienienie lub owrzodzenie brodawki sutkowej, a także pomarszczone jej zabarwienie.

**Ryc. 4.** Unieś zgiętą w łokciu rękę prawą, połóż dłoń z tyłu głowy. Lewą ręką badaj pierś prawą.

W celu zbadania piersi lewej unieś zgiętą w łokciu lewą ręką, połóż dłoń z tyłu głowy, a prawą ręką badaj lewą pierś.

**Ryc. 5.** Badając piersi trzymaj palce płasko i lekko naciskając, zataczaj koła na piersi. W trakcie tego badania zwracaj uwagę, czy nie występuje w piersi guzek lub stwardnienie, które różni się wyraźnie swoją konsystencją od otoczenia.

**Ryc. 6.** Zbadaj brodawkę sutkową, delikatnie ściskając ją kciukiem i palcem wskazującym; obserwuj, czy nie wydobywa się z niej wydzielina surowicza lub zabarwiona krwią.

**Ryc. 7.** Połóż się na wznak i włóż poduszkę lub złożony ręcznik pod prawy bark, a prawą rękę pod głowę. Trzymaj palce lewej ręki płasko i lekko naciskając, zataczaj koła na

prawej piersi jak gdyby na tarczy zegara zgodnie z ruchem wskazówek. Zaczynj od miejsca, gdzie mogłaby być godzina 12.00; zakreśl pełne największe koło, a następnie dwa mniejsze coraz bliżej środka (tak jak w pozycji stojącej na ryc. 5).

Zbadaj każde miejsce z brodawką sutkową włącznie (tak jak na ryc. 6)

W celu zbadania piersi lewej włóż poduszkę lub złożony ręcznik pod lewy bark, a lewą rękę pod głowę. Prawą ręką badaj pierś lewą, w taki sam sposób jak po-

przednio pierś prawą. W trakcie tego badania zwracaj uwagę, czy nie występuje guzek lub stwardnienie piersi, które różni się wyraźnie swoją konsystencją od otoczenia.

**Ryc. 8.** Na koniec sprawdź stan węzłów chłonnych pod pachą. W pozycji leżącej na wznak połóż prawą rękę wzdłuż ciała, a lewą zbadaj prawą pachę. Następnie wykonaj to samo w odwrotnym ułożeniu, tzn. z lewą ręką wzdłuż ciała zbadaj prawą ręką lewą pachę. Zwróć uwagę czy węzły chłonne nie są powiększone.

# OCHOTNICZKI – AMAZONKI

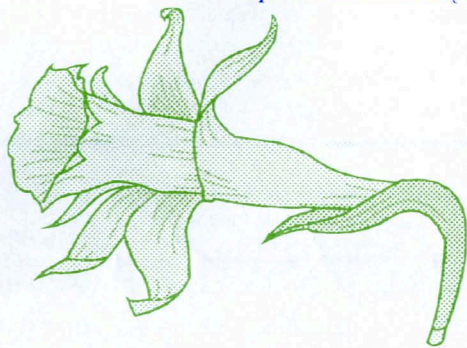
Nasze Stowarzyszenie jest organizacją pozarządową. Działa od czterech lat opierając się głównie na pracy ochotniczek.

Ochotniczki to kobiety (same są pacjentkami onkologicznymi), które już „otrząsnęły się” z własnej rozpacz, zapomniały o swoim nieszczęściu, „stały na nogi”, wróciły do sprawności fizycznej i psychicznej, a po odpowiednich przeszkoleniach zaczęły pomagać innym – nowym koleżankom, czyniąc to bezinteresownie, ofiarnie, życzliwie i ciepło, dzieląc się tym, co najlepsze: sercem i nadzieją.

Nasz klub skupia około pięćdziesiąt kobiet z różnym problemem onkologicznym. Pacjentek przybywa. Przeszkolonych Ochotniczek – Amazonek jest tylko pięć. Mimo wszystko staramy się, aby nasza działalność w środowisku była zauważana i stanowiła dla pań dotkniętych nowotworem oazę nadziei, optymizmu i dobroci. Każda kobieta nawet ta najbardziej nieszczęśliwa i zraniona przez los jest w Naszej Wielkiej Rodzinie otoczona serdecznością, poczuciem akceptacji, bezpieczeństwa i przyjaźni. Odzyskuje tutaj siły i motywację do dalszej walki z chorobą. Wreszcie pokonuje rozpacz i strach, a przede wszystkim nie czuje się sama.

Ciężkie doświadczenia nie muszą załamywać, czasem potrafią, mogą wzmocnić i wzbogacić wewnętrznie.

opracował Anna Dąbrowska



## Serdecznie dziękujemy

- za przyznanie Nam przez Urząd Miejski w Łomży dotacji na wydawanie kolejnych numerów Biuletynu Informacyjnego Stowarzyszenia;
- panu Marianowi Siwikowi – Lekarzowi Wojewódzkiemu Wydziału Zdrowia Urzędu Wojewódzkiego w Łomży za przyznanie dotacji pieniężnej na organizację turnusu rehabilitacyjnego dla członkiń Stowarzyszenia;
- panu Marianowi Knopkiewiczowi – dyrektorowi PKPS za udostępnienie Ośrodka Domu Pomocy Społecznej w Łomży na organizację turnusu rehabilitacyjnego dla członkiń naszego Stowarzyszenia;
- wszystkim życzliwym osobom z wielkim sercem, które do tej pory wspierały i wspierają Naszą działalność dokładając w ten sposób swoją cegiełkę do walki z rakiem piersi.



## K A L E N D A R I U M

### LIPIEC '97

- 31 – udział wiceprezes Anny Dąbrowskiej w spotkaniu z przedstawicielami Kapitału programu „Femina” – programu profilaktyki raka piersi kobiet z terenu miasta Łomży i województwa.

### SIERPIEŃ '97

- 4 – udział wiceprezes Anny Dąbrowskiej w programie Radia Łomża jako „Gość dnia” prowadzonym przez redaktor Ewę Zawłocką.
- 5 – posiedzenie Zarządu
- 7 – udział prezes Ewy Iwanowskiej i wiceprezes Anny Dąbrowskiej w spotkaniu z dyrektorem PKPS Marianem Knopkiewiczem w sprawie organizacji turnusu rehabilitacyjnego dla członkiń Stowarzyszenia.
- 8 – artykuł w tygodniku „Kontakty” dotyczący działalności Stowarzyszenia.
- 12 – udział prezes Ewy Iwanowskiej i wiceprezes Anny Dąbrowskiej w spotkaniu z Waldemarem Pędzińskim dyrektorem Wojewódzkiego Szpitala Zespołowego w Łomży w sprawie przydziału lokalu na działalność Stowarzyszenia.
- 18 – spotkanie członkiń Stowarzyszenia w sali konferencyjnej Wojewódzkiego Szpitala Zespołowego w Łomży.
- 20.08 – 14.09 – udział wiceprezes Anny Dąbrowskiej w szkoleniu dla przewodniczących Klubów „Amazonki” w Iwoniczu Zdroju.

### WRZESIEŃ '97

- 14–27 – turnus rehabilitacyjny dla członkiń Stowarzyszenia w PKPS na terenie Łomży.
- 15 – spotkanie członkiń Stowarzyszenia, pokaz bielizny i kostiumów kąpielowych firmy „Amoena”
- 17 – udział członkiń Stowarzyszenia w prelekcji na temat zasad racjonalnego odżywiania się, aby być zdrowym i sprawnym.
- 19 – spotkanie członkiń Stowarzyszenia z przedstawicielami firmy Oriflame na temat zasad dobrego i pięknego makijażu.
- 20 – „Pożegnanie lata” na terenie Ośrodka Hipoterapii w Kisielnicy połączone z jazdą konną i jazdą bryczką oraz z ogniskiem integracyjnym.
- 21 – wycieczka do Muzeum Przyrody w Drozdowie.
- 22 – pogadanka na temat roli sztuki w życiu człowieka połączona ze zwiedzaniem wystawy malarstwa i tkanin artystycznych Hanny Wojdały-Markowskiej.
- 23 – wyjazd na grzybobranie do Czerwonego Boru.
- 24 – zajęcia rekreacyjne na „Królowej Bonie”.

### PAŹDZIERNIK '97

- 10 – uroczysta Msza święta w intencji wszystkich chorych na nowotwory celebrowana przez Radzisława Ambroziaka w kościele Miłosierdzia Bożego w Łomży.
- 13 – spotkanie członkiń Stowarzyszenia w sali konferencyjnej Wojewódzkiego Szpitala Zespołowego w Łomży ul. Piłsudskiego 11.
- X – cykl audycji radiowych „Październik miesiącem szansy – zdążyć przed rakiem”.

## K A L E N D A R I U M

# OTWARTO PRZED NAMI DRZWI BIAŁEGO DOMU

przedruk z „Naszego Życia” Nr 8

W kwietniu br. 15 osobowa grupa Polek z Narodowej Koalicji do Walki z Rakiem Piersi przebywała na szkoleniu w USA. Pobyt zorganizował i sfinansował BREAST CANCER AWARENESS PROGRAM FOR POLAND kierowany przez panią Irenę Koźmińską, żonę ambasadora Rzeczypospolitej Polskiej w Stanach Zjednoczonych.

Zwiedziliśmy ośrodki medyczne w Atlancie, Charleston, Dallas, Waszyngtonie, Baltimore i Chicago. Spotkałyśmy się z Pierwszą damą – Hilary Clinton i żoną gubernatora Georgii – Shirley Miller. Było wśród tych uczestniczek 5 Polskich Amazonek: Danuta Dobrska – przewodnicząca z Łodzi, Wiesława Gajewska – przewodnicząca ze Słupska, Krystyna Wechmann – przewodnicząca z Poznania, Elżbieta Malcer – przewodnicząca z Torunia, Grażyna Korzeniowska – przewodnicząca z Krakowa.

## Daleko za Amerykanami

Nie starczyłoby nam lat na wprowadzenie takiej profilaktyki i leczenia oraz rehabilitacji jaką mają Amerykanie, nie mówiąc o sposobach leczenia raka piersi. Tego jak wyglądają szpitale, i to wcale nie prywatne, nie można oddać słowami. Sprzęt diagnostyczny jest najwyższej jakości i ogólnie dostępny. Lecz tam na walkę z rakiem zbiera się dziennie milion dolarów, a antyrakowe lobby Amerykanek jest tak silne, że wywalczyło przesunięcie 2,5 miliarda dolarów z Ministerstwa Obrony na badania nad nowotworem piersi. Między Stanami, a Polską jest przepaść.

Nie zalamujemy jednak rąk, tylko powoli krok po kroku będziemy wprowadzać wszystko czegośmy się nauczyły. Zaczniemy od kontroli mammografów.

## Zebrały się pod Kongresem

W USA od 1992 roku obowiązuje ustawa o kontroli jakości mammografów. Pod jej projektem Amerykanki zebrały dwa miliony podpisów. Podczas głosowania w Kongresie panie tłumnie zgromadziły się pod gmachem, co nie było obojętne dla losu ustawy. Nieprawidłowe zdjęcie – nie wykazujące żadnych zmian jest gorsze niż żadne. Ponadto przestarzały sprzęt nie tylko nie spełnia dobrze funkcji diagnostycznej, ale przekazuje również kobiecie zbyt dużą dawkę promieni. Dlatego dążymy do wycofania rupieci oraz wprowadzenia prawa, które dopuszczać będzie badania tylko mammografami bardzo dobrej jakości i przeprowadzone przez doświadczonych radiologów. Dotychczas pod petycją w tej sprawie my, Polki zebrałyśmy 40 tysięcy podpisów.

## Bez barbarzyństwa

Kiedy Amerykanie obejrżeli pooperacyjną bliznę jednej z uczestniczek szkolenia powiedzieli, że amputacji musieli dokonać barbarzyńcy. To nie tylko dlatego, że chirurgom brak wiedzy i umiejętności – tłumaczyliśmy lekarzom. Opowiadałyśmy o tym, że większość kobiet dowiaduje się o chorobie bardzo późno, kiedy nie można przeprowadzić operacji oszczędzającej, tylko trzeba ciąć

radycznie. Rzutuje to m.in. na późniejszą rehabilitację. Obrzęki pooperacyjne bywają tak wielkie, że dochodzi nawet do amputacji ręki.

Amerykanie nie rozumieją, że w Polsce Kluby Amazonek zastępują służbę zdrowia w takich sprawach jak rehabilitacja i pomoc psychologiczna. Nie pojęliby, że często nie ma gdzie i na czym ćwiczyć!

W czasie całego pobytu spotkałyśmy jedną Amazonkę, która z wyboru nie chciała poddać się rekonstrukcji piersi i wybrała protezy (obustronna amputacja).

## Bogaty oszczędza

W Stanach Zjednoczonych liczy się pieniądze, dlatego stawia się na tańszą profilaktykę, a nie na leczenie skutków jej zaniedbywania. Amerykańskie programy edukacyjne dotyczące zdrowia są zróżnicowane i trafiają do ludzi z różnym wykształceniem. Znane kobiety mają odwagę informować o tym, że są chore. Każde takie publiczne oświadczenie owocuje zwiększonym zgłaszaniem się kobiet na badania profilaktyczne. Amerykanki mają nawyk samobadania piersi. Przyjął się wśród nich nawyk dzwonienia do znajomych i przypomnienia o konieczności samokontroli. Wyznaczyły sobie na to każdy dziewiąty dzień miesiąca dla przypomnienia, że właśnie w dziewiątym dniu cyklu najlepiej się badać. Kobiety z grupy ryzyka nie muszą dopraszać się o skierowanie na badania profilaktyczne. Są w rejestrze i wysyła się do nich zaproszenia. Jeśli nie stawiają się na badanie, do ich domów idą wolontariusze aby sprawdzić co się stało. (...)

Polska delegacja gościła w Białym Domu. Prezydentowa Hilary Clinton znalazła czas na porozmawianie z każdą z nas. „Otwarto przed nami drzwi Białego Domu. Ktoś, kto teraz będzie zamykał je przed nami w Polsce, powinien się wstydzić” - skomentowała to wydarzenie dla polonijnej prasy jedna z członkiń delegacji.

Wiesława Gajewska

Przewodnicząca Klubu „Amazonki” ze Słupska

**Jeśli obawiasz się choroby nowotworowej, jeśli jesteś chora, jeśli masz osobę chorą w rodzinie – skontaktuj się z nami 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 są gotowe pomóc Tobie.**

**Każdego dnia w godz. od 8<sup>00</sup> do 12<sup>00</sup>  
możesz skontaktować się z nami  
pod numerem telefonu 16-54-21 w. 207 lub 262.  
Raz w miesiącu możesz przyjść na spotkanie  
członkiń i sympatyków Stowarzyszenia.  
Proponujemy Ci także  
możliwość skorzystania z rehabilitacji  
– ćwiczeń i masażu  
w każdy czwartek w godz. 15<sup>30</sup>–17<sup>30</sup>,  
na terenie  
Wojewódzkiej Przychodni Rehabilitacyjnej,  
Szosa Zambrowska 1/27.**

STOWARZYSZENIE KOBIEC  
Z PROBLEMEM  
ONKOLOGICZNYM

  
**biuletyn  
informacyjny**

BIULETYN INFORMACYJNY Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym

Redaguje zespół: Anna Dąbrowska (redaktor naczelny), Ewa Iwanowska, Bożena Doliwa,  
Bogumiła Czartoryska-Arlukowicz, Halina Sokolowska

Adres redakcji: Łomża, Szosa Zambrowska 1/27, tel. (086) 16-54-21 wew. 207, 262.

Projekt znaku graficznego – nieodpłatnie: art. plastyk Janusz Czarny

Skład, łamanie i druk:

Zakłady Offsetowe „LUDNA” Sp. z o.o. – Łomża, ul. Wojska Polskiego 113, tel. (086) 16-57-24  
nakład 2000 egz. Wszelkie prawa zastrzeżone.