

# biuletyn informacyjny

numer 21

– bezpłatny kwartalnik –

Łomża, grudzień 1999 r.

18-404 Łomża, Al. Piłsudskiego 11a pok. 410, tel. (086) 218-62-81 w. 263, konto: PKO BP o/Łomża, nr 10203293-66152-270-1

„Życia nie można wybrać,  
ale można z niego coś zrobić.”

Peter Lipper



*Wiele zdrowia i optymizmu  
z okazji Świąt Bożego Narodzenia  
i Nowego 2000 Roku*

*życzy zespół Redakcji*

#### 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

lek. med. Ewa Iwanowska

## PAMIĘTAJ O PROFILAKTYCE!

Nadal mamy wiele do zrobienia w dziedzinie profilaktyki chorób nowotworowych. Statystyki biją na alarm i mówią same za siebie. Z roku na rok zwiększa się liczba zachorowań i umieralność. Ale czy powinno tak być?

Świadomość dbania o zdrowie, podobnie jak w USA, powinna zostać „wymuszona” systemem ubezpieczeń. Warto stosować proste i skuteczne sposoby kontroli naszego stanu zdrowia, gdyż tylko wtedy istnieje szansa na uratowanie życia. To się oplaci i całe-

mu społeczeństwu i firmom ubezpieczeniowym. Wszyscy na ogół wiemy, że nowotwór wcześniej wykryty jest uleczalny. Rozpoznanie raka i rozpoczęcie leczenia o jeden stopień zaawansowania wcześniej, zwiększa naszą szansę wyleczenia o 25%. To dużo, lecz w praktyce niestety bywa inaczej. Nadal boimy się o tym myśleć i mówić. Do lekarza idziemy dopiero wtedy, kiedy musimy. Jednak należy o tym pamiętać wcześniej, ponieważ nowotwór dający 100% wyleczenia zwykle nie daje żadnych oczywistych objawów.

Usypia to naszą czujność, bo skoro nas nic nie boli, nic nie rośnie – to istnieje mylne pojęcie, iż nas to w ogóle nie dotyczy.

Ten sposób myślenia skazuje wiele osób w Polsce na gorsze rokowanie i trudniejsze leczenie, jako że rozpoznanie przyszło wtedy, gdy choroba zrobiła już pierwsze postępy.

Dbalność o zdrowie i nastawienie na profilaktykę czyli badania kontrolne gdy nie ma objawów choroby może dosłownie uratować życie! Pamiętajmy o tym!

*opr. lek. med. Tadeusz Oleszczuk  
specjalista ginekologii i położnictwa*

## ZALECAM!

W Polsce na raka choruje 10 tys. osób. Około 2.500 to przypadki nowotworu jelita grubego. Wpływ na tego typu chorobę, poza czynnikami rodzinnymi, polipowocia jelita, stresem, ma także rodzaj diety.

Pożywienie obfitujące w tłuszcz zwiększa ryzyko zachorowania na raka jelita grubego i raka piersi. Ograniczenie tego składnika w diecie może zabezpieczyć organizm zarówno przed rozwojem nowotworu jak i jego rozsiewem. Najlepiej gdy spożycie tłuszczu nie przekracza 30% ogółu energii, a u kobiet chorych na nowotwory 15–20%.

Sz szczególnie niebezpieczne są tłuszcze zwierzęce oraz margaryny twarde, czy tłuszcze uprzednio smażone.

Zalecam ograniczenie spożycia tłustych produktów mlecznych i mięsnych, zamiast smażenia – gotowanie oraz odstawienie potraw wędzonych i peklowanych. Wprawdzie będziemy mieli okres świąteczno-karnawałowy, ale umiar w jedzeniu wyżej wymienionych produktów przyczyni się do lepszego i zdrowszego samopoczucia. A o to przede wszystkim chodzi.

Idealne menu powinno zawierać dużą ilość owoców i warzyw, odtłuszczone mleko, białe mięso, ryby. Wszystko, co niskokaloryczne.

Zamiast wysokoprocentowego alkoholu – kieliszek czerwonego wina raz dziennie.

Ograniczmy także spożycie słodczy i soli. Wykluczmy papierosa. Zredukujmy masę ciała i wkroczmy w 2000 rok zdrowsi i pogodniejsi.

*opr. lek. med. Tadeusz Oleszczuk  
specjalista ginekologii i położnictwa*



## ZNOWU NA PODIUM

Po raz kolejny udowodniłyśmy, przede wszystkim sobie, że stać nas na wiele. Przy grupowej współpracy drużyny i tym razem udało się nam stanąć na podium. Zespół zbierany był w ostatniej chwili – „na wariackich papierach”. Ta nie może, ta chora, komuś innemu wypadło wesele. Ale do Wągrowca na V Ogólnopolską Spartakiadę „Amazonek” musimy pojechać. Nie chodzi już przy tym o zdobycie pierwszego miejsca. Obecność drużyny z Łomży potwierdza nasze istnienie i ugruntowuje pozycję w środowisku.

Tym razem kapitanem zostaje Bogusia Bałdyga. Dzielnie walczą nowicjuski – Henia Cichocka i Jola Jołowiecka oraz weteranka spartakiad (czwarty raz) – Anka Dąbrowska, bez której, jak niektórzy się śmieją, nie byłoby w ogóle spotkania na gościnnej ziemi wągrowskiej.

W zawodach startujemy prawie z marszu. Tym razem nie uczestniczyłyśmy w turnusie przygotowawczym. Jednak samo nasze pojawienie się w ośrodku wywołało wielkie zamieszanie. – Przyjechały Łomżanki. – Pewnie znowu wygrają. Owszem, wygrałyśmy w pięknym stylu rok temu, pozostałe lata to II, III i VI miejsce. Do tej pory trzy razy triumfowały Gorzowianki. My obaliłyśmy ich mit i dlatego nas tak dobrze zapamiętano. Poza tym na każdym wyjeździe jesteśmy ze sobą tak zgrane, że widać nas i słyhać od strony jak najbardziej pozytywnej, czego o innych zespołach czasami nie można powiedzieć.

Korzystając z okazji, na łamach Biuletynu dziękujemy Sponsorom za wsparcie rzeczowe. Ponownie mocnym akcentem zaznaczyłyśmy w kraju obecność Łomży na mapie i rozslawiliśmy nasz region.

Za okazaną życzliwość dziękujemy:

Prefbet-owi Sniadowo

PEPEES-owi Browar Łomża

Towarzystwu Ubezpieczeniowemu Warta

*opr. Anna Dąbrowska*

## KALENDARIUM

### listopad

- 4, 5, 9, 10, 12 – cykl wykładów w Łomży, Śniadowie i Zambrowie na temat profilaktyki chorób nowotworowych i działalności Stowarzyszenia zorganizowany wspólnie z panią Bogusławą Parzych z Regionalnego Związku Rolników, Kółek i Organizacji Rolniczych w Łomży
- 8 – spotkanie członkiń Stowarzyszenia
- 14 – dzień św. Huberta w Ośrodku Rehabilitacji Konnej w Kisielnicy

### grudzień

- 1–9 – udział delegacji Stowarzyszenia w konferencji Europa Donna w Paryżu
- 13 – spotkanie wigilijne członkiń i sympatyków Stowarzyszenia

## W PIELGRZYMCE DO MATKI

„Nie ma rzeczy,  
nie ma rzeczy niemożliwych,  
Wszystkich ludzi uszczęśliwie.  
Tylko daj mi Panie skrawek nieba  
I nic więcej,  
i nic więcej mi nie trzeba.”

Tak śpiewały uczestniczki II Ogólnopolskiej Pielgrzymki Kobiet po Mastektomii „Amazonki” 23 października br. w Częstochowie. Nasza skromna grupa na czele z księdzem proboszczem Andrzejem Godlewskim, koleżankami z klubów Ostrołęki i Wyszkowa dołączyła w przepiękny, sobotni ranek do ponad trzytysięcznej gromady oczekującej na rozpoczęcie szczególnych uroczystości.

Po modlitwie przy figurze Matki Bożej na placu przed Szczytem i po powitanium przez ojca Mieczysława weszliśmy procesjonalnie do Kaplicy Cudownego Obrazu, gdzie został odmówiony Akt Zawierzenia:

„Bogurodzico – Dziewico, któraś swoją piersią matczyną wykarmiła samego Syna Bożego, przychodzimy dzisiaj do Ciebie w II Ogólnopolskiej Pielgrzymce Kobiet po Mastektomii, my matki, żony, kobiety które przeżyły i przeżywają dramat macierzyństwa. W Twoje dłonie składamy, Najświętsza Matko, nasze macierzyństwo, przeszłość i przyszłość. Weź w swoją opiekę wszystkich, których ko-

chamy, którzy byli i są z nami w ciężkich chwilach, weź w swoją opiekę nasze rodziny i nas same.

Matko Boga i nasza, przyjmij naszą ofiarę i nasze zawierzenie. Przygarnij nas wszystkie do swego Niepokalanego Serca, bądź z nami w ciężkich naszych doświadczeniach i złącz nas na zawsze z Chrystusem i Jego Świętym Królestwem. Przyjmij naszą ufność, umocnij ją w sercach naszych i złóż przed oblicze Boga w Trójcy Świętej Jedyne. Amen.”

Po modlitwie i złożeniu kwiatów przeszliśmy w skupieniu do bazyliki. Tutaj rozpoczęła się koncelebrowana Eucharystia pod przewodnictwem metropolity częstochowskiego arcybiskupa Stanisława Nowaka. Ksiądz arcybiskup w słowie Bożym ukazał Maryję jako wzór męstwa. Męstwo potrzebne jest wszystkim, a szczególnie kobietom dotkniętym nowotworem. Powierając się Matce Najświętszej chcemy uprosić łaskę ufności w Bożą Opatrzność i niezłomną nadzieję.

Wzruszająca Msza święta zakończyła się słowami:

„Za chwilę staniemy przed Twoim Cudownym Wizerunkiem po raz drugi w takim zespole. Ty nas znasz, Ty wszystko o nas wiesz, bo wstawiasz się bez przerwy za nami i wypraszasz nam u Twego Syna łaski, bez których nie da się żyć.

Królowo wszystkich serc! Przychodzimy pokłonić się Tobie i podziękować, że możemy tu być, że jesteśmy. Że taka była wola Pana naszego. Dziękujemy za jeszcze jeden szczęśliwy rok, szczęśliwy, bo wzbogacony serdecznymi przeżyciami podczas wizyty Ojca Świętego. Dziękujemy Ci, Matko, za Jana Pawła II. Wspieraj go i pomagaj mu, bo potrzebuje Twojej pomocy.

Matko Bolesna! Ty swoim przykładem uczysz nas, że tylko przez cierpienie i poddanie się woli Bożej można dojść do domu Ojca, do Twojego Syna i utworować drogę innym. Dlatego, o Matko, pomóż nam nie zmarnować tego, co przeznaczył dla nas nasz Pan, co stało się naszym udziałem; żebyśmy zawsze stojąc przy Twoim Synu, miały świadomość, że wypełniamy Jego wolę, pomagając, tak jak potrafimy, ratować świat.”

Po Mszy św. w kaplicy św. Józefa odbyła się konferencja „Żyj pełnią życia”.

Spotkanie na Jasnej Górze wycisnęło nie jedną łzę z oczu zgromadzonych kobiet i ich bliskich. Niezapomniane przeżycia, postanowienia, obietnice, podziękowania za kolejny rok życia, to stałe elementy towarzyszące pielgrzymce. Wróciłyśmy do domu szczęśliwsze, silniejsze, bardziej uduchowione. Na pewno przyjedziemy tu za rok. Jesteśmy przecież wpisane do jasnogórskiego kalendarza obchodów i będzie nas jeszcze więcej.

*opr. Anna Dąbrowska*

## PRZYCZYNY OBRZĘKU LIMFATYCZNEGO

Chłonka zwana limfą powstaje w wyniku przenikania płynu pozakomórkowego do naczyń chłonnych i uczestniczy w krążeniu białek osocza krwi. Przepływ chłonki w układzie limfatycznym, do którego zaliczamy naczynia chłonne, węzły chłonne i pnie, możliwy jest dzięki pracy mięśni tych naczyń i węzłów chłonnych oraz wspomagającej sile ssącej ruchów oddechowych klatki piersiowej i mięśni kończyn poprzez tzw. „pompę mięśniową”.

W nieprawidłowych warunkach przez ten układ mogą szerzyć się bakterie i komórki nowotworowe. Po amputacji piersi z powodu raka, połączonej z usunięciem węzłów chłonnych dołu pachowego, mogą wystąpić trudności z prawidłowym odpływem chłonki z kończyny strony operowanej. Obrzęk jest częstym powikłaniem, którego przyczyny można podzielić na bezpośrednie i pośrednie.

Do przyczyn bezpośrednich należą:

- utrudniony odpływ limfy z powodu operacyjnego usunięcia naczyń i węzłów chłonnych,
  - stany zapalne okolicy rany pooperacyjnej,
  - zmiany bliznowate w/w tkanek.
- Przyczynami pośrednimi mogą być:
- zwłóknienie tkanek spowodowane radioterapią,
  - zwężenie światła żył odprowadzających limfę,
  - zakażenie ponowne kończyny górnej strony pooperacyjnej,
  - przerzuty nowotworowe w naczyniach chłonnych i żylnych,
  - otyłość,
  - ograniczona aktywność ruchowa kończyny po operacji, zmniejszająca korzystny wpływ tzw. „pompy mięśniowej”
  - schorzenie układu krążenia.

Trudno przewidzieć kiedy pojawi się obrzęk. Czasami może on wystąpić kilka tygodni po zabiegu, a czasem dopiero po 10 latach. Najczęściej dotyczy on kobiet po radioterapii, gdzie promieniowanie jonizujące powoduje uszkodzenia naczyń i stanach z niewydolnością krążenia i nieuregulowanym nadciśnieniem. Bardzo często powstanie obrzęku poprzedzone jest przesileniem ręki, czyli tzw. ciężka praca fizyczną, jak np. mycie okien, praca na działce lub infekcja czy uraz kończyny.

Zwalczanie obrzęku limfatycznego jest trudne, długotrwałe i nie zawsze kończy się sukcesem. Stara prawda: lepiej zapobiegać niż leczyć, ma tutaj ogromne znaczenie.

Aby ustrzec się obrzęku należy:

- systematycznie ćwiczyć poznane w szpitalu ćwiczenia co najmniej przez 6 miesięcy po zabiegu (w tym okresie następuje częściowa regeneracja naczyń chłonnych z tworzeniem krążenia obocznego),
- kontynuować ćwiczenia oddechowe poprawiające przepływ chłonki,
- stosować automasaż kończyny strony pooperacyjnej,
- układać wysoko kończynę w czasie pracy, odpoczynku i snu i często unosić ją wykonując ruchy wstrząsania, strzeptywanie itd.,
- chronić rękę przed skaleczeniami, urazami, oparzeniami,
- uniknąć przeciążania praca fizyczna,
- stosować bieliznę nie uciskającą okolic wrażliwych, nie mierzyć na niej ciśnienia,
- uniknąć przebywania na pełnym słońcu.

W przypadku wystąpienia obrzęku należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza, celem podjęcia fachowej pomocy. Często obrzęk szybko narasta i nie leczony bardzo ogranicza sprawność kończyny.

W następnym numerze – rehabilitacja przy obrzęku limfatycznym.

*opr. Ewa Iwanowska*

**UWAGA!**

Postanowienie z Rady II Regionu Północno-Wschodniego o stworzeniu „Szansy na życie” (Biuletyn nr 20) już zaczyna działać. Ma tylko inną nazwę: „Fundusz Pomocy Kryzysowej”. Jego centrum mieści się w Poznaniu i tam też powinny być kierowane zaopiniowane przez kluby wnioski.

Fundusz na rzecz osób dotkniętych rakiem piersi i znajdujących się w trudnej sytuacji materialnej w związku z tą chorobą został powołany z inicjatywy i ze środków Breast Cancer Awareness Program of Poland, organizacji działającej w Waszyngtonie pod auspicjami Ambasady RP w USA i ma zasięg ogólnopolski.

Fundusz udziela pomocy na:

- pokrywanie kosztów leczenia,
- pokrywanie kosztów niezbędnej rehabilitacji,
- poprawę skrajnie trudnych warunków bytowych osoby wnioskującej i jej rodziny, a szczególnie dzieci będących na utrzymaniu.

Praca na rzecz Funduszu jest całkowicie społeczna, nie tworzy się żadnych etatów dla obsługi Funduszu. Funduszem zarządzają wyłącznie osoby, które przeszły chorobę raka piersi.

Jeżeli chcesz skorzystać z takiej pomocy, zgłoś się do siedziby naszego biura, gdzie otrzymasz dokładne informacje o sposobie wypełnienia wniosku i potrzebnych dokumentach, które obowiązkowo należy dołączyć do karty zgłoszeniowej.

*opr. Anna Dąbrowska*

**Każdego dnia, w godz. 10<sup>00</sup>–13<sup>00</sup> możesz skontaktować się z nami osobiście w siedzibie Stowarzyszenia Aleja Piłsudskiego 11a p. 410, lub telefonicznie pod numerem (086) 218-62-81 w. 263**

**MEDIC S.C.**  
SPRZEDAŻ I SERWIS APARATURY MEDYCZNEJ

**18-404 Łomża, ul. Hipokratesa 2,  
Amazonko! tel./fax (086) 218 49 19**

**Tutaj kupisz protezy piersi najnowszej generacji oraz niezbędną dla Ciebie bieliznę ortopedyczną. Sklep czynny od poniedziałku do piątku w godz. 9.00–17.00, w soboty 9.00–14.00.**

## NA TERENIE SZPITALA WOJEWÓDZKIEGO W ŁOMŻY, AL. PIŁSUDSKIEGO 11 DZIAŁA PRZYCHODNIA ONKOLOGICZNA

### 1. Przychodnia Onkologiczna – I piętro,

Łomża, ul. Piłsudskiego 11, tel. (086) 218-62-81 wew. 375,

- a) lekarz specjalista chirurgii onkologicznej Elżbieta Piława
  - środa od 12<sup>00</sup> do 15<sup>00</sup>;
  - piątek od 9<sup>00</sup> do 12<sup>00</sup>.

- b) lekarz med. Anna Łowczak

– poniedziałek, środa, piątek od 8<sup>00</sup> do 15<sup>00</sup>;

- c) lek. chorób płuc Małgorzata Oleszczuk

– Oddział Chemioterapii – V piętro

– wtorek, czwartek od 8<sup>00</sup> do 11<sup>00</sup>

- d) lekarz ginekolog położnik Tadeusz Oleszczuk

– wtorek, czwartek od 8<sup>00</sup> do 13<sup>00</sup>

- e) lekarz med. Iwona Okońska

– wtorek, czwartek od 8<sup>00</sup> do 15<sup>00</sup>

- f) psycholog mgr Anna Zborowska

– poniedziałek od 8<sup>00</sup> do 15<sup>00</sup>

– wtorek–piątek od 8<sup>00</sup> do 15<sup>00</sup> – Oddział Chemioterapii Vp.

### 2. USG – ultrasonograficzne badanie gruczołów piersiowych;

- pracownia USG – Łomża, ul. Piłsudskiego 11
- czynna codziennie.

### 3. Biopsja cienkoigłowa

- Zakład Patomorfologii

– Szpital Wojewódzki, Łomża, ul. Piłsudskiego 11,

tel. (086) 218-62-81 – Oddział Chemioterapii – V piętro

– w poniedziałek od 12<sup>00</sup> – lek. med. K. Gospodarczyk

– w środy od 12<sup>00</sup> – lek. med. M. Pijagin; lek. med. K. Dach

– w piątki od godz. 9<sup>00</sup> – lek. med. M. Pijagin

– pacjentki powinny zgłaszać się ze skierowaniem od lekarza ginekologa lub onkologa.

### 4. Mammografia

- można wykonać nieodpłatnie ze skierowaniem od lekarza onkologa:

– w Pracowni Mammografii w Szpitalu Wojewódzkim w Łomży, ul. Piłsudskiego 11, tel. (086) 216-62-81 w. 534.

## SŁUŻYMY CI INFORMACJĄ, RADĄ I WSPARCIEM

Raz w miesiącu możesz przyjść na spotkanie członkiń i sympatyków Stowarzyszenia

Proponujemy Ci także możliwość bezpłatnego skorzystania z rehabilitacji – ćwiczeń i masaży, w każdy czwartek w godz. 15<sup>30</sup>–17<sup>30</sup>, na terenie Działu Rehabilitacji w Szpitalu Wojewódzkim – Aleja Piłsudskiego 11 II piętro.

STOWARZYSZENIE KOBIEC  
Z PROBLEMEM  
ONKOLOGICZNYM

**biuletyn  
informacyjny**

BIULETYN INFORMACYJNY Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym

Redaguje zespół: Anna Dąbrowska (redaktor naczelna), Ewa Iwanowska, Tadeusz Oleszczuk

Adres redakcji: Łomża, Aleja Piłsudskiego 11a pokój 410, tel. (086) 218-62-81 w. 263

Projekt znaku graficznego – nieodpłatnie: art. plastyk Janusz Czarny

Druk: Zakłady Offsetowe „LUDNA” Sp. z o.o.

nakład 2000 egz.

Wszelkie prawa zastrzeżone.