



foto: Gabbs-Foto

**Każda radość, którą niesiemy  
zawsze do nas powróci.**

**Z. M. Raudive**

Są ludzie, którzy mają serce ze złota. Wszystko co czują, jest odbiciem ich serdeczności.

Ale są i tacy, w których tkwi głęboko zakorzeniona nieufność. Zmieńmy to.

Teraz jest czas. Już wiosna. Niesie ona ze sobą nowe nadzieje. Powiedzmy sobie coś miłego, lub mówmy bez słów. Wyraźmy to uśmiechem, błyskiem w oczach, uściskiem dłoni, słowem uznania, objęciem, pocałunkiem, gestem pojednania, tysiącem drobnych uprzejmości, każdego dnia od nowa.

Kwiaty nie zakwitną bez ciepła słońca.

Ludzie nie mogą stać się ludźmi bez ciepła przyjaźni.

Bądźmy więc silne – na przyszłość!

– Anna Dąbrowska

## Bawcie się, dzieci...

W gościnnych salach hotelu „Zbyszko” w Nowogrodzie, 8 lutego br. odbył się Karnawałowy Bal Życzliwych Serc, zorganizowany przez nasze Stowarzyszenie. W programie balu, obok doskonałej muzyki i wykwintnej, smakowitej kuchni, znalazła się loteria fantowa i aukcja. Loteryjne fanty i rekwizyty, licytowane podczas aukcji, zostały ofiarowane przez wiele firm i osób. Dochód z balu wyniósł 18.300 zł i w całości powiększył środki gromadzone przez Stowarzyszenie na zakup przystawki sterotaktycznej do mammografu dla Szpitala Wojewódzkiego im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Łomży.

Gościem specjalnym balu była, zawsze radosna i zawsze życzliwa łomżyńskim Amazonkom, Pani Hanka Bielicka. Jej występ uczestnicy przyjęli entuzjastycznie. W trakcie zabawy pod młotek poszedł wspaniały, ogromny kapelusz z czerwonymi piórami, który Pani Hania otrzymała na swój jubileusz od Niny Terentiew i Hanny Bakuły. Na aukcji został sprzedany za trzy tysiące złotych. Pieniądze zasilły również konto zakupu specjalistycznego sprzętu.

Wewnątrz numeru zamieszczamy migawki z balu.

**Wydano dzięki dotacji Urzędu Miejskiego w Łomży**



**Z okazji  
Świąt Wielkanocnych  
życzymy Czytelnikom  
by wiosenne kwiaty radości  
rozkwitły w naszych sercach  
wypełniając nadchodzące dni  
nową nadzieją.**

### W numerze:

- Kochać serce ■ Badania mammograficzne ■
- Zrozumieć chemioterapię ■ Bal Życzliwych Serc ■
- Po co przystawka? ■ Modlitwa św. Tomasza z Akwinu ■
- Są peruki! ■ Gdzie szukać pomocy? ■



dr n. med. Tadeusz Oleszczuk

## Kochać serce

Choroby serca u kobiet rozwijają się około 10 lat później niż u mężczyzn. Może wynikać to z tego, że dłużej niż mężczyźni są one chronione przez własne hormony. U mężczyzn poziom hormonów spada jednostajnie w ciągu życia, a u kobiet największy spadek jest w okresie okołomenopauzalnym, kiedy dochodzi do zatrzymania miesiączkowania. Mężczyźni nie mają andropauzy ponieważ nie mają miesiączek, ale mogą odczuwać pierwsze objawy niedoboru hormonów już w wieku około 40 lat. Można przyjąć, że dopóki kobieta miesiączkuje jej układ krążenia jest chroniony przez własne hormony. Dodatkowo istnieje możliwość przyjmowania brakujących hormonów po zaprzestaniu miesiączkowania i wtedy ta ochrona zostaje przesunięta na dalszy okres. Dzieje się tak, gdy własna produkcja staje się niewystarczająca i zaczynają pojawiać się oznaki zagrożenia zdrowia (skaczące nadciśnienie, uderzenia gorąca i inne objawy). Jest to jednak indywidualna sprawa każdej kobiety i jako taka powinna być rozwiązana.

Choroby serca w okresie okołomenopauzalnym często mają niecharakterystyczne objawy i jest to przyczyną nieporozumień co do przyczyny i sposobu leczenia. Okazuje się, że raczej powinniśmy opierać się na testach wysiłkowych z oceną echokardiografioczną (USG), a nie na samym EKG.

Według badań prowadzonych w USA przez American Heart Association, ponad 2/3 kobiet między 25 a 44 rokiem życia nie wie, że główną przyczyną zgonów Amerykanek są choroby serca. Panie boją się przede wszystkim raka piersi. Obecnie opracowywane są nowe metody badań przesiewowych, diagnostyki, leczenia oraz zapobiegania chorobie niedokrwiennej serca u kobiet. Niektórzy specjaliści zalecają np. wykonanie testów wysiłkowych u dziewczyn bez dolegliwości, ale zagrożonych chorobami serca (posiadające czynniki ryzyka). Czynniki ryzyka wynikają ze stylu życia: brak ruchu na świeżym powietrzu, brak wysiłku fizycznego, palenie papierosów, złe nawyki żywieniowe jak np. zjadanie obfitej obiadokolacji po godzinie 17. Innym zagrożeniem jest cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, czy za wysoki poziom cholesterolu. U kobiet wy-

sokie stężenie trójglicerydów, a niskie stężenie HDL wiąże się z wysokim ryzykiem choroby serca. Dlatego oprócz pytań o palenie tytoniu, aktywność fizyczną, stres, czy nawyki żywieniowe, lekarz powinien dokonać pomiaru masy ciała i wzrostu, a następnie obliczyć BMI (indeks masy ciała). Jeśli kobieta w okresie po menopauzie prowadzi siedzący tryb życia, a do tego ma jeszcze co najmniej dwa czynniki ryzyka to powinno się jej zlecić wykonanie odpowiednich badań. W tym przypadku badania wysiłkowe pozwolą rozpoznać zagrożenie przed rozwojem choroby. Wtedy należy zmienić swoje postępowanie, gdyż w przeciwnym razie może dojść do przykrych zaburzeń naszego zdrowia. Nietypowe objawy tłumaczymy wiekiem, ale choroba niedokrwienności serca może się objawiać dusznością, zawrotami głowy, nietypowymi bólami szyi, barku, pleców, ramion czy nadbrzusza lub bólem w klatce piersiowej niezwiązanym z wysiłkiem fizycznym.

Badania naukowe wskazują na wielkie korzyści wynikające ze zwalczania czynników ryzyka: ograniczenie palenia tytoniu, zmiana diety i sposobu odżywiania się. Korzystne jest też stosowanie brakujących hormonów dobranych indywidualnie do potrzeb pacjentki. Bardzo często obserwujemy wzrost masy ciała u dziewczyn, które przestają miesiączkować. Wymaga to poświęcenia uwagi naszej diecie, jako że spadają potrzeby energetyczne organizmu, a my nadal dostarczamy mu tyle pożywienia co przez całe życie. Wówczas nadmiar pokarmu odkłada się jako zbędne kilogramy, a my przecież tego nie chcemy. Można oczywiście zwiększyć aktywność fizyczną, ale to wymaga większego wysiłku (w znaczeniu dosłownym i w przenośni). W każdym razie opłaca się zadbać o zdrowie w najtańszy i najskuteczniejszy sposób na świecie. Tabletką nie zmienimy naszej codzienności i przyzwyczajęń. Zmiana stylu życia, aktywność fizyczna, intensywny spacer 5–7 razy w ciągu tygodnia przez 30 minut, to tak niewiele, a w prosty sposób ogranicza czynniki ryzyka chorób układu sercowonaczyniowego (otyłość, nadciśnienie tętnicze czy wzrost poziomu tłuszczu we krwi).

Okazuje się, że u aktywnych fizycznie osób otyłych stwierdza się niższą chorobowość umieralność w porównaniu z ludźmi o prawidłowej masie ciała, ale prowadzących siedzący tryb życia. Zgodnie z najnowszymi badaniami nawet godzinny spacer raz w tygodniu zmniejsza ryzyko choroby wieńcowej.

## Badanie mammograficzne

Mammografia jest to badanie piersi promieniami Rentgena, bezbolesne, trwające kilka minut, ale pozwalające na wczesne wykrycie zmian, w tym nowotworu. Od stycznia 2003 roku Pracownia Mammograficzna Szpitala Wojewódzkiego im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Łomży prowadzi badania profilaktyczne dla pań w wieku 50–59 lat, finansowane w ramach kontraktu przez Podlaską Kasę Chorych.

Badania profilaktyczne prowadzone są dla tzw. grupy ryzyka, czyli kobiet po menopauzie i są wykonywane **bezpłatnie, bez skierowania**, dla osób ubezpieczonych w Podlaskiej Regionalnej Kasie Chorych, czyli praktycznie dla kobiet z całego województwa. Należy jedynie zarejestrować się osobiście lub telefonicznie pod nr 47 33 598 – w rejestracji Zakładu Diagnostyki Obrazowej Szpitala Wojewódzkiego w Łomży, al. Piłsudskiego 11 (I piętro). Na badanie należy zgłosić się z aktualnym

dowodem ubezpieczenia i numerem PESEL.

W rozmowie z doktorem Konstantym Znosko – lekarzem radiologiem z Pracowni Mammograficznej, który przeprowadza ww. badania wynika, że w kontrakcie przewidziano 1110 badań na 2003 rok. Do końca lutego wykonano ponad 220 badań. Stwierdzono jeden przypadek nowotworu złośliwego, a kilka pań z mniejszym obrazem zmian w piersi skierowano na badanie dodatkowe – USG i punkcje cienkoigłowe, celem dalszej diagnostyki. Akcja trwa i codziennie zgłasza się nawet do 10 kobiet. Czas oczekiwania na wizytę wynosi obecnie 2 tygodnie. Doktor Konstanty Znosko uspokaja wszystkie panie, które chcą skorzystać z tej formy profilaktyki raka piersi, że program trwa aż do wyczerpania limitu na ten rok. Badanie trzeba zaplanować, aby było po cyklu menstruacyjnym. Jeśli coś niepokoi pacjentkę, a może to być wykryta przez comiesięczne samobadanie piersi zmiana typu gu-

zek, zgrubienie, zmiana wyglądu piersi, skóry lub wyciek z piersi, należy bezzwłocznie zgłosić się do onkologa, który skieruje na mammografię w trybie pilnym. W przypadku braku ww. zmian warto skorzystać z bezpłatnego badania, bo zdrowie ma się jedno i należy o nie dbać. Statystyki podają, że jeśli pojawią się zmiany w piersi, mogą być to torbiele, włókniaki czy inne guzki związane z okresem menopauzy, ale tylko co piąty przypadek może być nowotworem złośliwym. Z doświadczenia wiemy, że wykrycie nowotworu o jeden stopień zaawansowania wcześniej (skala jest czterostopniowa), to zwiększenie szansy na przeżycie o 25 procent. Tak twierdzą też specjaliści z Instytutu Onkologii w Warszawie. Wczesne wykrycie choroby daje więc szansę na wyleczenie, a czasem na życie.

Z okazji Święta Kobiet życzę wszystkim paniom dużo zdrowia i pragnę zachęcić je do skorzystania z tej formy badań mammograficznych, aby „zdażyć przed rakiem”.

lek. med. Ewa Iwanowska



## Zrozumieć chemioterapię (cz.III)

### Problemy z jamą ustną, dziąsłami i gardłem

Cytostatyki mogą powodować powstawanie drobnych ran w śluzówce jamy ustnej i gardła. Mogą także wysuszać lub podrażniać błonę śluzową lub nawet doprowadzić do krwawienia. Poza bólem, rany w jamie ustnej mogą być narażone na infekcje. Ponieważ infekcje są trudne do leczenia podczas chemioterapii i mogą doprowadzić do poważnych problemów ważne jest by podjąć wszelkie możliwe środki ostrożności by im zapobiec.

Oto kilka sugestii jak utrzymać jamę ustną, dziąsła i gardło w zdrowiu:

- ◆ O ile to możliwe, przed rozpoczęciem chemioterapii idźcie do dentysty na przegląd zębów, aby wyleczyć wszelkie problemy takie jak ubytki, braki w uzębieniu, choroby dziąseł lub słabo przylegające protezy. Poproście dentystę by zademonstrował Wam najlepszy sposób czyszczenia zębów podczas chemioterapii. Podczas chemioterapii możecie stać się bardziej podatni na wystąpienie ubytków, tak że dentysta może

zalecić Wam stosowanie płynu do płukania lub żelu aby zapobiec procesowi rozkładania.

- ◆ Szczotkujcie zęby po każdym posiłku. Używajcie miękkiej szczoteczki i delikatnego nacisku. Zbyt mocne szczotkowanie może zranić miękką tkankę jamy ustnej. Jeżeli Wasze dziąsła są zbyt wrażliwe nawet na stosowanie miękkiej szczoteczki używajcie pałeczek do uszu lub gazy. Stosujcie delikatną pastę do zębów (nie szorstką) lub pasty z sodu oczyszczonej i wody.
- ◆ Po każdym umyciu dobrze wypłuczcie szczoteczkę i przechowujcie ją w suchym miejscu.
- ◆ Unikajcie płynów płukania jamy ustnej sprzedawanych w sklepach, które zawierają wysoki procent alkoholu lub soli. Poproście lekarza lub pielęgniarkę by polecili Wam delikatny płyn do płukania. Jeżeli zauważycie rany w jamie ustnej, poinformujcie o ty, lekarza lub pielęgniarkę, ponieważ może być one wymagały leczenia.

- ◆ Spożywajcie jedzenie chłodne lub o temperaturze pokojowej. Gorące lub ciepłe jedzenie może podrażnić wrażliwą jamę ustną lub gardło.
- ◆ Wybierajcie miękkie, łagodne pożywienie jak lody, koktajle mleczne, jedzenie dla niemowląt, miękkie owoce jak banany, przecier z jabłek, ziemniaki puree, jajka na miękko lub jajecznicę, twarożek, makaron z serem, sosy i galaretki. Możecie także przecierać ugotowane jedzenie, tak by stało się łatwiejsze do spożycia.
- ◆ Wystrzegajcie się drażniących, kwaśnych potraw jak pomidory, owoce cytrusowe i soki owocowe (pomarańczowe, grejpfrutowe i cytrynowe), pikantnych lub słonych potraw i twardego, szorstkiego lub suchego jedzenia takiego jak surowe warzywa, granulaty i tosty.  
Jeżeli suchość w ustach przeszkadza Wam w jedzeniu lub irytuje Was, skorzystajcie z jednej z następujących wskazówek:
- ◆ Pijcie dużo płynów.
- ◆ Ssijcie lizaki lub twarde cukierki bez cukru. Możecie także żuć gumę bez cukru.

➔ str. 6

## Po co przystawka do mammografu?

*To pytanie w imieniu czytelników Eiuetynu zadałam panu Konstatnemu Znosko, który jako asystent Zakładu Radiologii Szpitala Wojewódzkiego w Łomży na co dzień ocenia badanie wykonane w pracowni mammograficznej.*

– Jako lekarz radiodiagnostyk oceniający wykonane badania mammograficzne stykam się z wieloma przypadkami złośliwych chorób piersi. Często zdarza się tak, że trudno jest wyczuć w piersi pacjentki palpacyjnie jakikolwiek guzek. Nie wykazuje go także wykonane badanie USG. Złośliwa postać raka bywa często w ogóle niewidoczna. O niepokojących symptomach choroby informuje lekarza zdjęcie rtg, na którym już widać mikrozwapnienia o znacznym poliformizmie, powodujące nowotwór, ale również on jest niewykrywalny podczas badania USG. Kobieta wychodzi z gabinetu spokojna wierząc, że wszystko jest w porządku, wykonując samobadanie piersi, palpacyjnie także nic nie wyczuwa. Nie wie o tym, że może mieć wczesną postać raka. Chodzi szczęśliwa po ulicach rok, dwa, trzy lata (nowotwór rozwija się w ciągu 10 lat). Zapomina o kontroli, gdyż czuje się bezpieczna. Problem tkwi w tym, aby panie zawsze były czujne i nie zapomniały o wykonywaniu badań kontrolnych, ponieważ nigdy nie ma pewności, że wszystko zostało zrobione prawidłowo. Na zdjęciach rtg doskonale są widoczne mikrozwapnienia. A więc już w tym momencie można wykonać biopsję cienkoigłową, pobrać materiał do badania i określić co to jest?

Do tej pory wykonuje się takie badania w trakcie biopsji cienką igłą i nakłuwają się owe struktury mikrozwapnień „w ciemno”. Jeśli guzek jest maleńki, nawet przy jednoczesnym współdziałaniu z USG można trafić gdzieś obok lub nawet go ominąć i nie trafić w cel. Pacjentka jest nakłuwana kilkakrotnie i znowu nic nie wychodzi – czyli niby wszystko jest w

porządku. Nic nie ma. A tutaj liczy się już czas. Do nas trafiają panie, gdy te guzy osiągną dość znaczne rozmiary, są wyczuwalne palpacyjnie i doskonale są widoczne na mammografiach.

Nam lekarzom i paniom ze Stowarzyszenia chodzi o to, aby nowotwór był wykryty już w tej najmniejszej, niewyczuwalnej i niewidocznej jeszcze postaci. Im wcześniej rozpoczęte zostanie leczenie, tym większa szansa na życie.

Właśnie temu będzie służyła przystawka sterotaktyczna do mammografu. To wspaniałe, ważne i cenne urządzenie ratujące życie kobiety. Z dokładnością do jednego milimetra trafia bezpośrednio w mało widoczne skupisko mikrozwapnień. Nie potrzeba dodatkowych nakłuć innych miejsc, tzw. biopsji zwiadowczych, stresu pacjentki.

Tutaj w urządzeniu liczy się precyzja, trafność obranego celu, szybkość działania i ocena tego, co jest. Podkreślam jeszcze raz, że nam lekarzom i paniom ze Stowarzyszenia, które same przeszły już przez ten trudny etap choroby, chodzi przede wszystkim o to, aby wykorzystać do walki z rakiem nowoczesny sprzęt i w ten sposób przyczynić się do zwiększenia stopnia wykrywalności nowotworów piersi u kobiet, a tym samym ratować im najcenniejszy skarb – życie.

Chciałbym tutaj podziękować członkiniom Stowarzyszenia za tę wspaniałą inicjatywę zbiórki środków na zakup przystawki sterotaktycznej do mammografu dla naszego szpitala. Dziękuję też wszystkim, którzy rozumiejąc problem wspierają tę akcję swymi pieniędzmi. Mam nadzieję, że wkrótce sfinalizujemy zakup tego urządzenia i będzie ono służyć wszystkim kobietom z naszego regionu.

\* \* \*

*My również mamy taką nadzieję. Do tej pory, dzięki życzliwości wielu serc, zgromadziłyśmy 75.000 złotych. Brakuje już tak niewiele.*

*Wszystkim, którzy zechcą wspierać naszą akcję podajemy numer konta PKO BP O. Łomża 09-10201332-100160401(270-1) z dopiskiem „Przystawka”.*

Anna Dąbrowska



Radość przeżywa się tylko wtedy,  
gdy sprawia się ją innym.

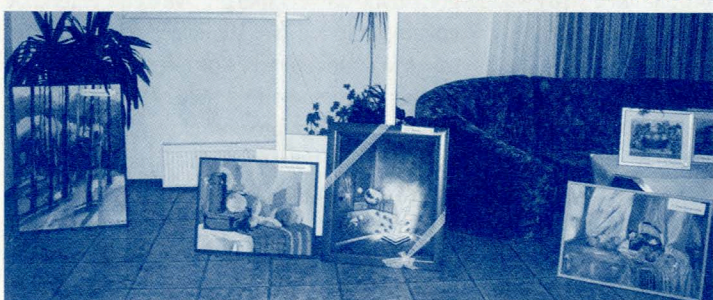
Karl Barth

# Karnawałowy Bal Życzliwych Serc



fot. Gabs-Foto





Przeprowadzenie balu możliwe było dzięki zaangażowaniu i życzliwości wielu osób i firm. Dziękujemy wszystkim. Dziękujemy uczestnikom balu i fundatorom. Dziękujemy Pani Hance Bielickiej. Dziękujemy właścicielce i personelowi hotelu „Zbyszko”. Dziękujemy muzykom i reporterom. Dziękujemy koleżankom ze Stowarzyszenia. Dziękujemy każdemu, kto w jakikolwiek sposób przyczynił się do zorganizowania i przeprowadzenia balu i pomnożenia funduszy gromadzonych na zakup przystawki sterotaktycznej do mammografu dla Szpitala Wojewódzkiego w Łomży.

Prace i rekwizyty na aukcję przekazali:

- ❖ Pani Teresa Adamowska
- ❖ Pani Hanka Bielicka
- ❖ Pan Jerzy Brzeziński
- ❖ Pani Irena Dobrakowska
- ❖ Pan Stanisław Dołęgowski
- ❖ Pan Marian Jaszewski
- ❖ Pani Anna Karwowska
- ❖ Pan Edward Przybylak
- ❖ Pani Iwajła Świtajewska
- ❖ Pan Tadeusz Wałkuski
- ❖ Pani Wanda Wałkuska
- ❖ Hurtownia IMPERIAL – Łomża
- ❖ Kwaciarnia OGRODNIK – Edward Przybylak – Łomża
- ❖ Państwowe Liceum Sztuk Plastycznych w Łomży
- ❖ PRYMA – Hanna i Krzysztof Gosk – Łomża
- ❖ PZA Multi Pharme S.A. – Łomża
- ❖ Zakład Piekarniczo-Cukierniczy J. E. Śledziewscy, J. Kalinowski – Piątnica

Fanty na loterię fantową ofiarowali:

- ❖ Pani Kulikowska z Łomży
- ❖ Pani Agnieszka Mioduszevska z Lutostani
- ❖ Bank PKO BP O. Łomża
- ❖ Hurtownia IMPERIAL – Łomża
- ❖ Hurtownia Napoi i Piwa – p. Zając – Piątnica
- ❖ Łomżyński Park Krajobrazowy Doliny Narwi
- ❖ PREFBET Śniadowo
- ❖ PZA Multi Pharme S.A. – Łomża
- ❖ Radio Łomża – Sławomir Borowy
- ❖ Sklep – Komis złoto, srebro – Zbigniew Piaścik – Łomża
- ❖ Sklep MEBLUX – Elżbieta i Stanisław Bogdan – Łomża
- ❖ UNIFACTOR S.A. – Łomża
- ❖ Wyższa Szkoła Zarządzania i Przedsiębiorczości im. Bogdana Jańskiego w Łomży

Szczególną pomoc w przeprowadzeniu balu okazali:

- Pani Dorota Karwowska – Hotel ZBYSZKO w Nowogrodzie
- GABS-FOTO Express – Sławomir Klimczuk, Mirosław Kucisz – Łomża

Wpłaty pieniężnych na zakup przystawki dokonali:

- Pan Kazimierz Dąbkowski – Piątnica
- Państwo Elżbieta i Józef Mioduszevszy – Łomża
- CARITAS Diecezji Łomżyńskiej
- Ośrodek Zdrowia w Gaci
- Polska Grupa Farmaceutyczna – Łomża
- PRYMA – Hanna i Krzysztof Gosk – Łomża
- Prywatna Lecznica Zwierząt w Gaci
- Radni powiatu łomżyńskiego i pracownicy Buiira Rady
- Sklep FOTO-OPTYKA – Jolanta Kuczyńska i Maria Rakowska – Łomża
- Starostwo Powiatowe w Łomży
- Wyższa Szkoła Agrobiznesu w Łomży



→ ze str. 3

# Zrozumieć chemioterapię

- ◆ Zwilżajcie suche jedzenie masłem, margaryną, sosami lub bulionem.
- ◆ Maczajcie suche jedzenie w płynach.
- ◆ Spożywajcie miękkie lub przetarte produkty jak te podane wyżej.
- ◆ Jeżeli wysuszają Wam się usta stosujcie balsamy do ust.

## Biegunka

Jeśli chemioterapia podrażni komórki w jelicie, może to doprowadzić do biegunki (luźnego stolca). Jeżeli biegunka występuje dłużej niż 24 godziny, lub jeśli bieguncie towarzyszy ból lub skurcze, zgłoście to lekarzowi. W ciężkich przypadkach, lekarz może przepisać leki przeciwbiegunkowe.

Możecie także spróbować zastosować jedną z poniższych rad w celu zatrzymania biegunki:

- ◆ Jedzcie mniejsze porcje, ale częściej.
- ◆ Wystrzegajcie się produktów bogatych w błonnik, które mogą powodować biegunkę lub skurcze. Produkty bogate w błonnik to np. chleb pełnoziarnisty, zboża, surowe warzywa, fasola, orzechy, nasiona, kukurydza prażona, surowe i suche owoce. Zamiast tego wybierajcie produkty z małą zawartością błonnika takie jak: biały chleb, biały ryż lub makaron, dojrzałe banany, gotowane lub puszkowane owoce bez skórki, twarożek, jogurt, jajka, ziemniaki pieczone lub puree bez skórek, przetarte warzywa, kurczak lub indyk bez skóry i ryby.
- ◆ Wystrzegajcie się kawy, herbaty, alkoholu, słodczy, a także tłustych, smażonych lub ostrych potraw. Wszystkie one są drażniące i wywołują biegunkę lub skurcze.
- ◆ O ile lekarz nie zalecił Wam czegoś innego, spożywajcie więcej produktów bogatych w potas ponieważ możecie stracić ten cenny minerał przez biegunkę. Banany, pomarańcze, ziemniaki, nektar z brzoskwiń lub nektarynek są dobrymi źródłami potasu.
- ◆ Pijcie dużo płynów, żeby zastąpić płyny stracone przez biegunkę. Delikatne, czyste płyny takie jak sok jabłkowy, woda, słaba herbata, czysty bulion są najlepsze. Pijcie powoli i upewnijcie się, żeby napoje były w temperaturze pokojowej. W przypadku napoi gazowanych pozwólcie by uleciał z nich gaz.
- ◆ Jeżeli biegunka jest ostra zapytajcie lekarza czy możecie spróbować zastosować dietę płynną by pozwolić jelitom odpocząć. Gdy będziecie czuć się lepiej możecie stopniowo dodawać produkty z niską zawartością błonnika. Dieta płynna nie do-

starcza wszystkich potrzebnych środków odżywczych, więc nie powinna być stosowana dłużej niż 3–5 dni.

- ◆ Wystrzegajcie się mleka i produktów mlecznych jeżeli pogarszają Wasz stan.

## Zaparcia

U niektórych osób podczas chemioterapii mogą wystąpić zaparcia wywołane lekami. U innych zaparcia występują w wyniku mniejszej aktywności lub braku środków odżywczych. Zawiadomcie lekarza, jeżeli nie oddalście stolca przez dzień lub dwa. Możliwe, że będziecie musieli zażyć środek przeczyszczający lub lewatywę, ale nigdy nie stosujcie tych sposobów bez skonsultowania się z lekarzem.

Możecie spróbować także następujących metod radzenia sobie z zaparciem:

- ◆ Pijcie dużo płynów, żeby one spowodowały połuźnienie stolca. Ciepłe lub gorące płyny są szczególnie skuteczne.
- ◆ Jedzcie dużo produktów bogatych w błonnik. Produkty bogate w błonnik to między innymi: gruboziarniste pieczywo i zboża, surowe lub gotowane warzywa, surowe i suche owoce, orzechy i prażona kukurydza.
- ◆ Pogimnastykujcie się. Nawet zwykły spacer pomoże. Przed zażywaniem bardziej aktywnego ruchu skonsultujcie się z lekarzem.

## Wpływ na mięśnie i nerwy

Układ nerwowy wpływa na prawie wszystkie organy i tkanki organizmu. Zatem nie jest zaskakujące, że kiedy chemioterapia oddziałuje na komórki układu nerwowego – tak jak czasami leki – może wystąpić szeroki zakres skutków ubocznych. Na przykład, niektóre leki mogą wywołać neuropatię obwodową, stan który charakteryzuje się uczuciem osłabienia, mrowienia lub zdrętwienia w rękach lub stopach. Inne objawy związane z oddziaływaniem na układ nerwowy to utrata równowagi, rozkojarzenie, trudności w podnoszeniu przedmiotów, problemy z chodzeniem, ból szczęki, osłabienie słuchu, bóle brzucha i zaparcia. Poza oddziaływaniem na układ nerwowy, niektóre leki stosowane w chemioterapii mogą także wpływać na mięśnie czyniąc je słabymi, zmęczonymi i bolesnymi.

W niektórych przypadkach, wpływ na mięśnie i układ nerwowy – chociaż irytujący – nie musi być poważny. W innych przypadkach, objawy nerwowe i mięśniowe mogą wskazywać na poważne problemy, które wymagają interwencji lekarskiej. Jeżeli zauważycie jakieś uboczne skutki związane

z mięśniami lub układem nerwowym niezwłocznie powiadomcie o tym lekarza.

Uwaga i zdrowy rozsądek mogą pomóc Wam poradzić sobie z symptomami mięśniowymi i nerwowymi. Przykładowo, jeżeli poczujecie, że drętwieją Wam palce, uważajcie przy chwytaniu ostrych, gorących lub w inny sposób niebezpiecznych przedmiotów. Jeżeli zakłócona zostaje wasza równowaga lub siła mięśni, wystrzegajcie się upadków przemieszczając się powoli i uważnie, trzymając się bariery przy wchodzeniu lub schodzeniu ze schodów, a także stosujcie maty łazienkowe w wannie lub prysznicu. Nie noście śliskich butów.

## Wpływ na skórę i paznokcie

Podczas chemioterapii możecie mieć również problemy ze skórą. Możliwe skutki uboczne to: zaczerwienienie, swędzenie, łuszczenie, suchość i wypryski. Paznokcie mogą stać się kruche lub łamliwe, mogą wystąpić na nich pionowe linie lub bruzdy.

Z większością z tych problemów poradziacie sobie sami. Jeżeli wystąpią wypryski, spróbujcie utrzymać twarz w czystości i suchości Aby ustrzec się wysuszenia skóry, bierzcie szybkie prysznice lub myjcie się wilgotną gąbką. Unikajcie raczej długich gorących kąpeli w wannie. W wilgotną skórę wcierajcie balsamy i wystrzegajcie się perfum, wody kolońskiej lub płynu po goleniu zawierającego alkohol. Chroncie paznokcie nosząc rękawice przy zmywaniu naczyń, pracach w ogrodzie lub przy innych zajęciach domowych. Jeżeli skóra lub paznokcie nie reagują na Wasze metody leczenia zwróćcie się do lekarza po pomoc.

Niektóre cytostatyki podawane dożylnie, mogą wywołać zaciemnienie skóry wzdłuż żyły. Po zakończeniu leczenia ciemne obszary na skórze zazwyczaj same nikną po kilku miesiącach.

Wystawienie na słońce może zwiększyć negatywny wpływ niektórych leków na twoją skórę.

U niektórych ludzi po radioterapii występuje „odczyn popromienny” podczas chemioterapii. Podczas, lub krótko po leczeniu, skóra która była napromieniana staje się czerwona (od blado do ciemno czerwonej) i może swędzieć lub piec. Reakcja ta może trwać kilka godzin lub nawet kilka dni. Możecie złagodzić uczucie bólu lub swędzenia przykładając na te miejsca zimne, mokre kompresy. Reakcję nawrotu promieniowania należy zgłaszać lekarzowi lub pielęgniarce. Większość problemów skórnych jest banalnych, ale kilka z nich wymaga natychmiastowej interwencji. Na przykład, niektóre leki podawane dożylnie mogą powodować poważne i stałe uszkodzenie tkanki jeżeli wyciekną z żyły. Natychmiast zgłoście



lekarzowi lub pielęgniarce jeśli poczujecie uczucie bólu lub pieczenia podczas otrzymywania kroplówki. Objawy te nie zawsze wskazują na to, że występuje problem, ale zawsze muszą zostać sprawdzone.

Powinniście także natychmiast powiadomić lekarza lub pielęgniarkę jeżeli wystąpi u Was nagle silne swędzenie, jeżeli zauważycie wysypkę na skórze lub jeśli wystąpią problemy z oddychaniem. Symptomy te mogą oznaczać, że wystąpiła u Was reakcja alergiczna, która wymaga natychmiastowej interwencji.

#### Wpływ na nerki i pęcherz moczowy

Niektóre cytostatyki mogą podrażnić pęcherz moczowy lub mogą tymczasowo lub na stałe uszkodzić nerki. Dowiedzcie się od lekarza czy leki, które otrzymujecie wywołują właśnie takie skutki i zawiadomcie lekarza jeśli wystąpią u Was objawy wskazujące na problemy.

Zwracajcie uwagę na:

- ◆ Ból lub uczucie pieczenia przy oddawaniu moczu

- ◆ Częste oddawanie moczu.
- ◆ Uczucie parcia na pęcherz.
- ◆ Czerwonawy lub krwisty mocz.
- ◆ Gorączkę.
- ◆ Dreszcze.

Ogólnie, dobrze jest pić dużo płynów; jest to szczególnie istotne jeśli leki, które zażywacie wpływają na pracę pęcherza moczowego lub nerek. Za płyny uważa się: wodę, soki, kawę, herbatę, zupy, napoje, rosół, lody. Lekarz powiadomi Was, jeżeli będziecie musieli zwiększyć ilość płynów.

Musicie także zdawać sobie sprawę z tego, że niektóre leki antybakteryjne powodują zmianę koloru moczu (na pomarańczowy, czerwony lub żółty) lub też mają silny zapach podobny do leku. Kolor i zapach nasienia także może się zmienić. Sprawdźcie z lekarzem, czy leki które zażywacie mogą wywołać takie objawy.

#### Syndrom podobny do grypy

Niektórzy ludzie zgłaszają, że po chemioterapii cierpią na grypę przez kilka godzin lub nawet kilka dni. Objawy grypowe takie jak bóle

mięśni, ból głowy, zmęczenie, mdłości, lekka gorączka, dreszcze i słaby apetyt mogą utrzymywać się od 1–3 dni. Objawy te mogą być także wywołane infekcją lub samym nowotworem zatem ważne jest by objawy te skonsultować ze swoim lekarzem.

#### Zatrzymanie płynów

Podczas chemioterapii Wasz organizm może zatrzymywać płyny. Może to być spowodowane zmianami hormonalnymi w wyniku terapii, zażywanymi lekami lub samym nowotworem. Zgłoście lekarzowi lub pielęgniarce jeśli zauważycie puchnięcie lub obrzęk w rękach, stopach, na twarzy. Możliwe; że będziecie musieli wystrzegać się soli kuchennej i potraw z wysoką zawartością sodu. Jeżeli problem jest poważny, lekarz może przepisać Wam lekarstwo wspomagające pozbycie się nadmiaru płynów.

(c.d.n.)

Na podstawie publikacji Ligi Antyrakowej „Chemioterapia. Poradnik dla pacjenta”

## Bociany 2002

Jesteśmy dumnie, że akcja zakupu przystawki sterotaktycznej do mammografu dla Szpitala Wojewódzkiego im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Łomży została doceniona w plebiscycie Bociany 2002. Świadczy to o wrażliwości wielu, którzy dostrzegając doniosłą rolę wczesnego wykrywania nowotworów piersi, niosą nie tylko pomoc materialną, ale też moralnie wspierają nasz zamysł.

Dziękujemy więc wszystkim, którzy w tym roku przyczynili się do pomnożenia środków gromadzonych na zakup przystawki, a także wszystkim, którzy swymi głosami zdecydowali, że Brylantowy Bocian 2002 w kategorii Inicjatywa Społeczna Ziemi Łomżyńskiej przypadł akcji zakupu przystawki sterotaktycznej dla Szpitala Wojewódzkiego w Łomży, prowadzonej przez Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym.

**BOCIANY 2002**

**BRYLANTOWY BOCIAN**  
za  
**Inicjatywę Społeczną Ziemi Łomżyńskiej w 2002 roku**

**Akcja zakupu przystawki sterotaktycznej do mammografu dla Szpitala Wojewódzkiego w Łomży**

**Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży**

**BOCIANY 2002**

Szpital Wojewódzki im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Łomży

zaprasza w 2003 roku

panie w wieku 50–59 lat,

ubezpieczone w Podlaskiej Regionalnej Kasie Chorych,

**na bezpłatne**

(finansowane przez Podlaską Regionalną Kasę Chorych)

**PROFILAKTYCZNE**

**BADANIA MAMMOGRAFICZNE**

**Nie jest wymagane skierowanie na badanie.**

Termin wykonania badania należy uzgodnić w rejestracji Zakładu Diagnostyki Obrazowej Szpitala Wojewódzkiego w Łomży, Aleja Piłsudskiego 11, I piętro (tel. 47 33 598)

Na badanie należy zgłosić się z aktualnym dowodem ubezpieczenia i numerem PESEL.

## Uwaga! Są peruki!

Koleżanki, które są w trakcie leczenia, a mają kłopoty z zakupem peruki informujemy, że w siedzibie Stowarzyszenia można otrzymać bezpłatnie holenderskie peruki w różnych kolorach i rozmiarach.

Zapraszamy!

Ze sobą należy zabrać tylko jakiś dowód tożsamości (dowód osobisty lub legitymację ubezpieczeniową).

## Informacja

Kwota refundacji z tytułu zakupu protezy w 2003 roku wynosi nadal 250 złotych.



## GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

### Przychodnia Onkologiczna

Łomża, Szpital Wojewódzki,  
al. Piłsudskiego 11, I piętro,  
tel. (086) 473-33-75, 473-33-92, 473-33-43  
czynna codziennie od 8.00 do 15.00.

(ocena kliniczna, chemioterapia; bez skierowania)  
**lek. med. Małgorzata Wagner-Oleszczuk**  
– specjalista chorób płuc i onkologii klinicznej,  
kierownik Pionu Onkologicznego – codziennie od  
10.30 – V piętro;

**lek. med. Anna Łowczak**  
– lekarz chorób wewnętrznych, specjalista onkologii klinicznej – codziennie od 8.00 do 16.00 – I piętro;

**lek. med. Elżbieta Piława**  
– specjalista chirurg onkolog – codziennie od 14.00  
do 15.00 – I piętro;

**lek. med. Katarzyna Gryc-Szymańska**  
– lekarz chorób wewnętrznych – codziennie od 10.30  
– V piętro, w czwartki od 12.00 do 14.00 – I piętro;

**lek. med. Edmund Zaremba**  
– specjalista ginekologii i położnictwa  
poniedziałek 10.00–12.00 – I piętro, przychodnia

**lek. med. Wiesław Głębiński**  
– specjalista ginekologii i położnictwa  
czwartek 10.00–12.00 – I piętro

**lek. med. Konstanty Znosko**  
– radiodiagnostyk – pracownia mammograficzna  
codziennie 8.00–13.00 – I piętro

**dr n. med. Tadeusz Oleszczuk**  
Centrum Medyczne przy ul. Makowej, tel. 216 65 55,  
0602552879

**mgr Anna Zborowska** – psycholog  
Poradnia Onkologiczna, wtorek 8.00–14.00 – I piętro,  
w pozostałe dni 12.30–15.00 p. 114, I piętro,  
tel. 4733-416

### Oddział Onkologii i Chemioterapii – V piętro

Łomża, Szpital Wojewódzki,  
al. Piłsudskiego 11, V piętro,  
tel. (086) 473-33-45, 473-33-47, 473-33-77.

● ultrasonograficzne badanie gruczołów piersiowych (pracownia USG)

Szpital Wojewódzki – Łomża, al. Piłsudskiego 11,  
I piętro, tel. (086) 473-33-86 – czynna codziennie.

● biopsja cienkoigłowa (Zakład Patomorfologii)  
Szpital Wojewódzki – Łomża, al. Piłsudskiego 11,  
tel. (086) 473-32-53 – czynny codziennie; wymaga  
skierowania, dla pacjentów onkologicznych  
– I piętro – środa, piątek;

● mammografia – wykonana ze skierowaniem od onkologa – Szpital Wojewódzki – Łomża, al. Piłsudskiego 11, I piętro, tel. rejestracja (086) 473-35-98, tel. mammografia (086) 473-35-40 – codziennie.

### Przychodnia Rehabilitacji Leczniczej

Szpital Wojewódzki – Łomża, al. Piłsudskiego 11,  
II piętro – codziennie od 8.00 do 15.00, ze skierowaniem od lekarza;

rejestracja tel. (086) 473-35-84 do godz. 10.00

**Rehabilitacja dla członkiń Stowarzyszenia**  
w każdy czwartek w godz. 17.30–19.30 w Dziale Rehabilitacji Szpitala Wojewódzkiego w Łomży (II piętro).

### Biuro Stowarzyszenia

czynne od poniedziałku do piątku w godz. 10.00–13.00,  
tel. (086) 473-32-63. Dyżury pełnią Ochotniczki.

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

lek. med. Ewa Iwanowska  
twórczyni Klubu  
i jego prezes przez okres 7 lat

## Modlitwa św. Tomasza z Akwinu

(1225–1274)

Panie, Ty wiesz lepiej aniżeli ja sam,  
że się starzeję i pewnego dnia będę stary.  
Zachowaj mnie od zgubnego nawyku mniemania,  
że muszę coś powiedzieć na każdy temat  
i przy każdej okazji.  
Odbierz mi chęć prostowania każdemu jego ścieżek.  
Uczyni mnie poważnym, lecz nie ponurym,  
czynnym, lecz nie narzucającym się.  
Szkoda mi nie spożytkować wielkich zasobów mądrości,  
jakie posiadam, ale Ty, Panie, wiesz,  
że chciałbym zachować do końca paru przyjaciół.  
Wyzwól mój umysł od niekończącego brnięcia w szczegóły  
i daj mi skrzydeł, bym w lot przechodził do rzeczy.  
Zamknij mi usta w przedmiocie mych niedomagań i cierpień,  
w miarę jak ich przybywa,  
a chęć wyliczania ich staje się z upływem lat coraz słodsza.  
Nie proszę o łaskę rozkoszowania się opowieściami  
o cudzych cierpieniach,  
ale daj mi cierpliwość wysłuchania ich.  
Nie śmiem Cię prosić o lepszą pamięć,  
ale proszę Cię o większą pokorę  
i mniej niezachwianą pewność, gdy moje wspomnienia  
wydają się sprzeczne z cudzymi.  
Użycz mi chwalebego poczucia, że czasami mogę się mylić.  
Zachowaj mnie miłym dla ludzi,  
choć z niektórymi z nich doprawdy trudno wytrzymać.  
Nie chcę być świętym, ale zgryźliwi starcy  
to jeden ze szczytów osiągnąć szatana.  
Daj mi zdolność dostrzegania dobrych rzeczy  
w nieoczekiwanych miejscach  
i niespodziewanych zalet w ludziach.  
Daj mi, Panie, łaskę mówienia im o tym. (...)

(modlitwa znajduje się przy grobie św. Tomasza w Tuluzie)



**biuletyn  
informacyjny**  
ISSN 1509-6823

### 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) 47-33-263

Opracowanie graficzne, skład i montaż elektroniczny – Tadeusz Babieli

Druk: Libra PRINT, nakład 3000 egz. Wszelkie prawa zastrzeżone.