

Nr 80/81  
Wrzesień 2014

**inf.**

# biuletyn informacyjny

BEZPŁATNY KWARTALNIK  
ISSN 1509-6823

STOWARZYSZENIE Kobiet Z PROBLEMEM ONKOLOGICZNYM  
ORGANIZACJA POŻYTKU PUBLICZNEGO KRS 000082371

18-404 Łomża, Aleja Józefa Piłsudskiego 11a, pok. 410, tel. 86 47 33 263, kom. 882 098 947, konto: PKO BP o/Łomża, nr 33 1020 1332 0000 1102 0208 9514

CZYTELNIA MBP





# Przyszła Jesień



Barbara Porwoł

Ciepłe, słoneczne, wrześniowe dni. Szkoły pełne hałasu, tętniące życiem. Podczas weekendu ulice pełne spacerujących rodzin, wokół śmiech dzieci.

W tak miłej scenerii po letniej przerwie łomżyńskie Amazonki wracają do systematycznej, codziennej pracy. Nadal pragniemy pomagać kobietom, które dotknęła choroba nowotworowa. Nikt nie zrozumie chorego lepiej inny człowiek, którego spotkał podobny los. Rak nie zna słowa – Stój! Zatrzymaj się! Liczba zachorowań co roku się powiększa. I wszystko tu zależy od szybkiej reakcji. Nie wolno ignorować niepokojących oznak. Każda zmiana w naszym organizmie, której nie potrafimy wyjaśnić powinna nas skłaniać do wykonania badań. Nie można sobie tłumaczyć: Nie idę na badania, bo jeszcze coś wykryją. To wcale nie musi być nowotwór! Wykonasz badania, uspokoisz siebie i swoich bliskich.

Jeśli jednak rzeczywiście wykryją TO, czego tak się bałaś – szybka diagnoza i szybkie leczenie uratuje Ci życie. I mówi to z własnego doświadczenia Amazonka z 17-letnim stażem. Udawanie, że to może nic takiego, że samo przejdzie, minie – może być najgorszą decyzją w Twoim życiu. Każdy tydzień, miesiąc działa na Twoją niekorzyść. Będzie tylko trudniej: i trudniejsze leczenie, i gorsze szanse na przyszłość. Nie odkładaj tak potrzebnej decyzji na potem, za wiele każda z nas ma do stracenia.

Kilka miesięcy temu moja przyjaciółka otrzymała tę straszną diagnozę. I przyszła z tym do mnie – bo do kogo? Nie umiem odpowiedzieć na pytanie: Czy będę żyła? Nie znam przyszłości, nie wiem, się zdarzy jutro, za tydzień, za miesiąc, rok. Co jej miałam odpowiedzieć?

Powiedziałam: Jak ja żyję tyle lat – to i Ty będziesz żyła! Bierz się za leczenie, już! Nie będzie lekko, ale posiedzę z Tobą kilka godzin co miesiąc podczas chemioterapii, porozmawiamy o czym się da, czas milej upłynie. Nie jestem lekarzem, nie dam lekarstwa, które na wszystko pomoże. Ale potrzynam za rękę, poradzę, jak dbać o siebie po operacji, możesz dzwonić, wysyłać wiadomości – w czym będę mogła, w tym pomogę. I tak było.

Nie ma co narzekać na służbę zdrowia, kolejki – od naszych narzekań jakoś nic się nie zmienia. Mam tylko prośbę do lekarzy onkologów. Należy się Wam wielki szacunek za wybranie tej trudnej specjalizacji. Czasem jednak spróbujcie spojrzeć z drugiej strony. Jak by to było samemu usłyszeć diagnozę: Niestety – to rak?

Bo ja doskonale pamiętam ten moment, chociaż moja pani doktor nawet nie użyła słów: rak, nowotwór [żeby tak nie przestraszyć]. A mnie i tak wszystko wirowało w głowie i tylko myślałam: O Boże, co będzie z moimi dziećmi?

Nie na darmo używamy terminu: służba zdrowia. Służyć ludziom, mieć na względzie ich dobro – w tym chyba się mieści wspieranie pacjenta w trudnym momencie. Wiem, że onkolog nie może za bardzo się angażować, że są sytuacje, w których nic nie może zrobić – mimo najlepszych chęci. Ale dobre słowo – ono może podtrzymać na duchu, dodać siły i odwagi w walce z chorobą. W końcu dla pacjenta najważniejszy jest jego lekarz.

A my również będziemy też będziemy służyć: radą, pomocą, własnymi doświadczeniami, sercem.

Wszystkim zdrowym chcemy przypominać o tej oczywistej prawdzie, że zdrowie to największy skarb, zdrowie nie ma ceny.



**Stowarzyszenie Kobiet  
z Problemem Onkologicznym**

# *Dzień Otwarty w Onkologii*

*15 listopada 2014 r.*

*[sobota]*

*w godz. 9.00 - 13.00*

Zapraszamy panie, które nie wykonywały jeszcze badań profilaktycznych i nie są pacjentkami poradni onkologicznej

Będzie można skorzystać z wizyty u lekarza onkologa i badań profilaktycznych usg piersi

Członkinie Stowarzyszenia służyć będą radą i pomocą oraz rozdawać publikacje o tematyce onkologicznej



# Nasza działalność



- Zapraszamy wszystkich zainteresowanych do naszego biura w Hotelu Pielęgniarek [obok Szpitala Wojewódzkiego] Al Piłsudskiego 11A p. 410. Od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00 – 13.00 pełnią tam dyżury
- członkinie Stowarzyszenia. Zapraszamy na spotkanie, rozmowę, miłe słowa, kawę itp. Zapewniona miła atmosfera pełna wsparcia i życzliwości!
- Zapraszamy na spotkania ogólne członkiń i sympatyków Stowarzyszenia w każdy pierwszy poniedziałek miesiąca o godz. 17.00 do sali konferencyjnej w Szpitalu Wojewódzkim, al. Piłsudskiego 11 na II piętrze. Na zebraniach



SPOTKANIE INTEGRACYJNE



rozmawiamy o naszych, planach, zamierzeniach, projektach, organizujemy wspólną pracę i wymieniamy się doświadczeniami. Chętnie witamy nowe członkinie!

- Wydajemy Biuletyn Informacyjny [4 numery w ciągu roku], który jest bezpłatnie rozdawany w szpitalu, w przychodniach, szkołach i innych miejscach publicznych. W Biuletynie podajemy informacje o naszej działalności, materiały dotyczące profilaktyki onkologicznej, zasad samobadania piersi, nowinek w dziedzinie leczenia nowotworów itp.
- Członkinie Stowarzyszenia, które zostały poddane amputacji piersi zapraszamy na rehabilitację w każdą środę w godz. 16.00 – 18.00 do Szpitala Wojewódzkiego, Al. Piłsudskiego 11, II piętro, poradnia rehabilitacji

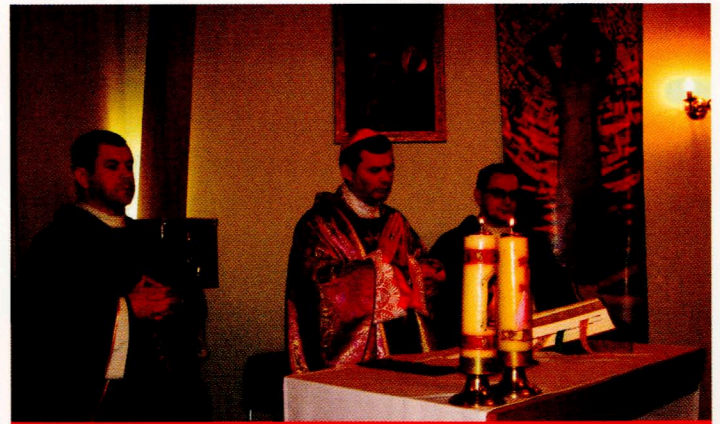
- Od ponad 10 lat organizujemy jesienią Dzień Otwarty w Onkologii, podczas którego kobiety, które nie wykonywały badań profilaktycznych mogą skorzystać z wizyty u lekarza onkologa oraz badań; usg piersi lub mammografia
- W miesiącach październik i listopad planujemy jak co roku przeprowadzenie szkoleń dotyczących profilaktyki chorób nowotworowych i nauki samobadania piersi dla uczennic klas maturalnych szkół średnich. Zapewniamy wszystkie potrzebne materiały. Zainteresowane szkoły prosimy o zgłaszanie się do naszego biura. Te szkolenia mają już naprawdę długą tradycję!
- Dwa razy w roku organizujemy spotkania świąteczne [opłatkowe i wielkanocne] połączone ze

mszą świętą w Centrum Katolickim przy kościele pw. Krzyża Świętego, Łomża ul. Zawadzka 55

- Od kilkunastu lat w karnawale organizujemy Bal Przyjaciół Amazonek, z którego dochód przeznaczony jest na nasze projekty w dziedzinie profilaktyki. Podczas 10 lat udało nam się zebrać 120 tys. zł, które zostały przekazane na zakup nowego mammografu dla Szpitala Wojewódzkiego w Łomży.
- Organizujemy akcje profilaktyczne: Październik Miesiącem Szansy – Zdążyć przed rakiem oraz Czerwcowe Dni Walki z Rakiem, podczas których zachęcamy wszystkich do wykonywania badań profilaktycznych.



WYSTAWA OBRAZÓW NASZEJ HALINKI



MSZA PRZED SPOTKANIEM



SPOTKANIE OPŁATKOWE



NASZE PUCHARY ZE SPARTIAKIAD AMAZONEK



# Postęp diagnostyczno-terapeutyczny w ginekologii onkologicznej

**W** 1991 roku profesor Jan Zieliński powołał do życia Polskie Towarzystwo Ginekologii

Onkologicznej w głębokim przeświadczeniu, że wyodrębnienie tej dziedziny wiedzy ze specjalności ginekologii i położnictwa poprawi nie tylko opiekę nad kobietami chorującymi na nowotwory narządów płciowych, ale przede wszystkim zmniejszy umieralność z powodu tej choroby. Pan Profesor, wielki humanista, płonący miłością do ludzi i wiarą w możliwości „dobrego” leczenia zaszczepiał w innych przeświadczenie, **że aby uzyskać sukces w leczeniu nowotworu powinniśmy leczyć nie chorobę, ale chorego.** Wiedza Profesora i jego następców wynika z szerokiego otwarcia na świat i współpracy z wieloma renomowanymi ośrodkami ginekologii onkologicznej i współuczestniczeniu w działalności Europejskiego Towarzystwa Ginekologii Onkologicznej.

Profesor Jan Zieliński w swoim podręczniku „Ginekologia Onkologiczna. Wiedza i humanizm” przytacza definicję onkologii sformułowanej przez wybitnego polskiego chirurga onkologa Tadeusza Koszarowskiego: „*Onkologia jest nauką kompleksową o etiologii, patologii, epidemiologii, zapobieganiu, rozpoznawaniu, wielospecjalistycznym leczeniu chorych na nowotwory i dalszej kontroli, opiece nad nieuleczalnie chorymi oraz organizowaniu społecznej walki z tymi chorobami*”. Właśnie takie szerokie spojrzenie na chorego sprawiło, że dokonał się postęp w rozpoznawaniu i leczeniu nowotworów.

## Nowotwór jest chorobą genetyczną

Mówiąc, że nowotwór jest chorobą genetyczną nie mamy na uwadze dziedziczenia pewnych predyspozycji rodzinnych do zachorowania na nowotwór, które występują z częstością 5 – 10 % w grupie chorujących na raka, ale przede wszystkim podłoże molekularne tej choroby. Coraz lepiej poznane geny, które produkują białka uczestniczące w szlakach metabolicznych komórki nowotworowej pozwalają na opracowywanie coraz to nowych leków do leczenia tzw. „celowanego”, czyli przy czynowego.

Jednym z nich jest bevacizumab (Avastin), lek blokujący w środowisku raka białko odpowiedzialne za stymulowanie powstawania nowych naczyń. Wiemy dobrze, że

powstawanie nowych naczyń w guzie nowotworowym przyczynia się do jego wzrostu i tym samym powstawania przerzutów odległych.

Do innych należy Herceptyna blokująca aktywność receptora HER-2 (human epidermal growth factor receptor) zwany też EGFR (epidermal growth factor receptor, receptor nabłonkowego czynnika wzrostu. Pobudzenie tego receptora uruchamia złożony szlak przekazywania sygnałów, prowadzący do namnażania komórek nowotworowych.

Rodzina receptorów HER ma duże znaczenie dla rozwoju, diagnozy, prognozy i terapii raka piersi.

W chwili obecnej wiemy, że aby potwierdzić obecność w organizmie komórki nowotworowej musi w niej dojść do zaburzeń molekularnych w sześciu podstawowych szlakach metabolicznych. Mówimy wówczas o sześciu cechach komórki nowotworowej.

## Należą do nich:

1. zahamowanie procesu apoptozy, czyli fizjologicznej śmierci komórki w wyznaczonym czasie,
2. nieograniczony potencjał powielania – możliwość odbudowy swojego materiału genetycznego,
3. samowystarczalność sygnałów wzrostowych – nadprodukcja białek stymulujących komórkę do kolejnych podziałów,
4. niewrażliwość na sygnały hamujące wzrost komórek nowotworowych przez komórki zdrowe,
5. wzrost inwazyjności tkankowej i cech przerzutowania,
6. nadprodukcja białek stymulujących powstawanie nowych naczyń krwionośnych i limfatycznych. Skomplikowana i trudna wiedza molekularna przyczyniła się w znaczny sposób do prawidłowego poznania biologii nowotworu, czyli jak powstaje, jak się rozwija, dlaczego nie daje żadnych wczesnych sygnałów ostrzegawczych, dlaczego guz rośnie i daje przerzuty odległe.

## Biologia nowotworu

Rozwój guza nowotworowego przebiega trzyetapowo – inicjacja, promocja i progresja.

**Inicjacja** jest momentem pojawienia się w organizmie komórki nowotworowej z cechami, o których wspominałem powyżej. Niestety w większości przypadków nie znamy bezpośredniego czynnika inicjującego, za wyjątkiem raka szyjki macicy, odbytu i części raków pochwy, sromu, nosogardzieli oraz głowy i szyi. Tym czynnikiem jest wirus brodawczaka ludzkiego HPV (Human Papilloma Virus). Jednocześnie badania epidemiologiczne wskazują, że z całej grupy nosicieli wirusa HPV tylko około 1,5% kobiet zachoruje na raka szyjki macicy, co oznacza, że tylko ten niewielki procent kobiet wejdzie w drugi etap rozwoju raka, którym jest promocja.

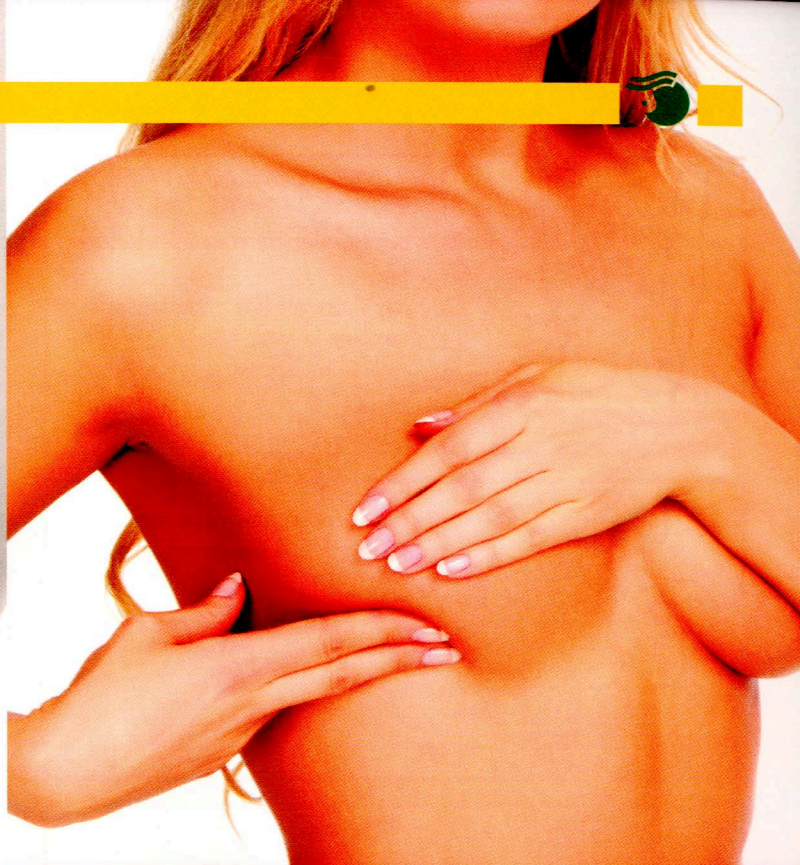
Promocja jest okresem naszego życia między 25 a 50 rokiem życia, w którym kumulują się pewne niekorzystne elementy codziennego stylu życia, które promują nowotworową komórkę do dalszych podziałów i wzrostu guza nowotworowego. Do najczęściej wymienianych czynników promujących należą: nikotynizm, nieprawidłowa dieta i otyłość, nieleczone przewlekłe stany zapalne, częste spożywanie stężonego alkoholu, słaba aktywność ruchowa itp.

Progresja jest ostatnim etapem rozwoju nowotworu, czyli okresem wzrostu masy guza i powstawaniem przerzutów odległych.

Na wczesnych etapach rozwoju raka działają w naszym organizmie mechanizmy obronne przed rozwojem choroby, dlatego początkowy rozwój choroby jest wolny i bezobjawowy, a średni czas rozwoju guzka 1-centymetrowego wynosi około 10 lat.

Ta wiedza potwierdza zasadność i konieczność rozwijania programów profilaktycznych wczesnego wykrywania nowotworów, oraz możliwość zastosowania profilaktyki pierwotnej np. w raku szyjki, czyli zapobieganie pojawienia się u kobiet nawet procesów przednowotworowych. Pogłębiamy wiedzę o nowotworach.

*dr hab.n.med. Bogdan Michalski  
Kierownik Oddziału Klinicznego  
Ginekologii Onkologicznej  
Katedry Zdrowia Kobiet  
Śląskiego Uniwersytetu Medycznego*



# Technika samobadanie piersi

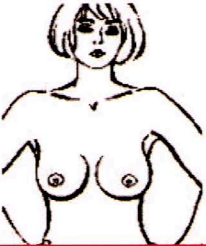
**M**ammograficzne badania skriningowe dla populacji kobiet w przedziale wieku 50-69 lat są wykonywane co 24 miesiące. Warto jednak pamiętać, że istnieje metoda, która pozwala badać piersi „we własnym zakresie”. Jest to tzw. samobadanie piersi. Metoda ta polega na starannym, według określonego schematu, oglądaniu własnych piersi a także badaniu ich uciskiem własnych palców. Oczywiście jest to metoda mniej dokładna niż rentgenowska mammografia. Jednak gdy badanie wykonuje się regularnie w krótkich odstępach czasu (raz w miesiącu), pozwala to kobiecie na poznanie budowy własnych piersi i wykrycie stosunkowo niewielkich nieprawidłowości. Poniżej zamieszczona ilustracja pozwala na pokazanie jak duże zmiany w piersiach mogą być wykryte przy sporadycznym i regularnym samobadaniu jak również przy zastosowaniu mammografii rentgenowskiej. →



Unieś ręce wysoko do góry i przyjrzyj się:

1. czy nie widzisz zmian w kształcie piersi
2. czy skóra nie jest przebarwiona (zmiana koloru)
3. czy nie marszczy się lub nie jest napięta

PRZED LUSTREM



Umieść ręce na biodrach i przyjrzyj się:

1. czy nie widzisz zmian w kształcie piersi
2. czy skóra nie jest przebarwiona (zmiana koloru)
3. czy nie marszczy się lub nie jest napięta

PRZED LUSTREM



Ściśnij brodawkę i zobacz czy nie wydziela się z niej płyn

PRZED LUSTREM



Lewą rękę połóż z tyłu głowy, prawą na lewej piersi. Lekko naciskając trzema środkowymi palcami zataczaj drobne kółeczka wzdłuż piersi, z góry na dół i z powrotem. To samo zrób z prawą piersią. W ten sposób sprawdzasz, czy nie czujesz stwardnienia lub guzka. Te same czynności powtórz dla drugiej piersi.

POD PRYSZNICEM



Wsuń poduszkę, lub zwinięty ręcznik pod lewy bark, lewą rękę włóż pod głowę. Trzema środkowymi palcami prawej ręki (tylko tę masz do dyspozycji) zbadaj lewą pierś, tak jak pod prysznicem. To samo powtórz z prawą piersią. Oczywiście lewą ręką.

LERZĄC



Wymnij rękę spod głowy, połóż wzdłuż tułowia i zbadaj pachy.

Sprawdź, czy nie masz powiększonych węzłów chłonnych. Pamiętaj, aby badanie powtórzyć dla drugiej pachy.

LERZĄC

Mimo, że samobadanie piersi jest mniej precyzyjne niż mammografia RTG, szacuje się, że co roku może w Polsce uratować 800-1000 kobiet.

Poniżej przedstawiany „instrukcję” jak wykonywać samobadanie piersi.

**Każde samobadanie piersi składa się z trzech etapów:**

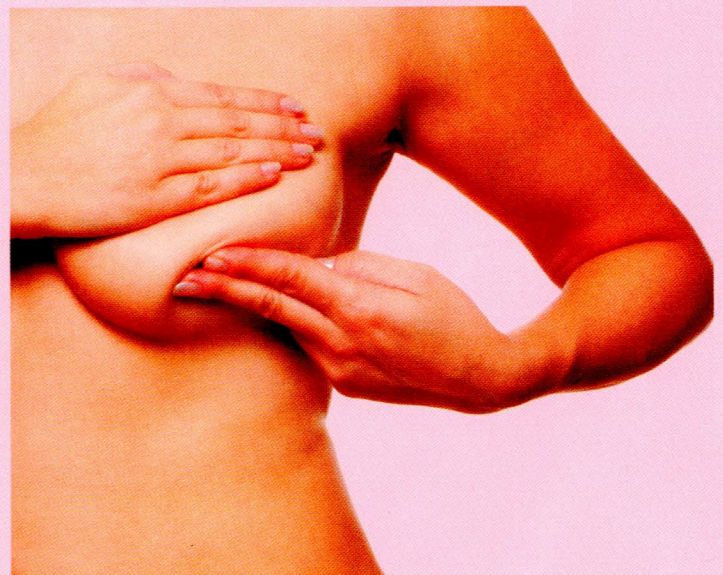
1. Przed lustrem
2. Pod prysznicem
3. W pozycji leżącej (np. po kąpieli)

Powinno ono być wykonywane zawsze pomiędzy 7 a 10 dniem cyklu u kobiet miesiączkujących. Kobiety po menopauzie powinny wybrać na badanie stały dzień w miesiącu np. 1-szą sobotę miesiąca.

**Pamiętaj, że:**

1. nie badasz się po to by wykryć guza, lecz aby upewnić się, że go nie ma
2. najlepiej badać się zawsze tydzień po menstruacji, a po menopauzie raz w miesiącu np. w każdą pierwszą sobotę miesiąca
3. gdy zauważysz coś niepokojącego idź do lekarza, nie zwlekaj !
4. nie wyciągaj pochopnych wniosków - nie każdy guzek jest rakiem, ale każdy guzek należy skontrolować
5. piersi trzeba obserwować i kontrolować
6. mimo całej staranności i systematyczności nie czuj się zwolniona od okresowych kontroli piersi u lekarza - wizyta u ginekologa, internisty itp.

Lekarz też człowiek, jeśli sam nie zaproponuje badania, przypomnij mu o tym.







**N**owotwór piersi to najczęściej występujący w Polsce nowotwór wśród kobiet. Najczęściej rozwija się u kobiet między 50. a 70. rokiem życia i to one są w grupie największego ryzyka zachorowania. Aby zmniejszyć ryzyko zachorowań na raka piersi, niezbędna jest odpowiednia profilaktyka, szczególnie regularna samokontrola piersi. W diagnostyce raka piersi wykonuje się szereg badań, z których najważniejsza jest mammografia, zaś leczenie opiera się na leczeniu operacyjnym, chemioterapii i radioterapii.



## 1. Co to jest rak piersi?

Rak (inaczej nowotwór złośliwy) to choroba spowodowana niekontrolowanym rozrostem komórek pochodzących z danej tkanki lub narządu. Normalnie, każda komórka naszego ciała ulega podziałom w ściśle zaplanowany sposób. Złośliwy klon komórek może rosnąć w postaci guza, powodując ucisk i zniszczenie otaczających tkanek, a dodatkowo rozprzestrzeniać się z prądem krwi po całym organizmie powodując powstanie nowych ognisk czyli przerzutów. Wczesnie wykryte objawy raka piersi dają szansę na całkowite wyleczenie, dlatego tak ważne jest wychwycenie choroby w odpowiednim momencie i podjęcie właściwego leczenia. Ryzyko, że nowotwór złośliwy piersi doprowadzi do śmierci jest niskie, ale pod warunkiem, że guz piersi zostanie wykryty, kiedy jest niewielki - nie przekracza 0,5 cm średnicy.

## 2. Budowa piersi

Aby zrozumieć jak powstaje i rozwija się rak piersi, pomocne staje się poznanie, jak piersi są zbudowane. Piersь kobieca zbudowana jest z gruczołów, które w okresie karmienia piersią produkują mleko. Gruczoły tworzą tzw. zraziki. Zraziki pogrupowane są w tzw. płaty (jest ich w piersi kilkanaście – ok. 15-20). Mleko wydostaje się na zewnątrz do brodawki sutkowej przez specjalne przewody. Każdy płat ma osobny, główny przewód wyprowadzający. Oprócz tego w piersi znajduje się tkanka tłuszcz-

czowa (ilość jest zróżnicowana w zależności od masy ciała kobiety i wpływa na wielkość piersi), a także tkanka łączna, która stanowi rodzaj rusztowania dla zrazików i przewodów, a także naczynia krwionośne (dostarczają niezbędnych składników odżywczych do tkanek piersi) oraz naczynia limfatyczne (o nich poniżej). Rak sutka w większości przypadków (70-80 proc.) wywodzi się z komórek, które wyściełają wnętrze przewodów.

Układ limfatyczny piersi jest to bardzo istotny element piersi, ponieważ stanowi jedną z dróg, którymi guz piersi może się rozprzestrzeniać. Każda z piersi posiada swój własny system naczyń limfatycznych. Naczynia limfatyczne wyglądają podobnie jak naczynia krwionośne, z tym, że zamiast krwi płynie w nich płyn zwany limfą. Limfa powstaje jako efekt przesączania płynów w tkankach piersi. Naczynia limfatyczne zbierają limfę z tkanek piersi i dostarczają do węzłów chłonnych znajdujących się pod pachą. Węzły chłonne stanowią specyficzne miejsce, gdzie gromadzą się komórki układu odpornościowego. Komórki nowotworu piersi przenikają do naczyń limfatycznych, następnie docierają do węzłów chłonnych, co powoduje ich powiększenie. Jest to równocześnie sygnał, że choroba staje się coraz bardziej agresywna (nowotwór złośliwy piersi) i istnieje większe prawdopodobieństwo, że komórki nowotworowe dostały się także do krwi i mogły zasiedlić inne narządy, czyli spowodować powstanie przerzutów.



### 3. Profilaktyka raka piersi

W leczeniu nowotworów piersi niezwykle ważna jest profilaktyka. Wszyscy specjaliści w Polsce twierdzą, że w wielu przypadkach możliwe by było skutecznie wyleczenie, gdyby pacjentka zgłosiła się do lekarza dużo wcześniej. Kilka razy w roku prowadzone są kampanie, skierowane do kobiet po 50. roku życia, promujące badania diagnostyczne w kierunku raka piersi, np. mammografię. Możliwe jest wtedy nawet bezpłatne przebadanie swoich piersi.

### 4. Czynniki ryzyka raka piersi

Dokładne przyczyny raka piersi nie są wciąż rozpoznane. Jednakże istnieją pewne czynniki, których występowanie zwiększa zachorowania. Oto one:

- płeć – pomimo iż rak piersi może wystąpić także u mężczyzn, to jednak stokrotnie powszechniejszy jest wśród kobiet;
- wiek – objawy nowotworu piersi pojawiają się najczęściej u kobiet między 50. a 70. rokiem życia – aż 77 proc. kobiet, u których wykryto raka piersi, ma powyżej 50 lat;
- genetyka – ryzyko wystąpienia raka piersi jest większe, im bliższy jest stopień pokrewieństwa osoby chorej z innymi osobami w rodzinie; prawdopodobieństwo wystąpienia raka u kobiety, której matka chorowała, zwiększa się aż o 50 proc.;
- otyłość – zwiększa nie tylko wystąpienie nowotworu, ale także jego wykrycie;
- czynniki endogeniczne (wewnętrzne) – nowotwór piersi częściej występuje u kobiet, które zaczęły miesiączkować przed 12. rokiem życia i które przechodziły menopauzę po 55. roku życia;
- czynniki egzogeniczne (zewnętrzne) – to przede wszystkim hormonalne środki antykoncepcyjne, hormonoterapia zastępcza (HTZ);
- zła dieta – czynnikiem ryzyka rozwoju nowotworu piersi jest także nieodpowiednie odżywianie;
- rasa – na raka piersi częściej chorują kobiety białe niż te pochodzące z krajów afrykańskich, jednakże one częściej umierają z powodu tego schorzenia; z rasą związany jest inny czynnik rozwoju raka – położenie geograficzne, gdyż choroba częściej występuje w krajach zachodnich, rzadziej w Afryce lub Azji.

### 5. Objawy i diagnostyka raka piersi

Kobiety zgłaszające się do lekarza, u których rozpoznano raka piersi, najczęściej wyczuwały pod palcami niewielkie guzki w obrębie piersi. Mogą one występować pojedynczo lub mieć mnogi charakter torbielowy. Ponadto dokładne obejrzenie i badanie piersi pozwala zaobserwować, że:

- nastąpiła zmiana wyglądu lub kształtu piersi bądź sutka (nierównowaga lub wklęsłość);
- piersi są obrzęknięte;
- guzki występują nie tylko w obrębie piersi, ale także pod pachą;

- z brodawki wydostaje się ciemniejsza wydzielina lub krew;
- na brodawce sutkowej lub wokół niej pojawia się wysypka;
- nastąpiło zaczerwienienie i stwardnienie skóry;
- poszerzyły się żyły skóry piersi.

Po rozpoznaniu niepokojących objawów przeprowadza się szereg badań dodatkowych, które mają wykluczyć lub potwierdzić występowanie raka piersi. Należą do nich:

- **mammografia;**
- **ultrasonografia** – badanie ultrasonografem pozwala na odróżnienie guzka od torbieli, a także zlokalizowanie jego położenia; zaleca się go kobietom młodym i w ciąży, gdyż chroni je przed szkodliwym promieniowaniem Rentgena;
- **biopsja aspiracyjna cienkoigłowa** – nakłucie cienką igłą i pobranie materiału do badania – jeśli w strzykawce pojawi się krew, to zachodzi prawdopodobieństwo, że jest to rak;
- **biopsja gruboigłowa** – pobranie tkanki do badania i obejrzenie jej pod mikroskopem;
- **biopsja otwarta** – polega na nacięciu skóry i usunięciu całego guzka z marginesem otaczających go tkanek.
- Inne badania potwierdzające obecność raka piersi to: badania mikroskopowe, termografia lub galaktografia.

### 6. Leczenie nowotworu złośliwego piersi

Nowotwory złośliwe leczy się za pomocą operacji. Jako leczenie uzupełniające stosuje się chemioterapię, radioterapię czy hormonoterapię. Poszczególne metody można opisać następująco:

- chirurgiczne leczenie raka piersi polega na wycięciu gruczołu piersiowego; niestety nie zawsze jest możliwe usunięcie samego guzka (tzw. chirurgja oszczędzająca) i konieczne jest wycięcie gruczołu piersiowego wraz z węzłami chłonnymi i mięśniami piersiowymi (chirurgja doszczętna);
- chemioterapia – opiera się na leczeniu farmakologicznym; metoda ta jest stosowana do zniszczenia klinicznie niewykrywalnych mikroprzerzutów, które mogą się pojawić już w początkowych fazach istnienia raka, a to z kolei może zapobiec rozwijaniu się przerzutów;
- radioterapia – leczenie za pomocą promieniowania jonizującego.

Nowotwór piersi jest niezwykle poważnym schorzeniem, ale możliwe jest jego całkowite wyleczenie przy regularnych badaniach i samokontrolach piersi. Dlatego tak ważne są okresowe wizyty kontrolne. Im wcześniej zostanie wykryty guz piersi tym większe są szanse na to, że nie będzie on prowadził do zgonu.



Fundacja „**NORMALNA PRZYSZŁOŚĆ**”  
zaprasza osoby z orzeczoną niepełnosprawnością  
do udziału w projekcie:

## **PORADNIA ŻYCIOWA DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI**

Zgłoszenia do projektu przyjmowane są do 31.03.2015 r.



### **INFORMATOR O PROJEKCIE**

**„PORADNIA ŻYCIOWA DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI”**

FUNDACJA



NORMALNA PRZYSZŁOŚĆ

### **Fundacja „Normalna Przyszłość”**

Biuro projektu - Łomża  
ul. Sienkiewicza 10 lokal 6  
tel. 533 -440- 977

e-mail : [pz.lomza@normalnaprzyszloc.org](mailto:pz.lomza@normalnaprzyszloc.org)  
[www.normalnaprzyszloc.org](http://www.normalnaprzyszloc.org)





# GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

## Przychodnia Onkologiczna

Łomża, Szpital Wojewódzki,  
al. Piłsudskiego 11, „I „piętro,  
tel. 86 473 33 75, 473 33 92, 473 33 44,  
473 33 83

czynna codziennie od 8.00 do 15.00.  
Rejestracja 7.30–15.00, tel. 473 33 75  
we wtorki od 8.00 do 18.00

## Oddział Onkologii „i „Chemioterapii – V piętro

Łomża, Szpital Wojewódzki,  
al. Piłsudskiego 11, V piętro,  
tel. 86 473 33 45, 473 33 47, 473 33 77.

ultrasonograficzne badanie gruczołów pier-  
siovych (pracownia USG)

Szpital Wojewódzki – Łomża, al. Piłsudskie-  
go 11, I piętro, tel. (86) 47-33-386 – czynna  
codziennie. I biopsja cienkoigłowa (Zakład  
Patomorfologii)

Szpital Wojewódzki – Łomża, al. Piłsud-  
skiego 11, tel. 86 473 32 53 – czynny  
codziennie; wymaga skierowania, dla pa-  
cjentów onkologicznych – I piętro – środa,  
piątek; I mammografia – wykonana ze  
skierowaniem od onkologa – Szpital Wo-  
jewódzki – Łomża, al. Piłsudskiego 11,  
I piętro, tel. rejestracja 86 473 35 98, tel.  
mammografia 86 473 35 40 – codziennie.  
– w soboty bez skierowania dla grupy  
wiekowej 50-69 lat.

## Rehabilitacja dla członkiń Stowarzyszenia

w każdą środę w godz. 16.00–18.00 w Dziale  
Rehabilitacji Szpitala Wojewódzkiego w Łom-  
ży (II piętro).

## Przychodnia

### Rehabilitacji Leczniczej

Szpital Wojewódzki  
Łomża, al. Piłsudskiego 11,  
II piętro – codziennie od 7.00 do 17.00,  
ze skierowaniem od lekarza;  
rejestracja tel. 86 473 35 84 do godz. 10.00  
lekarze – od 10.00 do 15.00,  
tel. 473 35 84.

we wtorki do godz. 18.00

## Regionalny Ośrodek Onkologii w Białymstoku

ul. Ogrodowa 12, tel. 85 664 67 11

## Centrum Onkologii w Warszawie

ul. Roentgena 5, tel. 22 546 20 00

## Biuro Stowarzyszenia

czynne w godzinach:  
10.00–13.00 – od poniedziałku do piątku  
tel. 86 473 32 63

## KALENDARIUM

### WRZESIEŃ

1 – godz. 17.00 - spotkanie otwarte członkiń i sympatyków Stowa-  
rzyszenia – Szpital Wojewódzki w Łomży, Al. Piłsudskiego 11, sala  
konferencyjna, II piętro

13 – godz. 12.00 – 15.00 - Piknik organizacji pozarządowych –  
Łomża, Stara Waciarnia ul. Nowogrodzka

### PAŹDZIERNIK

13 – godz. 17.00 – Walne zebranie Sprawozdawczo – Wyborcze  
członkiń Stowarzyszenia – Szpital Wojewódzki w Łomży, Al. Pił-  
sudskiego 11, sala konferencyjna, II piętro

30 – godz. 18.00 - msza święta za zmarłe koleżanki ze Stowarzysze-  
nia – Kościół pw. Krzyża Św.- Łomża, ul. Zawadzka 55

### LISTOPAD

1 – Święto Zmarłych

3 - godz. 17.00 - spotkanie otwarte członkiń i sympatyków Stowa-  
rzyszenia – Szpital Wojewódzki w Łomży, Al. Piłsudskiego 11, sala  
konferencyjna, II piętro

15 – godz. 9.00 – 13.00 - DZIEŃ OTWARTY w ONKOLOGII  
– Szpital Wojewódzki w Łomży Al. Piłsudskiego 11, I piętro

### GRUDZIEŃ

1 – spotkanie wigilijne członkiń i sympatyków Stowarzyszenia,  
Centrum Katolickie ul. Zawadzka 55

- godz. 17.00 – Msza święta w intencji członkiń Stowarzyszenie  
i ich rodzin, Kaplica Matki Boskiej Częstochowskiej
- godz. 17.45 – spotkanie opłatkowe – sala im. św. Jana Pawła II

## Szanowni Państwo!

Serdecznie dziękujemy za dotychczasowe finansowe wsparcie  
działalności naszego Stowarzyszenia. Mamy nadzieję, że nie za-  
wdrożyliśmy Państwa zaufania. Nadal będziemy realizować nasze  
cele statutowe, przede wszystkim udzielać wszechstronnej pomocy  
kobietom chorym na raka i kontynuować programy profilaktyki  
zdrowotnej.

Mamy nadzieję, że zdecydujecie się Państwo przekazać Sto-  
warzyszeniu Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży,  
1% swojego podatku dochodowego za ubiegły rok.

Jest to możliwe, ponieważ nasza organizacja w roku 2004 po-  
stanowieniem Sądu Rejonowego w Białymstoku otrzymała status  
organizacji pożytku publicznego nr KRS 0000082371.

### Przekazany przez Państwa 1% podatku wykorzystamy na pomoc chorym dotkniętym nowotworem.

Rozliczenia 1% podatku dochodowego możecie Państwo do-  
konać na formularzu:

- PIT 36 w części P w pozycji 312, 313, 314
- PIT 36 L w części O w pozycji 108, 109, 110
- PIT 37 w części I w pozycji 124, 125, 126
- PIT 28 w części O w pozycji 136, 137, 138

Należy podać nr **KRS 0000082371**.

Urząd skarbowy sam dokona przelewu kwoty na konto  
organizacji.

Z wyrazami szacunku  
Zarząd Stowarzyszenia

## Biuletyn Informacyjny Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym Organizacja pożytku publicznego – KRS 0000082371

Redaguje zespół: Barbara Porwoł

Adres redakcji: Łomża, Aleja Piłsudskiego 11a pokój 410, tel. 86 473 32 63

Projekt i montaż elektroniczny – Daniel Bajkowski

Druk: Drukarnia Kamil Borkowski, tel. 86 216 31 03