

*Pełnych radości, pokoju  
Świąt Wielkiej Nocy  
oraz  
wiele pomyślności  
i sukcesów  
życzą  
Amazonki*

Wiosna. Świeci słońce, jest coraz cieplej i coraz bardziej zielono, wokół śpiewają ptaki.

Wiosna co roku przynosi nam tyle radości, ożywia w nas nadzieję, zachęca do działania, do realizowania planów, zamierzeń, marzeń. Obok nas jest tyle światła i tyle życia.

I chociaż kolejna wiosna to następny rok w kalendarzu [i w naszej metryce], to jednak niezależnie od wieku – czujemy napływ sił. Wiosna napędza nas nadzieją na lepsze jutro, zwykłą radością z tego, że ciągle jesteśmy tutaj, że wokół nas rozwija się życie.

Gdy nadchodzi wiosna – ten czas radości i nadziei – nie zapomnijmy o trosce o własne zdrowie, nie zapomnijmy o regularnych badaniach! Dajmy sobie szansę!

Wielką nadzieję dają nam wszystkim te radosne wiosenne święta – Święta Zmartwychwstania. To czas zadumy, smutku, ale również radości, a na koniec tryumfu. Niech Święta Wielkanocne oddalą od nas smutki i kłopoty, niech nas umocnią i dodadzą siły. Wszystkim chorym niech dane będzie pokonanie choroby; cierpiącym – ulga w niesieniu brzemienia; tym samotnym – bliskie i przyjazne serca; rodzicom – radość z miłości dzieci, z ich zdrowia, sukcesów, nauki; dzieciom – pełen miłości uścisk rodziców, ich uśmiech i dobre słowo. Tych, którzy oczekują pomocy – oby spotkało wsparcie, a tym, którzy – niestety – zdążają już do kresu – niech cudowna dłoń zmartwychwstałego Pana pomoże przejść tę najtrudniejszą granicę.

W obliczu nadchodzącej świątecznej radości my wszyscy nieśmy ją dalej, przekazmy ją innym: bliskim i dalekim, znanym i nieznanym. Pamiętajmy jednak, że jest to również czas cierpienia i niesienia krzyża, nie zapominajmy o tych, którzy przeżywają trudne, smutne chwile, a zwłaszcza tych, którzy zmagają się z chorobami nowotworowymi.

To kolejna wiosna w naszym Stowarzyszeniu, jak zwykle – dla jednych pełna radości, dla innych trudnych chwil, może wspomnień, ale zawsze towarzyszą im plany na przyszłość. Nasze 25-letnie Stowarzyszenie jest już dojrzałe, ale nadal pełne werwy i chęci działania :)

Prosimy tylko o jedno – BĄDŹCIE Z NAMI!

Dziękujemy Wam za każdy, nawet najdrobniejszy dowód wsparcia i życzliwości. Wszystkie są dla nas źródłem radości, są potwierdzeniem, że to, co robimy, ma sens, jest potrzebne, daje innym siłę do walki z chorobą. I to jest dla nas najważniejsze!

W obliczu nadchodzących Świąt Wielkiej Nocy niech wszystkich połączy miłość najbliższych i radość życia. ALLELUJA!

Barbara Porwoł



# BADANIA PROFILAKTYCZNE RATUJĄ ŻYCIE

W dniu 13 lutego 2019 r. w auli szkolnej Zespołu Szkół Technicznych i Ogólnokształcących odbyło się spotkanie dotyczące profilaktyki nowotworowej. Jego inicjatorką była Katarzyna Sulewska z klasy 2 TŻ, która zaprosiła do współpracy panią **Barbarę Porwoł – prezes Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży**. Celem spotkania było zwrócenie uwagi na wczesne objawy nowotworów i konieczność wykonywania badań profilaktycznych.

Barbara Porwoł starała się na podstawie własnych doświadczeń z chorobą odpowiedzieć na pytanie: Jak żyć, gdy mamy zdiagnozowany nowotwór i gdy wali nam się na głowę cały świat.

Mówiła też o tym, co daje siłę w walce z nowotworem i jak wielkie znaczenie ma edukacja prozdrowotna.

Uzupełnieniem prelekcji była prezentacja dotycząca profilaktyki antynowotworowej wykonana i zaprezentowana przez Kasię Sulewską. Motywem przewodnim spotkania było zachęcenie do badań profilaktycznych nie tylko uczniów, ale i ich rodziców. W tym celu Kasia opracowała krótkie teksty w formie listów, które rozdała wszystkim uczestnikom spotkania. W listach zawarta była prośba i zachęta do wykonywania badań profilaktycznych. Każdy z uczniów podpisywał list swoim imieniem z obietnicą, że wręczy go swoim rodzicom.



# IV BIEG Z BUTELKĄ MLEKA PIĄTNICA

## 9 CZERWCA 2019 R.

Stowarzyszenie na Rzecz Wspierania Sportu dla Wszystkich „Biegamy dla Zdrowia” oraz Gmina Piątnica zapraszają do Piątnicy na charytatywną imprezę sportową:

### „IV Bieg z Butelką Mleka”

Honorowym Patronem biegu jest Wójt Gminy Piątnica.

Bieg odbędzie się 9 czerwca 2019 r., start o godzinie 10:30 w okolicy Siedziby OSM w Piątnicy z ul. Polna 1.

Sponsorem Głównym imprezy jest **Okręgowa Spółdzielnia Mleczarska w Piątnicy.**

**Regulamin** biegu znajduje się pod adresem <http://piatnicapolmaraton.pl/>

**Zapisy na bieg** możliwe w dniach 2.01 – 9.06.2019 pod adresem: <https://elektronicznezapisy.pl/event/3281/strona.html>



**Miejsce:** trasa posiada atest PZLA, wytyczona jest ulicami Piątnicy oraz poza Piątnicą drogami o nawierzchni asfaltowej (100%). Szczegóły trasy <http://piatnicapolmaraton.pl/trasa/>

**Oplata wpisowa** w całości zostanie przekazana na cele charytatywne, każdy z uczestników może zadeklarować i wpłacić wyższą kwotę, która również zostanie przekazana na wybrany przez uczestnika cel.

### Program:

**8:00** – otwarcie biura zawodów – Gminna Hala Sportowa ul. Szkolna 29

**10:00** – zamknięcie wydawania pakietów startowych

**10:30** – start ostry na wszystkich dystansach w okolicy siedziby OSM Piątnicy ul. Polna 1. (biuro zawodów oddalone jest ok. 1 km od startu )

**14:00** – dekoracja zwycięzców oraz pozostałych uczestników

# RAK:

## DIETA W CZASIE I PO CHEMIOTERAPII

Chemioterapia, którą stosuje się u pacjentów chorych na raka, osłabia i zmniejsza apetyt. Żeby jednak walczyć z nowotworem, trzeba mieć dużo siły, dlatego potrzebna jest mądra dieta. Taka, która wzmocni organizm, pomoże lepiej znosić uciążliwą terapię i szybciej powrócić do zdrowia.

**Rak** zwykle zmniejsza apetyt, podobnie chemioterapia.

Przyczyn jest kilka: zaburzenia wydzielania peptydów stymulujących apetyt, nasiloną produkcję prozapalnych cytokin hamujących łaknienie. Rozwijająca się tkanka nowotworowa wydzielają mleczan i ketony, które także zmniejszają apetyt. Do tego dochodzą jeszcze zmiany smaku i powonienia, co jest prawdopodobnie związane z niedoborem cynku i miedzi w organizmie.

Chorzy na choroby nowotworowe niechętnie sięgają po produkty słodkie, gorzkie i ostro przyprawione, często nie tolerują wieprzowiny i wołowiny, rzadko jadają drób i ryby. Najchętniej wybierają ser i jajka.

Zmiany smaku mogą wpływać na zmniejszone wydzielanie soków trawiennych, co powoduje trudności z trawieniem. Często wzrasta tempo przemiany materii, a zasoby białek i tłuszczów

w organizmie wykorzystywane są do wytwarzania energii potrzebnej do wzrostu guzów. Dlatego pojawia się spadek wagi. Zmniejszone spożycie może być również konsekwencją stosowanego leczenia.

Obserwuje się je u 60-70 proc. pacjentów poddanych chemioterapii. U połowy z nich jadłowstręt może utrzymywać się nawet do 4 miesięcy po zakończeniu kuracji. Same cytostatyki stosowane w leczeniu nowotworów mogą być jego przyczyną. Substancje te niszczą bowiem zarówno komórki nowotworowe, jak i szybko dzielące się zdrowe komórki, m.in. nabłonka przewodu pokarmowego, co może prowadzić do owrzodzeń jamy ustnej, suchości w ustach, zaburzeń smaku, nietolerancji laktozy i sacharozy, występują także nudności i wymioty, zaparcia lub biegunki. Do tego dochodzą trudności w połykaniu, zwłaszcza przy częściowej niedrożności przewodu pokarmowego.

Dlatego jednym z najważniejszych elementów leczenia jest dieta, która pozwala utrzymać optymalną masę ciała, zapobiega niedoborom, zmniejsza skutki uboczne choroby i terapii, wzmacnia układ immunologiczny.





## Dieta w czasie chemioterapii – jedz dużo kalorii i białka

Jadłospis należy układać indywidualnie, w zależności od stadium choroby, rodzaju terapii i samopoczucia chorego. Trzeba uwzględnić dolegliwości towarzyszące leczeniu: trudności z połykaniem, brak apetytu, nudności i wymioty, biegunki i zaparcia.

Najlepsze efekty daje dieta lekkostrawna, o ile to możliwe, wysokokaloryczna (powyżej 1500 kcal) i wysokobiałkowa np. osoba ważąca 60 kg powinna zjeść 90-120 g białka, czyli tyle, ile zawiera razem **małe opakowanie jogurtu naturalnego, 200 g chudego twarogu, 100 g gotowanej piersi kurczaka, 150 g ryby duszonej, 50 g śmietany, 18 proc. tłuszczu.**

Aby zwiększyć ilość białka, można mleko w proszku dodawać do zup, sosów purée z warzyw, kisielei, omletów. Warto także sięgać po produkty sojowe.

Kaloryczność diety podniosą bogatoenergetyczne przekąski: **suszone owoce, budynie, twarogi, nasiona i orzechy** (jeśli chory je toleruje). W diecie nie może zabraknąć tłuszczów, jednak nie więcej niż ok. 60 g dziennie.

Zbyt tłuste posiłki mogą przyspieszać rozwój guzów nowotworowych, zwłaszcza w przypadku raka piersi czy prostaty. Ok. 1/5 tłuszczu powinny stanowić wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3. Podnoszą one odporność organizmu, chroniąc przed infekcjami, hamują rozwój nowotworów i zwiększają skuteczność terapii. Regularne spożywanie zdrowych tłuszczów może **zmniejszać ryzyko nawrotów** raka gruczołu krokowego, sutka, jelita grubego i płuc.

Głównym źródłem **omega-3 są ryby morskie, olej lniany i rzepakowy**. Większość energii w menu powinna pochodzić z węglowodanów złożonych, czyli **skrobi**. Jest ona wolno trawiona i łagodnie podnosi poziom glukozy we krwi, równomiernie zapopatrując organizm w energię. Bogatymi źródłami skrobi są: pieczywo (pszenne przy biegunkach), pełnoziarniste i razowe (przy zaparciach), **ryż, makarony, kasze**.

## Dieta w chemioterapii: masz wymioty – pij małymi łyčzkami

W zależności od rodzaju leków mogą pojawiać się nudności i wymioty. Dolegliwości te pogłębia stres związany z chorobą. Dlatego nie należy zmuszać chorego do jedzenia za wszelką cenę, pozwolić mu jeść tylko tyle, ile chce, i tylko wtedy, gdy ma na to ochotę. Posiłki powinny mieć temperaturę pokojową, zbyt zimne lub za gorące mogą nasilać nudności. Trzeba zadbać o odpowiednią ilość płynów. Należy pić porcjami niewielkie objętości, co najmniej 6 razy dziennie – duża ilość napojów wypita jednorazowo może spowodować wymioty.

## Rak – co jeść w trakcie choroby?

### Ważne!

#### Gdy nie chce się jeść

Brak apetytu może doprowadzić do poważnych niedoborów żywieniowych. Dlatego należy podawać choremu jak najbardziej kaloryczne produkty, pieczywo smarować masłem, do potraw dodawać łyżkę oliwy, oleju lnianego lub rzepakowego. W menu trzeba uwzględnić tłusty albo półtłusty twaróg, biały ryż, makaron, drobne kasze. Podczas posiłków lepiej nie pić (lub niewiele, by zwilżyć pokarm). Pozwoli to uniknąć uczucia pełności w żołądku, co pogarsza apetyt. Do woli trzeba pić między posiłkami. Można sięgnąć też po specjalne preparaty odżywcze w płynie – zawierają dużą dawkę energii i niezbędnych składników odżywczych.

## Dieta w chemioterapii: pleśniawki i owrzodzenia utrudniają połykanie

Często pacjenci onkologiczni uskarżają się na trudności z połykaniem pokarmów, szczególnie przy nowotworach górnych dróg oddechowych (nosa, gardła i uszu). Jest to związane z występowaniem pleśniawek (afty), owrzodzeń lub zapalenia błony śluzowej przewodu pokarmowego i objawia się zaburzeniami wydzielania śliny oraz bólem przy gryzieniu i połykaniu.

W takim przypadku zaleca się jedzenie 5–6 posiłków w ciągu dnia: 3 niezbyt obfite główne dania i 2 przekąski. Małe posiłki mogą też zapobiegać występowaniu zgagi. Najlepiej, by potrawy miały konsystencję papki. Dobrze tolerowane są: przestudzone purée warzywne i ziemniaczane, musy owocowe lekko słodzone lub bez cukru, miksowane gotowane mięso i ryby, jajka gotowane na miękko, tłuste twarogi i jogurty. Do dań można dodawać śmietanę, łagodne sosy lub soki warzywne.

Należy unikać bogatych w błonnik pełnoziarnistych i razowych przetworów zbożowych, surowych owoców i warzyw, produktów o suchej i twardej konsystencji, np. suchary (chyba że są rozmoczone w wodzie) i orzechy. Niewskazane są również dania zbyt słone lub za słodkie. Trzeba pić wodę mineralną bogatą w wodorowęglany, które neutralizują sok żołądkowy, działają przeciwzapalnie i wspomagają trawienie.



## Chemioterapia zmienia smak i aromat

Aż 63 proc. osób w trakcie chemioterapii ma zmienione pojęcie smaku. Chorzy narzekają na metaliczny posmak w ustach i nadwrażliwość na zapachy. To zaś sprawia, że nie mają apetytu. W takim przypadku najlepsze jest podawanie tego, co chory lubi i na co ma ochotę. Posiłki nie mogą mieć zbyt intensywnego zapachu. Do poprawiania najlepsze są łagodne sosy – koperkowy, pomidorowy, a także na bazie soi.

### Chemioterapia: męczy cię zaparcia – zmień dietę

Obstrukcje mogą być następstwem zmniejszonej ilości pokarmu albo wynikać z zaburzeń perystaltyki jelit. W takim przypadku dieta powinna zawierać produkty o działaniu rozwalniającym z dużą zawartością błonnika: płatki owsiane, kukurydziane, surowe warzywa i owoce.

Przed śniadaniem warto wypić szklankę przegotowanej letniej wody z łyżeczką miodu, kefir z sokiem pomidorowym lub z czerwonego buraka albo szklankę wody mineralnej z dużą zawartością magnezu.

Na śniadanie polecane są suszone owoce z płatkami owsianymi i dodatkiem grubo mielonego siemienia lnianego. Wskazany jest również chleb wielozbożowy z otrębami. Przed obiadem warto też wypić łyżkę oleju.

Należy unikać produktów o działaniu zapierającym (ryż, banany, gotowana marchewka). Bardzo ważna jest odpowiednia ilość płynów – trzeba wypić do 3 litrów dziennie. Błonnik zawarty w produktach o działaniu rozwalniającym chłonie bardzo dużo wody. Gdy jej brakuje, problemy z wypróżnieniami mogą się nasilać.



## Dieta w chemioterapii: męczy cię biegunka – wprowadź produkty zapierające

Jednym z niepożądanych efektów terapii nowotworowych jest biegunka. Wtedy podstawą diety powinna być żywność o działaniu zapierającym i niskiej zawartości błonnika: pszenne, czerstwe pieczywo, ryby, ryż, jajka, drobniotko starte surowe jabłko, banany, kisiele, kleiki, jogurty, twarogi, gotowana marchewka i dynia.

Unikaj słodczy i produktów zawierających sztuczne substancje słodzące (słodziki), które nasilają biegunki. Trzeba też pamiętać o odpowiednim nawodnieniu organizmu – pic co najmniej kilka szklanek płynów dziennie, drobnymi łykami, nawet gdy nie odczuwa się pragnienia. Najlepsza będzie przegotowana woda lub napar z czarnych jagód.

### Zrób to koniecznie!

#### *To jadaj:*

- pszenne pieczywo
- drobne kasze i makarony, ryż, kluski leniwe, pierogi ruskie
- sałata, cykoria, dynia, pomidory (bez skórki), dojrzałe niekwaśne owoce, purée ziemniaczane i warzywne, musy owocowe
- jajka gotowane na miękko, twarogi tłuste i półtłuste
- koperek, natka pietruszki
- masło, śmietana
- olej lniany, rzepakowy
- drób i ryby morskie (gotowane)
- słaba herbata, niegazowane wody mineralne

#### *Tego unikaj:*

- pieczywo razowe i pełnoziarniste, suchary, surowe warzywa i owoce zawierają dużo błonnika – mogą nasilać biegunki
- produkty smażone, wędzone i marynowane – obciążają przewód pokarmowy
- ocet, pieprz, papryka, chrzan, musztarda, sok z cytryny – podrażniają śluzówkę
- sok grejpfrutowy – zawiera inhibitory enzymów wątrobowych, które mogą wchodzić w interakcje z lekami onkologicznymi i zmieniać ich metabolizm
- słodkie mleko – zawiera laktozę, której trawienie jest upośledzone, dlatego może nasilać biegunki, wzdęcia, bóle brzucha
- orzechy, zwłaszcza włoskie, sprzyjają pleśniawkom
- słodczy, miód, słodkie owoce, winogrona, soki owocowe (zwłaszcza jabłkowy i winogronowy), napoje typu cola i zawierające słodziki – mogą nasilać biegunki
- czosnek, cebula, por, warzywa kapustne, ogórki zielone, rzodkiewki, rzepa, warzywa strączkowe, a także grzyby – są ciężkostrawne, wywołują bolesne wzdęcia, pogłębiają problemy trawienne.

*Poradnik zdrowie.pl*





# BAL PRZYJACIÓŁ AMAZONEK I TOWARZYSTWA PRZYJACIÓŁ ZIEMI ŁOMŻYŃSKIEJ

**19 stycznia 2019 r.**

*Sponsorzy naszego balu:*

Wanda i Tadeusz Wałkuscy

Krystyna i Krzysztof Borkowscy

Drukarnia Kamil Borkowski

Liceum Plastyczne im. Wojciecha Kossaka w Łomży

Teresa Matuszelańska

Krystyna Barowicz

Ewa Białek

Bożena Kozłowska

Wojciech Dardziński sklep „Janeczka” Stary Rynek 2





**Dochód z balu wyniósł 1910 zł.**

**Dziękujemy wszystkim za pomoc w zorganizowaniu balu, loterii i aukcji oraz za aktywny udział.**

**Bądźcie dalej z nami!**





# GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

## Przychodnia Onkologiczna

Szpital Wojewódzki  
– Łomża, al. Piłsudskiego 11 (I piętro)  
tel. 86 473-33-75, 86 473-33-92,  
86 473-33-44, 86 473-33-83  
czynna codziennie od 8.00 do 15.00.  
tel. rejestracja 86 473-33-75 w godz. 7.30-15.00,  
we wtorki od 8.00 do 18.00

## Oddział Onkologii i Chemioterapii

Szpital Wojewódzki  
– Łomża, al. Piłsudskiego 11 (I piętro)  
tel. 86 473-33-45, 86 473-33-47, 86 473-33-77.  
ultrasonograficzne badanie gruczołów piersi-  
owych (pracownia USG)  
Szpital Wojewódzki  
– Łomża, al. Piłsudskiego 11 (I piętro)  
tel. 86 473-33-86 – czynna codziennie.  
I biopsja cienkoigłowa (Zakład Patomorfologii)

Szpital Wojewódzki  
– Łomża, al. Piłsudskiego 11 (I piętro)  
tel. 86 473-32-53 – czynny codziennie;  
wymaga skierowania, dla pacjentów onkologicz-  
nych – środa, piątek;  
I mammografia – wykonana ze skierowaniem od  
onkologa

Szpital Wojewódzki  
– Łomża, al. Piłsudskiego 11 (I piętro)  
tel. rejestracja 86 473-35-98,  
tel. mammografia 86 473-35-40 – codziennie.

## Rehabilitacja dla członkiń Stowarzyszenia

w każdą środę w godz. 16.00-18.00 w Dziale Re-  
habilitacji Szpitala Wojewódzkiego w Łomży  
(II piętro).

## Psycholog

Sylvia Szymańska 695 208 441

## Przychodnia Rehabilitacji Leczniczej

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

**1%**  
podatku

## KWIECIEŃ

- 1 – godz. 17.00 – spotkanie otwarte członkiń i sympatyków Stowarzysze-  
nia – Szpital Wojewódzki w Łomży, Al. Piłsudskiego 11, sala konfe-  
rencyjna, II piętro
- 21 – Niedziela Wielkanocna
- 22 – Poniedziałek Wielkanocny
- 29 – spotkanie wielkanocne członkiń i przyjaciół Stowarzyszenia  
– Centrum Katolickie, Łomża, ul. Zawadzka 55:
  - godz. 17.00 – Msza św. – Kaplica pw. Matki Boskiej Częstochow-  
skiej,
  - godz. 17.45 – spotkanie – sala im. Św. Jana Pawła II.

## MAJ

- 6 – godz. 17.00 – spotkanie otwarte członkiń i sympatyków Stowarzysze-  
nia – Szpital Wojewódzki w Łomży, Al. Piłsudskiego 11, sala konfe-  
rencyjna, II piętro

## CZERWIEC

- 3 – godz. 17.00 – spotkanie otwarte członkiń i sympatyków Stowarzysze-  
nia – Szpital Wojewódzki w Łomży, Al. Piłsudskiego 11, sala konfe-  
rencyjna, II piętro
- 9 – Bieg po zdrowie – Piątek

## LIPIEC i SIERPIEŃ

Przerwa wakacyjna

## Szanowni Państwo!

Serdecznie dziękujemy za dotychczasowe finansowe wsparcie działalności naszego Stowa-  
rzyszenia. Mamy nadzieję, że nie zawiodłyśmy Państwa zaufania. Nadal będziemy realizować nasze cele statutowe, przede wszystkim udzie-  
lać wszechstronnej pomocy kobietom chorym na raka i kontynuować programy profilaktyki zdro-  
wotnej.

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

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

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

Należy podać nr **KRS 0000082371**.

Urząd skarbowy sam dokona przelewu kwo-  
ty na konto organizacji.

*Z wyrazami szacunku  
Zarząd Stowarzyszenia*