

PORADNIK DLA PACJENTÓW I ICH RODZIN

CORBIS



LECZYĆ  
PO LUDZKU

WWW.WYBORCZA.PL/LECZYC

# Choroba nowotworowa i co dalej

PARTNER DODATKU

sanofi aventis

Zdrowie przede wszystkim



AKCJA SPOŁECZNA „GAZETY WYBORCZEJ” ORAZ  
INSTYTUTU PRAW PACJENTA I EDUKACJI ZDROWOTNEJ

gazeta

# Nie bójmy się wiedzieć więcej

**DOROTA FRONTCZAK**, koordynatorka akcji „Leczyć po ludzku”



Nie ma chyba drugiego słowa, na które reagujemy tak dużym lękiem jak na słowo „rak”. Przez lata utarło się, że rak to choroba śmiertelna i choć postęp medycyny sprawił, że bardzo wiele osób w pełni zdrowieje, a dla innych staje się on chorobą przewlekłą, jak cukrzyca czy nadciśnienie, mit o tym, że to choroba „beznadziejna”, trwa. I niewiele pomagają liczne akcje społeczne, które próbują raka „oblaskawić”. Często nawet mają odwrotny skutek - zamiast nas wyculić na konieczność wykonywania badań profilaktycznych i zmianę trybu życia - wzbudzają jeszcze większy lęk. A lęk zamyka nas na informację i sprawia, że wybiórczo przyjmujemy do

wiadomości tylko to, co chcemy.

Takie zjawisko to efekt działania tzw. mechanizmów obronnych, które mają za zadanie chronić naszą psychikę przed nadmiernym stresem. I chronią. Tyle że nie gwarantują zdrowia. A przecież choroba nowotworowa, choć występuje coraz częściej, jest uleczalna - zwłaszcza wykryta w początkowym stadium. Dlatego zamiast udawać, że problem nowotworów nas nie dotyczy, spróbujmy pokonać lęk, sięgnąć po ten „Poradnik” i dowiedzieć się o tej chorobie jak najwięcej.

O nowotworach krąży wiele szkodliwych mitów, np. że można na nie zachorować od częstego używania telefonu komórkowego albo że chemioterapia jest równoznaczna z bezpłodnością. Oba są nieprawdziwe. Warto uporządkować swoją wiedzę na temat raka - pomoże w tym tekst na stronie obok, a także artykuł o dostępnych współcześnie metodach leczenia raka na s. 8.

Nikt nam nie może dać gwarancji, że choroba nowotworowa nas nie dotknie. Czynniki, które mają na to wpływ, jest bardzo wiele i nie nad wszystkim mamy kontrolę - np. nad genami. Jest wiele rzeczy, które możemy zrobić, by zmniejszyć ryzyko wystąpienia choroby. Pierwszą z nich jest oczywiście zmiana trybu życia na zdrowszy - rzucenie palenia (koniecznie!), wzbogacenie diety o warzywa i owoce, zwiększenie aktywności fizycznej (o diecie antyrakowej czytaj na s. 12).

Drugą jest zwiększenie troski o własne zdrowie: przyglądanie się swojemu ciału (lista objawów, które powinny nas zaniepokoić - s. 5) oraz regularne wykonywanie badań profilaktycznych (jakie i kiedy - sprawdź na s. 6).

Nie musimy przeczytać „Poradnika” za jednym zamachem - wiedzę można sobie dawkować. To reguła ważna zwłaszcza dla chorych, którzy w toku leczenia zmagają się z wieloma trudnymi sytuacjami, silnymi emocjami i potrzebują czasu dla siebie. Ten „Poradnik” jest także dla was!

- Gdy usłyszałam diagnozę, odniosłam wrażenie, że świat mi się rozpada na kawałki - mówi Iza, u której osiem lat temu wykryto guz w piersi. Strach, depresja, niedowierzanie - to częste odczucia tych, którzy słyszą diagnozę: „To nowotwór”. Psychoonkolodzy uważają jednak, że stres ten można okiełznać. Jak? Podpowiadamy na s. 14.

Nowotwór to choroba całej rodziny, bo każdy jej członek musi się odnaleźć w tej nowej sytuacji. Pamiętam, że kiedy sama usłyszałam o tym, że moja mama ma raka, zamurowało mnie. „I co teraz? Czy ona umrze?” - myślałam. A potem długo nie wiedziałam, jak mam się z chorą mamą obchodzić, jak z nią rozmawiać. W tym niełatwym czasie potrzebne są szczerłość, rozmowa i duża doza wzajemnej wyrozumiałości. Psychoonkolog Mariola Kosowicz na s. 16 radzi, jak wesprze chorych bliskich.

Jeśli chcemy wiedzieć więcej, potrzebujemy konkretnej porady, podpowiedzi, wsparcia - pytajmy! Na końcu „Poradnika” znajdziemy listę organizacji zrzeszających chorych na różne rodzaje nowotworów, adresy wszystkich klubów Amazonek, Akademii Walki z Rakiem, a także gabinetów psychoonkologicznych. ●

Czym się różni nowotwór od raka? Skąd się biorą przerzuty? Czy mężczyzna może mieć raka piersi? Czy stosowanie tabletek hormonalnych lub używanie telefonu komórkowego może spowodować raka?

## PORZĄKUJEMY WIEDZĘ NA

**N**owotwory złośliwe są wciąż, zaraz po chorobach układu krążenia, naszym głównym zabójcą. I niestety - zachorowań będzie coraz więcej. Winne są temu używki - papierosy i alkohol, a także złe odżywianie się i zanieczyszczenie środowiska. Jednak są też inne przyczyny. Jedną z nich jest - paradoksalnie - postęp nauki i medycyny. Dzięki niemu udało się wyeliminować wiele groźnych chorób i znacznie wydłużyć nasze życie. A im dłużej żyjemy, tym większe ryzyko, że zdąży się rozwinąć u nas nowotwór.

### Jak powstaje nowotwór?

Organizm człowieka składa się z miliardów komórek różnego rodzaju, które budują tkanki i narządy. Są one jak cegiełki budulcowe - jeśli organizm ich potrzebuje, mnożą się, a jeśli jest ich za dużo lub się zestarzeją, obumierają. Wtedy młode komórki zastępują stare.

Czasem jednak jakiś czynnik - fizyczny lub chemiczny - powoduje, że organizm traci kontrolę nad jakimś rodzajem komórek i zaczynają się one mnożyć bez względu na to, czy są akurat potrzebne, czy nie. W konsekwencji powstaje zgrupowanie niepotrzebnych komórek - nowy twór, czyli nowotwór (z łac. *neoplasma*).

Nowotwory dzielimy na łagodne (*neoplasma benignum*) i złośliwe (*neoplasma malignum*). Łagodne są dobrze odgraniczone od otaczających je tkanek i nie dają przerzutów. Odpowiednio leczone są całkowicie wyleczalne. Zdarza się jednak, że łagodny guz stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia i życia ze względu na swoje umiejscowienie, np. w centralnym systemie nerwowym (gdzie może uciskać ważne dla życia struktury).

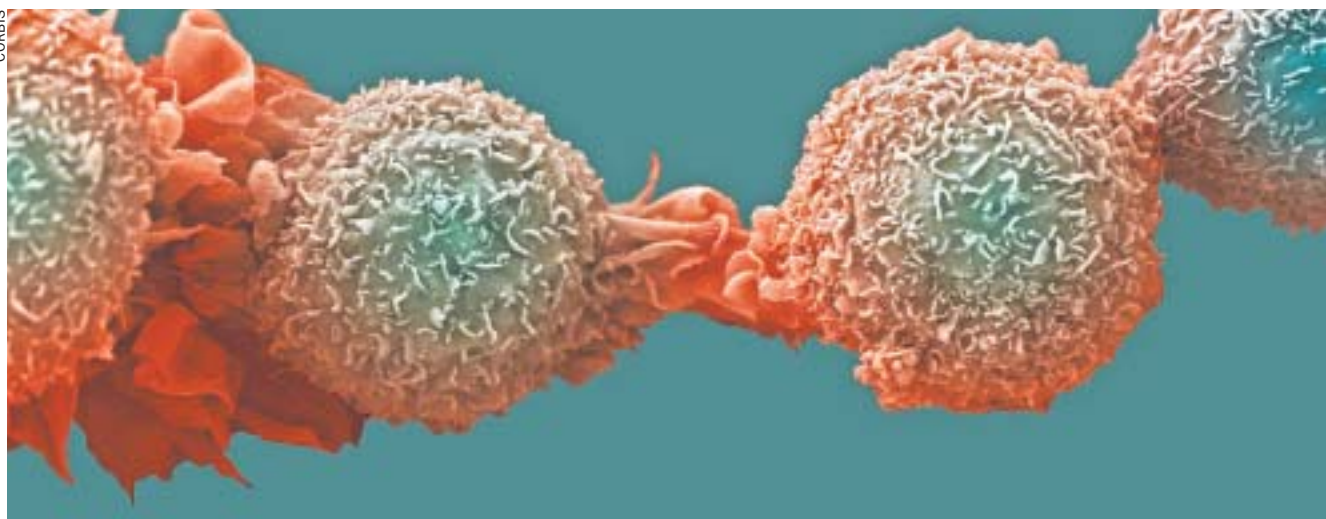
Nowotwór złośliwy natomiast rozwija się w sposób niepoohamowany, niszczy zdrowe tkanki i daje przerzuty. Nieleczony zwykle prowadzi do śmierci.

### Co to jest przerzut?

Przerzut (*metastasis*) to wtórne ognisko nowotworowe. Rozwija się z komórek nowotworowych, które oderwały się od pierwot-

# Skąd się biorą nowotwory

TEMAT CHORÓB NOWOTWOROWYCH



Komórki raka płuca widziane na mikroskopie elektronowym

nego guza i zostały przeniesione w inne części organizmu przez chłonkę, krew lub płyn mózgowo-rdzeniowy.

Niemal od chwili powstania pierwszych komórek nowotworu złośliwego mogą być one uwalniane do krwiobiegu. Na podstawie wyników badań na zwierzętach ocenia się, że ognisko nowotworowe o średnicy 1 cm uwalnia do układu krążenia ponad milion komórek na dobę. Zdecydowana większość z nich ginie, jednak niektóre mogą dać początek wtórnym ogniskom nowotworu, czyli właśnie przerzutom. A te z kolei mogą dawać następne.

## Czym się różni nowotwór od raka?

Dla wielu osób rak i nowotwór to synonimy. A jest różnica. Rak to rodzaj nowotworu złośliwego, który pochodzi z komórek nabłonka, np. przewodu pokarmowego czy układu oddechowego. Tak więc każdy rak jest nowotworem, ale nie każdy nowotwór - nawet złośliwy - można nazywać rakiem.

## Co to jest mięsak?

Mięsak (*sarcoma*) nie jest rakiem. To nowotwór złośliwy wywodzący się z tkanki nienabłonkowej, np. włóknistej, tłuszczowej, kost-

nej, chrzęstnej czy mięśniowej. Guzy te występują zdecydowanie rzadziej od raków.

## Co to jest chłoniak?

Chłoniak to choroba nowotworowa białych ciałek krwi - limfocytów. Są one jednym z najważniejszych elementów naszego układu odpornościowego. Przemieszczają się we krwi i w węzłach chłonnych i mają za zadanie chronić nas przed chorobami, w tym także przed nowotworami. Czasami jednak limfocyty zamiast naszymi obrońcami stają się agresorami. Wystarczy, że w jednym z nich (a są ich miliony) nastąpi przemiana nowotworowa. Patologiczny klon komórkowy rozrasta się, niszczy prawidłowe tkanki, powoduje zaburzenia immunologiczne i metaboliczne. Często już w początkowym okresie choroby komórki chłoniaka są obecne we krwi i/lub w szpiku, skąd poprzez naczynia krwionośne mogą przedostać się praktycznie do każdego miejsca w organizmie.

Według Światowej Organizacji Zdrowia liczba zachorowań na chłoniaki wzrasta o blisko 4-5 proc. rocznie.

Nowotwory układu chłonnego możemy podzielić na ziarnicę złośliwą (chorobę Hodgkina) i chłoniaki nieziarnicze.

Ryzyko zachorowania na te drugie rośnie wraz z wiekiem, osiągając szczyt w siódmej dekadzie życia. Z kolei ziarnica złośliwa atakuje najczęściej między 20. a 30. rokiem życia i po przekroczeniu pięćdziesiątki.

Nie znamy na razie konkretnej przyczyny rozwoju chłoniaków. Możemy się tylko domyślać, że dużą rolę odgrywa otaczające nas środowisko. Wszystko, co zjemy, wypijamy, a także powietrze, którym oddychamy - skażone są coraz większą liczbą czynników rakotwórczych stymulujących nasze komórki do niepożądanego rozrostu nowotworowego, którego nasz układ odpornościowy nie daje rady kontrolować.

## Czy czerniak to rak?

Wbrew powszechnemu mniemaniu czerniak nie jest rakiem. Wywodzi się on bowiem nie z nabłonka, ale z melanocytów, czyli komórek barwnikowych. Niewątpliwie jest on natomiast najgroźniejszym ze wszystkich nowotworów skóry. Nieleczony bardzo szybko daje przerzuty (to cecha odróżniająca go od typowych raków skóry). A może atakować prawie wszystkie narządy naszego organizmu. Dlatego niezmiernie ważne jest wczesne wykrycie czerniaka.

Mamy tu pewien atut - czerniak (podobnie jak raki skóry) jest dobrze widoczny gołym okiem na powierzchni naszego ciała, co ułatwia wczesną diagnostykę. Gdy na naszej skórze pojawia się nowe znamię albo już istniejące znamię zaczyna się zmieniać: zmniejszać, zwiększać, zmieniać kolor, krwawić itp., powinniśmy iść do lekarza dermatologa lub onkologa.

Lekarze zalecają, by największe znamiona oraz te narażone na drażnienie (znajdujące się np. pod pachami, w okolicach w których uciska je pasek do spodni czy biustonosz) były profilaktycznie usuwane przez chirurga. Zabieg wykonywany jest w warunkach ambulatoryjnych - trwa bardzo krótko i prawie nic nie boli.

Niepokojące zmiany wycinane są w całości, a następnie badane pod mikroskopem. Od wyniku tego badania zależy dalsze postępowanie terapeutyczne.

Wczesne wykrycie i wycięcie czerniaka prawie zawsze gwarantuje pełny powrót do zdrowia.

### Czy rak może być dziedziczny?

Tak. Są rodziny, w których pewne nowotwory występują znacznie częściej niż u innych. Jednym z przykładów jest rak piersi. Szacuje się, że geny są odpowiedzialne za mniej więcej 10 proc. przypadków tego nowotworu. Winne są geny BRCA1, BRCA2. Wykrycie wadliwej kopii jednego z tych dwóch genów oznacza nawet o 70 proc. większe ryzyko zachorowania na raka piersi. Mutacje w obrębie tych genów odpowiadają za dziedziczne skłonności nie tylko do raka piersi, ale również raka jajnika. Badanie genetyczne powinno się wykonywać, gdy na raka piersi (lub raka jajnika) chorował ktoś z najbliższej rodziny kobiety (matka czy siostra) lub gdy ojciec chorował na raka jelita grubego. Mężczyźni także są nosicielami mutacji i mogą ją przekazywać córkom.

Jeżeli w naszej rodzinie wystąpiły przypadki choroby nowotworowej, szczególnie pilnym, by regularnie poddawać się badaniom profilaktycznym, bo może to oznaczać, że nasza rodzina ma predyspozycję do tej choroby.

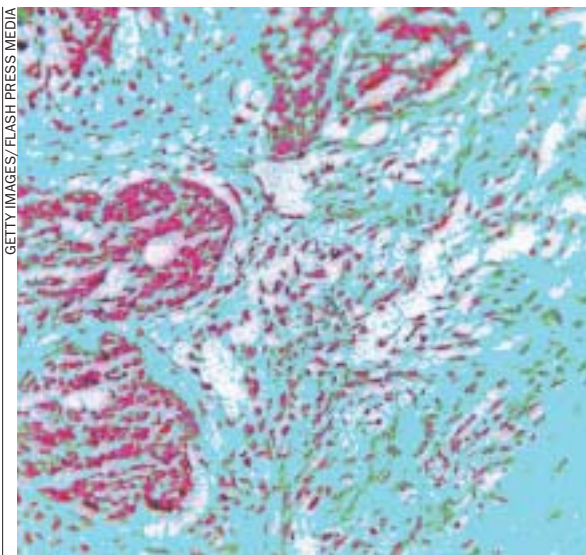
### Czy nowotwór może być skutkiem zakażenia bakterią lub wirusem?

Tak. Około 18 proc. nowotworów w populacji światowej przypisuje się przewlekłym zakażeniom wirusowym, bakteryjnym i pasożytniczym. W krajach Unii Europejskiej dotyczy to 10 proc. nowotworów, do których należą: rak wątroby, rak szyjki macicy, rak żołądka i niektóre nowotwory układu krwiotwórczego.

Przyczyną większości przypadków raka wątroby w Europie jest przewlekłe zakażenie wirusem zapalenia wątroby typu B (HBV) lub typu C (HCV).

Za raka szyjki macicy odpowiedzialny jest wirus brodawczaka ludzkiego - Human Papilloma Virus (HPV).

Zakażenie bakterią *Helicobacter pylori* sześciokrotnie zwiększa ryzyko zachorowania na raka żołądka.



GETTY IMAGES/FLASH PRESS MEDIA

Uważa się, że ryzyko rozwoju nowotworów układu krwiotwórczego - chłoniaków niezarniczych, ziarnicy złośliwej, białaczki - mogą zwiększać np.: wirus *Epsteina-Barr* (EBV), wirus HIV, wirus opryszczki zwykłej typu 8 (HSV-8), wirus zapalenia wątroby typu C oraz bakteria *Helicobacter pylori*.

### Czy na raka można się zaszczepić?

Jest to możliwe w przypadku raka szyjki macicy. W ostatnich latach powstały szczepionki wymierzone w wirusa HPV.

Na polskim rynku obecne są dwa preparaty chroniące przed tym wirusem - silgard i cervarix. Obie zabezpieczają przed zakażeniem wirusami HPV typu 16 i 18 (silgard dodatkowo chroni przed wirusami HPV typu 6 i 11). Typy 16 i 18 są odpowiedzialne za ponad 80 proc. wszystkich zachorowań na raka szyjki.

Najlepszym momentem do podania szczepionek jest wiek 11-12 lat, czyli przed inicjacją seksualną (do zakażeń HPV dochodzi przez kontakty seksualne). Ale rekomenduje się też podawanie szczepionki dziewczynkom i kobietom w wieku 13-26 lat. Szczepionki, choć zmniejszają ryzyko zachorowania, nie eliminują go całkowicie. Dlatego ważne jest, by nawet po zaszczepieniu się kobiety nie rezygnowały z cytologii.

Niestety, szczepionki są bardzo drogie - 1,2-1,5 tys. zł za pełny cykl (trzy dawki).

Istnieje również szczepionka zapobiegająca wirusowemu zapaleniu wątroby (WZW typu B).

### Czy środki antykoncepcyjne zwiększają ryzyko raka?

I tak, i nie. U kobiet aktualnie stosujących dostępną antykoncepcję rzeczywiście występuje niewielki wzrost ryzyka zachorowania na raka piersi. Zależność ta znika, jeżeli kobieta zrezygnowała z tej formy antykoncepcji co najmniej przed dziesięciu laty.

**Mężczyźni także mogą zachorować na raka sutka (na zdjęciu). Zdarza się to jednak bardzo rzadko – 99 proc. chorych to kobiety**

**UWAGA!** Doustne środki antykoncepcyjne zmniejszają z kolei ryzyko wystąpienia raka trzonu macicy i raka jajnika.

### Czy hormonalna terapia zastępcza (HTZ) zwiększa ryzyko raka?

Znowu odpowiedź nie jest oczywista. Wyniki ostatnich badań pokazują, że skojarzona, estrogenowo-progestagenowa hormonalna terapia zastępcza stosowana dla złagodzenia objawów menopauzy faktycznie wiąże się z umiarkowanym wzrostem ryzyka zachorowania na raka piersi, który ujawnia się po kilku latach stosowania terapii. Nie dotyczy to jednak pań, które przerwały terapię, lecz jedynie tych, które aktualnie ją stosują. Badacze podejrzewają, że podobny związek zachodzi w przypadku raka jajnika, ale nie ma na to ostatecznych dowodów.

Pewne jest natomiast, że HTZ przy użyciu samych estrogenów wiąże się ze znacznym wzrostem ryzyka raka trzonu macicy. Uważa się jednocześnie, że HTZ zmniejsza prawdopodobieństwo rozwoju raka jelita grubego.

### Czy macierzyństwo chroni przed rakiem piersi?

Uważa się, że chroni. Zwłaszcza jeśli pierwsze dziecko urodzi się młodo, tuż po 20. roku życia, spada ryzyko zachorowania na ten nowotwór. Jednak najlepszym i najważniejszym sposobem ochrony przed rakiem piersi są regularne badania.

### Czy mężczyźni mogą chorować na raka sutka?

Tak, choć zdarza się to niezwykle rzadko. Szacuje się, że zaledwie 1 proc. zachorowań na raka sutka dotyczy mężczyzn; 99 proc. chorych to kobiety.

### Czy na raka płuca może zachorować osoba niepaląca?

Tak, choć takie przypadki są rzadkie. Wśród chorych na raka płuca aż 95 proc. to palacze tytoniu.

## Czy witaminy A, C i E chronią przed rakiem?

Nie ma dowodów na to, że witaminy te zapobiegają rozwojowi nowotworów złośliwych.

## Czy telefony komórkowe mogą powodować guzy mózgu?

Wyniki dziewięciu największych badań przeprowadzonych w ostatnich latach wskazują, że nie ma istotnego związku pomiędzy występowaniem guzów mózgu a użytkowaniem telefonów komórkowych, niezależnie od czasu używania i typu telefonu.

## Czy można uchronić się przed rakiem?

Można próbować uniknąć choroby, choć nigdy nie możemy mieć pewności, że nas ominie. Oprócz odpowiednich badań profilaktycznych (czytaj na s. 6) ważne jest, byśmy pamiętali o zdrowym stylu życia.

„Europejski kodeks walki z rakiem” podaje osiem podstawowych zaleceń.

**1. Nie pal!** Jeśli nie potrafisz przestać, nie pal przy niepalących (w krajach rozwiniętych aż 25-30 proc. zgonów z powodu wszystkich nowotworów ma związek z paleniem tytoniu).

**2. Bądź szczupły!** Otyłość zwiększa ryzyko zachorowania na raka jelita grubego, piersi, trzonu macicy i przełyku.

**3. Bądź aktywny ruchowo!** I to codziennie - ćwicz, spaceruj, biegaj.

**4. Jedz warzywa i owoce** - co najmniej pięć porcji dziennie. Ogranicz natomiast spożycie produktów zawierających tłuszcze zwierzęce - masło, mięso, mleko. Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko zachorowania szczególnie na nowotwory przełyku, żołądka, jelita grubego i trzustki (o diecie antyrakowej czytaj - s.12).

**5. Jeśli pijesz alkohol** - piwo, wino lub napoje wysokoprocentowe - ogranicz jego spożycie: mężczyźni do 20 g etanolu (tj. około 2 szklanek piwa, 2 kieliszków wina lub 2 małych kieliszków mocnego alkoholu), a kobiety do 10 g dziennie. Udowodniono, że dziesięć lat po zaprzestaniu spożycia alkoholu ryzyko zachorowania na raka przełyku zmniejsza się o 60 proc.

**6. Unikaj nadmiernej ekspozycji na słońce.** To zalecenie szczególnie ważne dla dzieci i młodzieży. Osoby mające skłonności do oparzeń słonecznych powinny całe życie stosować kremy z wysokim filtrem i unikać słońca.

**7. Weź udział w programach szczepień ochronnych** przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (WZW typu B zwiększa ryzyko rozwoju raka wątroby).

**8. Przestrzegaj ściśle przepisów mających na celu ochronę przed narażeniem na substancje rakotwórcze.** Stosuj się zawsze do instrukcji postępowania z takimi substancjami. Przestrzegaj zaleceń krajowych ośrodków ochrony radiologicznej. ●

Oprac. na podst. polskiego wydania „Europejskiego kodeksu walki z rakiem” pod red. prof. dr. hab. n. med. Witolda Zatońskiego

## Nie lekceważ objawów

Im wcześniej wykryty nowotwór, tym większe szanse na wyleczenie. Jeśli chcemy zachować zdrowie, powinniśmy nie tylko poddawać się regularnie badaniom profilaktycznym, ale także na co dzień zwracać uwagę na swoje samopoczucie. Nie lekceważmy nawet błaahych - zdawałoby się - objawów. Jeśli nie mijają same, konieczne zgłośmy się do lekarza rodzinnego lub specjalisty, by wykluczyć chorobę.

**Utrata wagi ciała.** Trudna do wyjaśnienia utrata wagi większa niż 10 proc. w ciągu kilku tygodni jest wskazaniem do wizyty u lekarza. Spadek wagi może być jednym z objawów chorób przewlekłych (np. nadczynności tarczycy, cukrzyca) lub nowotworu (np. przełyku, wątroby, trzustki, jelita grubego, nerki).

**Wzdęcia.** Wzdęcia i kolki są tak bardzo częstymi dolegliwościami, że wielu z nas nie zwraca na nie uwagi. Jednak nawracające wzdęcia, bóle i uczucie pełności w dole brzucha oraz brak apetytu mogą być zwiastunami... nowotworu jajników. Jeżeli wzdęcia występują codziennie i trwają dłużej niż dwa lub trzy tygodnie, muszą być zbadane przez lekarza. Pomocnym badaniem będzie ultrasonografia lub tomografia komputerowa.

**Zaparcia/biegunki.** Naprzemienne biegunki i zaparcia, uczucie niepełnego wypróżnienia, ślady krwi w stolcu mogą świadczyć o nowotworze jelita grubego. Trzeba skonsultować się z lekarzem, który może zalecić wykonanie kolonoskopii.

**Brak apetytu.** Jeśli ten objaw pojawił się nagle i trwa, a do tego czujemy sytość po zjedzeniu kilku kęsów jedzenia albo zaczęliśmy odczuwać niechęć do jedzenia mięsa - trzeba wykluczyć guz żołądka. Rozwojowi tej choroby (a także nowotworu wątroby) często towarzyszy ból w nadbrzuszu.

**Zmiany na piersi.** Każdy guzek, zmiany na skórze klatki piersiowej czy sutku - wgłębienia, powiększenie piersi czy też inne zmiany jej wyglądu muszą być natychmiast ocenione przez lekarza. Młody wiek czy też męska płeć nie chronią przed ryzykiem nowotworu piersi. Przy tej chorobie mogą pojawić się także wycieki z brodawki.

**Nietypowe krwawienia u kobiet.** Krwawienia międzymiesiączkowe, szczególnie jeśli wystąpią u kobiet, które dotąd miały regularne miesiączki, są zawsze wskazaniem do oceny ginekologicznej. Plamienia, krwawienia po menopauzie są najczęstszymi objawami raka macicy.

**Zmiany wyglądu jąder.** Jakakolwiek zmiana kształtu, wielkości lub konsystencji jąder musi być koniecznym oceniona przez lekarza. Jeśli jednocześnie występuje powiększenie gruczołów piersiowych i węzłów chłonnych, należy wykonać badania pod kątem nowotworu jądra.

**Trudności z oddawaniem moczu.** Opóźnione wydalanie moczu, przerywany strumień, uczucie niekompletnie opróżnionego pęcherza i częsta po-

trzeba oddawania moczu mogą u mężczyzn wskazywać na przerost gruczołu krokowego (inaczej stercza lub prostaty). Lekarz może zalecić biopsję i badanie krwi, aby wykluczyć zmiany nowotworowe. U kobiet parcie na pęcherz lub kłopoty z jego oddawaniem najczęściej wskazują na problem w obrębie macicy, jajników lub pęcherza moczowego.

**Zmiany skórne.** Zwracaj uwagę na zmiany koloru skóry, na znamiona i brodawki popularnie zwane pieprzykami. Wszelkie ich powiększenie, krwawienie z nich, nowe znamiona o nieregularnym kształcie, które szybko się powiększają - to objawy, które muszą być usunięte i zbadane. Przewlekłe niegojące się owrzodzenia, narośle czy guzki powinny być ocenione przez lekarza dermatologa.

**Trudności w polykaniu.** Jakikolwiek trudności w spożywaniu pokarmu - problemy z polykaniem czy odczuwanie bólu gardła podczas posiłków - wymagają oceny lekarskiej i wykluczenia nowotworu przełyku.

**Krew.** Krew w moczu lub stolcu jest objawem, który powinien być oceniony przez lekarza. Może świadczyć o nowotworze pęcherza moczowego lub nerki. Krew w stolcu może pojawić się przy zylakach odbytu, ale też może być sygnałem rozwijającego się nowotworu odbytu lub przewodu pokarmowego. Kaszel z krwiopluciem świadczy o chorobie płuc, oskrzeli, tchawicy lub krtni. Należy wykluczyć chorobę nowotworową.

**Niestrawność.** Przewlekłe nudności, bóle brzucha, zgaga, częste odbijanie się - są objawami procesów chorobowych toczących się w obrębie żołądka. Mogą świadczyć m.in. o nowotworze żołądka lub przełyku. Jeśli objawy utrzymują się dłużej (np. kilka tygodni), konieczna jest wizyta u gastrologa, który może zlecić gastroskopię.

**Zmiany na języku i ustach.** Każdy palacz powinien zwracać uwagę na zmiany na języku, dziąsłach i śluzówce ust. Jakikolwiek owrzodzenia, białawe złuszczenia czy narośle muszą być ocenione przez lekarza.

**Chroniczny kaszel.** Niewyjaśniony kaszel trwający dłużej niż trzy-cztery tygodnie musi być oceniony przez lekarza. Może świadczyć o chorobie w obrębie płuc - astmie, przewlekłej obturacyjnej chorobie płuc (POChP) lub o raku płuc.

**Powiększone węzły chłonne.** Każde powiększenie gruczołów chłonnych (pod pachami, w pachwinach, na szyi, pod szczęką) trzeba pokazać lekarzowi.

**Niewyjaśnione bóle.** Każdy przewlekły ból, nawet jeśli jest niewielki i nieuciążliwy, musi być zbadany przez lekarza.

**Niewyjaśniona podwyższona temperatura.** Gorączka może zwiastować przewlekłą chorobę lub nowotwór (np. ziarnicę złośliwą).

**Przewlekłe zmęczenie.** Najczęściej bywa zwiastującym przewlekłej choroby, anemii lub nowotworu. Bez względu na to wymaga wizyty u lekarza i dalszych badań.

Opracowano na podst. materiałów Fundacji Rak'n'Roll

## Rak piersi

W Polsce to wciąż kobiecy rak numer jeden. Każdego roku rozpoznaje się go u kilkuset tysięcy Polek. Najwięcej zachorowań notuje się między 50. a 79. rokiem życia. Na chorobę najbardziej narażone są kobiety, których matka, siostra, ciotka lub babka chorowała na raka piersi lub jajnika. Zagrożone są również panie otyłe, te, u których wcześniej wystąpiła pierwsza miesiączka i/lub późno pojawiła się ostatnia, oraz te, które późno urodziły pierwsze dziecko.

**Samokontrola.** To najprostszy sposób badania. Warto ją zacząć, poczynawszy od 20. urodzin i regularnie wykonywać przez całe życie (przynajmniej raz w roku piersi powinien jednak zbadać lekarz).

Stojąc przed lustrem, dokładnie przyjrzyjmy się swoim piersiom. Każda niesymetryczność brodawek, zmiana podobna do alergii, zaczerwienienie, zmiana na skórze przypominająca skórę pomarańczy mogą być znakiem ostrzegawczym, że dzieje się coś niedobrego. Piersi następnie trzeba ucisnąć mocno dwoma lub trzema palcami punkt po punkcie. Najpierw okolicę brodawki, a następnie zataczając koła zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Piersi badajmy na stojąco i na leżąco. Sprawdźmy, czy nie ma żadnych zgrubień także pod pachami.

Piersi trzeba badać co miesiąc zaraz po miesiączce - wtedy tkanka jest najbardziej miękka. Kobiety, które już nie miesiączkują, powinny badać się tego samego dnia każdego miesiąca. Ulotki z rysunkami, jak to robić, leżą w każdej poradni onkologicznej.

**UWAGA!** Panowie, zwracajcie uwagę na piersi swoich kobiet. Gdy coś jest nie tak, mówcie im o tym i pilnujcie, by poszły na badania.

**USG.** Młodsze kobiety, pomiędzy 30. a 40. rokiem życia (zwłaszcza jeśli na raka piersi lub jajnika chorowała ich matka, babka lub siostra), powinny przynajmniej raz na dwa lata zrobić ultrasonograficzne (USG) badanie piersi.

**Mammografia** pozwala na wykrycie już bardzo małych zmian, często niewyczuwalnych w dotyku. Badaniu należy poddawać się regularnie po ukończeniu 50. roku życia. Od trzech lat w Polsce prowadzone są bezpłatne badania mammograficzne wszystkich kobiet w wieku 50-69 lat, które powtarza się co dwa lata. Mammografia zrobiona prywatnie kosztuje 80-110 zł. Trzeba ją wykonywać w pierwszej fazie cyklu - wtedy są największe szanse na wykrycie guza.

**UWAGA!** Wiarygodność wyniku zależy od jakości sprzętu. Nowoczesny sprzęt cyfrowy naraża badaną osobę na mniejszą dawkę promieniowania i daje obraz lepszej jakości. Obraz na kliszy powinien oglądać doświadczony lekarz w dobrym ośrodku.

W każdej sytuacji po stwierdzeniu przez kobietę jakichkolwiek nieprawidłowości w piersiach należy pilnie zgłosić się na konsultację do onkologa, który zleci badania dodatkowe, np. biopsję.

## ZACHOWAJ ZDROWIE

# Przebadaj się

Wiele nowotworów można dziś skutecznie leczyć. Warunek jest jeden - wczesne rozpoznanie choroby. Radzimy, na co i jak często się badać

## Rak szyjki macicy

W Polsce wciąż mamy blisko 3,5 tys. zachorowań na raka szyjki macicy i 1,9 tys. zgonów rocznie (dane z 2007 r.), mimo że w wielu krajach zachodnich (m.in. w Kanadzie, Holandii i w krajach skandynawskich) zgony z powodu tej choroby zostały prawie całkowicie wyeliminowane. Polki zaniedbują jednak badania cytologiczne, które są podstawą profilaktyki.

Chorują kobiety zainfekowane wirusem HPV, który przenosi się drogą płciową. Najbardziej narażone są te kobiety, które wcześniej rozpoczęły współżycie seksualne, miały wielu partnerów, mają za sobą wiele poródów, przez wiele lat stosowały tabletki hormonalne bez regularnych konsultacji z lekarzem, palą papierosy.

**Cytologia.** Badanie cytologiczne polega na pobraniu przez ginekologa za pomocą specjalnej szpatełki materiału komórkowego z kanału szyjki macicy i z tzw. tarczy szyjki macicy (jej części pochwowej).

Powinno się je wykonywać raz na rok, poczynawszy od 20. urodzin, ale nie wcześniej niż po roku od rozpoczęcia współżycia płciowego.

Pobranie wymazu z szyjki macicy jest technicznie proste i nie boli. Dla większej rzetelności wyniku, kobieta nie powinna w ciągu 48 godzin przed badaniem stosować irygacji pochwy ani żadnych środków nawilżających pochwę. Powinna też przez 48 godzin powstrzymać się od współżycia. Na badanie

można się zgłosić najwcześniej pięć dni po zakończeniu miesiączki, najlepiej między 10. a 18. dniem cyklu.

Każdej Polce przysługuje raz na trzy lata bezpłatna cytologia w ramach przesiewowych badań populacyjnych (każda kobieta dostaje zaproszenie pocztą). Jeśli jednak chcemy robić badanie częściej, poprosimy o skierowanie ginekologa lub zrobimy je prywatnie za blisko 40 zł.

## Rak jelita grubego

Liczba zachorowań na ten nowotwór wzrasta w zastraszającym tempie. Powodem jest niezdrowy styl życia - zła dieta oparta na mięsie, a uboga w warzywa i owoce, otyłość, brak ruchu i nadmierne spożycie alkoholu.

Po 40. roku życia każdy powinien raz na rok poddać się badaniu palcem przez kiszki stołową. Najlepiej, by badanie wykonał proktolog. Od 45. roku życia każdy powinien corocznie przeprowadzić badanie na obecność krwi utajonej w stolcu (można za kilkanaście złotych kupić w aptece test i wykonać go samodzielnie).

Po 50. roku życia wskazane jest poddawanie się badaniu kolonoskopowemu, zawsze po uprzedniej konsultacji z lekarzem onkologiem, do którego można iść bez skierowania.

**Kolonoskopia.** Badanie polega na wprowadzeniu do dolnego odcinka przewodu pokarmowego przez odbyt giętkiego wziernika zakończonego kamerą, która przekazuje obraz na ekran. Umożliwia też pobranie wyinków tkanki. Pacjent leży na boku i najczę-



CORBIS

sciej jest znieczulany miejscowo, ale badanie może być też wykonane w znieczuleniu ogólnym. Do badania trzeba się przygotować - dzień wcześniej nic nie jeść oraz zastosować lewatywę lub doustne środki przeczyszczające. Zaletą kolonoskopii jest to, że wystarczy ją zrobić raz na dziesięć lat.

O regularne badania szczególnie dbać powinni ci, u których w rodzinie ktoś już chorował na raka jelita grubego. Kolonoskopia wykonana prywatnie to koszt rzędu 250-300 zł plus ok. 100 zł za znieczulenie. Dodatkowo trzeba zapłacić za ewentualne pobranie wyinków i ich zbadanie.

W Polsce w ramach badań przesiewowych bezpłatne badanie kolonoskopowe mogą przejść dwie grupy osób:

- osoby po 40. roku życia, których rodzice, rodzeństwo albo dzieci chorowali na raka jelita grubego;

- osoby w wieku 50-65 lat.

Badania te realizuje ponad 80 placówek w całym kraju - ich lista jest na stronie <http://www.coi.pl/jelito.htm>.

## Rak płuca

To jeden z najgorzej rokujących nowotworów. Jest na pierwszym miejscu pod względem liczby zgonów z powodu raka zarówno u mężczyzn, jak i kobiet. Największy wpływ na ryzyko zachorowania na raka płuca ma wdychanie rakotwórczych substancji, m.in. tych zawartych w dymie tytoniowym.

**RTG płuca.** Wszyscy palacze, a także osoby narażone na bierne wdychanie dymu w miejscu pracy lub w domu, powinni wykonywać raz do roku prześwietlenie płuca. Potrzebne są dwa zdjęcia - przednio-tyłne i boczne. Zdjęcia najlepiej pokazać onkologowi. Cena za zdjęcie boczne to ok. 25 zł, za przednio-tyłne - 40-60 zł.

Jeśli naprawdę chcemy zadbać o swoje zdrowie, rzućmy palenie.

## Rak prostaty

Rak prostaty (inaczej rak stercza) to trzeci co do częstości występowania nowotwór złośliwy w Polsce. Specjaliści podkreślają, że nowotwór prostaty może być całkowicie wyleczalny. A zwłaszcza jeśli zostanie wcześniej rozpoznany. Niestety, wielu mężczyzn odwleka wizytę u urologa - czasem z powodu skrępowania, czasem z braku podstawowej wiedzy o chorobach układu moczowo-pleciowego.

We wczesnej, mało zaawansowanej postaci rak stercza przebiega bezobjawowo. W późniejszych stadiach mogą się pojawić problemy z oddawaniem moczu, krew w moczu, bóle okolic lędźwiowych, chudnięcie.

Do oceny swojej prostaty służy poniższa lista pytań.

1. Czy trudno ci rozpocząć oddawanie moczu?
2. Czy oddawanie moczu trwa długo?
3. Czy strumień moczu jest przerywany?
4. Czy po zakończeniu aktywnego oddawania moczu wypływa on nadal kroplami niezależnie od twojej woli?

5. Czy potrzeba oddania moczu budzi cię częściej niż dwukrotnie w ciągu nocy?

6. Czy zdarza się, że ledwo zdążasz do toalety?

Odpowiedź twierdząca na którekolwiek z tych pytań może oznaczać kłopoty z gruczołem krokowym. Należy skonsultować się z lekarzem.

**Badanie urologiczne.** Po 50. roku życia każdy mężczyzna powinien raz w roku poddać się badaniu urologicznemu. W jego skład wchodzi badanie prostaty palcem przez odbył oraz oznaczenie we krwi poziomu tzw. PSA (białka produkowanego przez prostatę, którego poziom podwyższa się w przebiegu chorób tego gruczołu). Gdy w rodzinie ktoś chorował na raka prostaty, badania te należy wykonywać regularnie już od 40. urodzin.

Po 50. roku życia każdy mężczyzna powinien przynajmniej choć jeden raz pójść na badanie USG, na którym lekarz oceni stan prostaty, pęcherza moczowego i nerek.

Cena USG układu moczowego to ok. 100-200 zł. Test PSA kosztuje 25-50 zł.

## Rak jądra

Na zachorowanie najbardziej narażeni są mężczyźni: u których wystąpiło wnetrostwo (niezstąpienie jąder do worka mosznowego) lub których ojcowie mieli wnetrostwo, a także mężczyźni po operacji przepukliny pachwinowej; z zespołem Downa; którzy przyszedli na świat z niską wagą urodzeniową; których matki zaszły późno w ciążę.

Najczęściej nowotwór pojawia się jako bezbolesny guz na jednym z jąder. Tylko u co piątego chorego pierwszym objawem jest ból w mosznie. W blisko 7 proc. przypadków występuje powiększenie gruczołów piersiowych. Pojawienie się guza może być poprzedzone zmniejszeniem się rozmiarów jądra.

**Samokontrola.** Już od 15. roku życia mężczyźni raz w miesiącu powinni badać swoje jądra. Najlepiej robić to w trakcie ciepłej kąpieli, gdy moszna jest rozluźniona. Trzeba wziąć każde jądro pomiędzy dłoń jednej ręki i palce drugiej i delikatnie rolować, szukając ewentualnych guzków.

**UWAGA!** Na wszystkie niepokojące zmiany u swoich partnerów wyczulone powinny być także kobiety. W wielu przypadkach to one pierwsze zauważają, że z jądrami ich partnerów jest coś nie tak.

## Nowotwory skóry

Zwiastunem nowotworu skóry, np. czerniaka złośliwego, mogą być pojawiające się plamy, nowe znamiona (tzw. pieprzyki) czy grudki, które powiększają się, luszczą i krwawią. Niebezpieczne są także znamiona narażone na drażnienie (np. na podeszwach stóp, blisko paska czy biustonosza). Profilaktycznie można je wyciąć. Musi je obejrzeć dermatolog jeśli uzna, że warto się ich pozbyć, da skierowanie do chirurga.

Osoby, które ukończyły 20. rok życia, powinny raz na miesiąc kontrolować skórę, zwłaszcza okolice narażone na promieniowanie (twarz, szyja, dekolty). Między 20. a 40. rokiem życia zaleca się lekarские kontrole skóry co trzy lata, po ukończeniu 40 lat - co rok. ●

Współczesna  
medycyna  
umie walczyć  
z rakiem  
na wiele  
sposobów.  
Podstawową  
jednak bronią  
są nadal  
skalpel,  
promienie  
i lekarstwa



GETTY IMAGES/FLASH PRESS MEDIA

# Metody walki z rakiem

## Chirurgia

To najstarsza metoda walki z nowotworami. Stosuje się ją samodzielnie bądź w połączeniu z innymi metodami. Podczas operacji lekarz wycina guz nowotworowy wraz z marginesem zdrowych tkanek.

Interwencja chirurga daje najlepsze efekty wtedy, gdy guz nie dał jeszcze przerzutów. W przypadku gdy nowotwór rozprzestrzenił się już do przylegających tkanek, lekarz może podjąć decyzję, by wpieryw zastosować inną metodę - radio- bądź chemioterapię, a guz wyciąć dopiero wtedy, gdy uda się go wyraźnie zmniejszyć.

W przypadku raka piersi - jednego z najczęstszych nowotworów na świecie, jeszcze jakiś czas temu niemal u wszystkich pacjentek pierwszym etapem leczenia była amputacja piersi. Dziś już wiadomo, że w przypadku, gdy guz nie przekracza średnicy 3 cm, równie dobrą metodą jest tzw. leczenie oszczędzające, czyli wycięcie samego guza (oczywiście z odpowiednim marginesem zdrowych tkanek) uzupełnione napromienianiem. W niektórych krajach taka forma leczenia jest już stosowana u większości pacjentek.

## Chemioterapia

To metoda leczenia nowotworów złośliwych za pomocą środków chemicznych, tzw. cytostatyków, hamujących rozwój komórek

nowotworowych. Najczęściej podaje się je doustnie (czasami do połknięcia w tabletkach). I to nie jeden środek, ale odpowiednią ich kombinację.

Wyróżniamy kilka rodzajów chemioterapii. Można ją stosować jako tzw. leczenie neoadiuwantowe, gdy chcemy zmniejszyć masę guza i zniszczyć ogniska przerzutów np. przed zabiegiem chirurgicznym lub nasświetlaniem. Chemioterapię adiuwantową wykorzystuje się z kolei jako uzupełnienie po leczeniu chirurgicznym i w trakcie nasświetlania.

W przypadku kiedy nowotwór jest wyjątkowo wrażliwy na chemioterapię - jak np. ziarnica złośliwa, ostra białaczka limfatyczna czy niektóre nowotwory wieku dziecięcego - stosuje się ją jako samodzielną metodę leczenia.

Podawanie cytostatyków może się wiązać, niestety, z poważnymi objawami ubocznymi, ponieważ oprócz toksycznego działania na komórki nowotworowe niszczą one też zdrowe komórki organizmu, szczególnie te szybko się dzielące. Objawy uboczne to np.: zaburzenia w pracy szpiku kostnego (a więc spadek liczby erytrocytów, białych krwinek czy płytek krwi), nudności, wymioty, biegunki, zaburzenia rytmu serca, gorączka, zaburzenia smaku, pogorszenie funkcji ruchowych, wyłysienie i niepłodność.

(Chcesz wiedzieć więcej? Przeczytaj ramkę o chemioterapii na s. 10)

**Radioterapia** to leczenie za pomocą promieniowania jonizującego. Jej celem jest uszkodzenie nowotworu i zahamowanie podziałów tworzących go komórek. W radioterapii nowotworów złośliwych stosuje się:

- elektromagnetyczne promieniowanie fotonowe (X i gamma);
- promieniowanie cząstkowe (elektrony, neutrony, protony, inne).

Przy napromienianiu z zewnątrz (**teleterapia**) źródło promieniowania znajduje się poza ciałem chorego, w odległości 0,5-3,5 metra. Z kolei **brachyterapia** polega na precyzyjnym umieszczeniu źródła promieniotwórczego, np. irydu, w zmianie nowotworowej. Pierwiastek niszczy nowotwór, oszczędzając przy tym zdrowe tkanki wokół. Brachyterapię stosuje się m.in. w przypadku raka szyjki macicy, piersi, prostaty, przełyku i raka skóry.

## Termoablacja

Metoda ta jest dostępna w Polsce dopiero od kilku lat. Iglę będącą zarazem elektrodą lekarz wprowadza bezpośrednio do guza nowotworowego. Płynie przez nią prąd zmienny o wysokiej częstotliwości. Dzięki temu wzrasta temperatura, która niszczy zmienne chorobowo tkanki. Jest to mało inwazyjny zabieg niewymagający rozcinań jamy brzusznej. Prowadzony jest pod kontrolą USG lub tomografu komputerowego. Termoablację stosuje się do walki np. z guzami wątroby, nerek i płuc.

## Terapie celowane

Chirurgię, naświetlanie i chemioterapię coraz częściej się uzupełnia czy wręcz zastępuje tzw. terapią celowaną. Jest ona wymierzona jedynie w nowotwór, a oszczędza zdrowe komórki.

Jednym z pierwszych leków zaliczanych do terapii celowanej był wprowadzony w 2001 roku glivec. Środek ten blokuje receptory dla białek sterujących procesami wzrostu i podziału chorych komórek. Odecięte od chemicznych sygnałów - giną.

Początkowo glivec był przepisywany chorym cierpiącym na przewlekłą białaczkę szpikową. Potem się okazało, że jest również skuteczny w przypadku tzw. nowotworów podścieliskowych przewodu pokarmowego (GIST).

Jeszcze wcześniej, w 1988 r., lekarze zajmujący się rakiem piersi zaczęli stosować herceptynę. To tzw. przeciwciało monoklonalne, które przylacza się do białka zwanego HER2. Białko to obecne jest zarówno na powierzchni zdrowych komórek, jak i tych zmienionych nowotworowo. Na tych drugich jest go jednak o wiele więcej. Przylaczając się do HER2, herceptyna daje układowi odpornościowemu sygnał do zniszczenia złośliwych komórek.

W raku piersi stosuje się również inhibitory aromatazy, które blokują enzym kluczowy dla wytwarzania przez kobiety hormonów płciowych - estrogenów (zdecydowana większość kobiet, u których stwierdzono guz piersi, ma tzw. raka hormonozależnego, którego rozwój wywołany jest właśnie przez estrogeny).

W raku wątroby i nerki stosuje się sorafenib. Celem jego ataku są enzymy odgrywają-



GETTY IMAGES/FLASH PRESS MEDIA

ce kluczową rolę w przekazywaniu sygnałów stymulujących podział komórek nowotworowych (tzw. kinazy). Zaletą leku jest to, że hamuje on również tworzenie się nowych naczyń krwionośnych odżywiających złośliwy guz.

## Szczepionki antyrakowe

Choć mało komu kojarzą się z nowotworami, wiele ośrodków prowadzi badania nad szczepionkami mogącymi pomóc w walce z rakiem. Wykorzystywane są na dwa sposoby. Pierwszy to profilaktyka, gdy za pomocą szczepionki wymierzonej np. w wirusa HPV odpowiedzialnego za raka szyjki macicy staramy się usunąć pierwotną przyczynę choroby.

Drugi to bezpośrednie uderzenie w nowotwór. Taka szczepionka ma „zachęcić” układ odpornościowy do niszczenia złośliwych komórek. Badania nad szczepionkami wymierzonymi m.in. w raka piersi, żołądka, jelita grubego i czerniaka trwają w ponad 150 ośrodkach na świecie.

## Zagłodzić raka

Rak składa się z komórek, a te podobnie jak wszystkie inne znajdujące się w naszym organizmie muszą się odżywiać i dostawać tlen. Z badań wiadomo, że już 1-2-mm guzy zaczynają wokół siebie inicjować tworzenie dodatkowych naczyń krwionośnych. Stąd wziął się pomysł, by zablokować ten rozwój i zniszczyć odżywiające raka naczynia. Innymi słowy - zagłodzić go na śmierć. Próbuje się to osiągnąć za pomocą różnych metod - środków chemicznych czy np. wysokiej temperatury. Badania nad takimi lekami są dopiero w toku. ●

## LECZENIE BÓLU

Jak wynika z europejskich badań, na bóle cierpi 75 proc. pacjentów z zaawansowaną chorobą nowotworową. W Polsce to dziś ok. 200 tys. osób. Każdego roku przybywa 50-64 tys. nowych pacjentów wymagających leczenia bólu. Aż 33 proc. pacjentów onkologicznych twierdzi, że niekiedy odczuwany ból jest tak silny, że chcą umrzeć. 38 proc. uważa, że opiekujący się nimi lekarz leczy chorobę, a nie ból, którego doświadczają, a 26 proc. chorych ma wrażenie, że ich lekarz nie umie kontrolować ich bólu.

### Dlaczego boli

Ból nowotworowy zaczyna się tak jak każdy inny. W wyniku uszkodzenia tkanek otaczających guz podrażnione zostają znajdujące się w pobliżu receptory bólowe (sam guz nie boli). Biegające od nich włókna nerwowe przekazują odpowiednią informację do mózgu.

Jeśli boli długo i bez przerwy, nasz układ odczuwania bólu zaczyna „szaleć”, powstaje samonakręcające się koło - ból powoduje większy ból, ten jeszcze większy i tak dalej. Do tego dochodzi też cała sfera psychiki i emo-

cji związanych z chorobą nowotworową, która potrafi jeszcze ból spotęgować. Jak walczyć z bólem nowotworowym? Wycięcie guza z reguły osłabia odczuwany ból, ale czasem się zdarza, że guza nie ma, a ból zostaje.

### Kłopotliwa różowa recepta

Podstawą nowoczesnego leczenia bólu są leki farmakologiczne - przede wszystkim opioidy. Najbardziej znanym z nich jest morfina. Inny lek to fentanyl - syntetyczny opioid prawie sto razy silniejszy od morfiny. Morfinę podaje się najczęściej doustnie. Fentanyl - w postaci plastrów naklejanych na skórę. Niestety, morfina, choć przez większość specjalistów uznawana za „złoty standard”, jest u nas przepisywana za rzadko. Powodów jest kilka - jeden to ten, że wielu lekarzom (i pacjentom) kojarzy się z narkomanią. Drugi powód jest natomiast natury administracyjnej - morfina czy fentanyl zaliczane są do tzw. silnych opioidów wypisywanych na specjalnych różowych receptach. Recepty te muszą być przechowywane „pod kluczem”; umieszcza się na nich też o wiele więcej informacji niż na zwykłych. A to dodatkowa praca dla lekarza. Wolą więc nie ryzykować i wypisać zwykłą receptę na słabszy i mniej skuteczny lek.

## Zwalczyć ból przebijający

Oprócz klasycznego bólu nowotworowego bardzo poważnym problemem są bóle przebijające. Choć - jak się uważa - cierpi na nie blisko połowa wszystkich pacjentów leczonych opioidami, to wielu chorych, a także lekarzy, wie o bólach przebijających bardzo mało.

Ból przebijający atakuje nagle, szybko narasta (zazwyczaj w ciągu kilku minut) i trwa ok. pół godziny. Potrafi wystąpić nawet kilkanaście razy dziennie, nakładając się na stałe dolegliwości. Zazwyczaj zlokalizowany jest w tym samym miejscu co ból podstawowy i pojawia się nawet mimo dotąd skutecznej terapii przeciwbólowej. Jest znacznie silniejszy od bólu podstawowego i bardzo pogarsza jakość życia chorego.

Jak sobie radzić z bólami przebijającymi? Konieczne jest podanie dodatkowych dawek leków przeciwbólowych, tzw. dawek ratunkowych. Za najlepszą metodę walki z bólami przebijającymi uważa się podpoliczkowe (służówka jamy ustnej jest bardzo silnie ukrwiona i leki wchłaniają się przez nią wyjątkowo szybko) pastylki z fentanylem. ●

# Chemioterapia. Rady dla pacjenta

**C**hemioterapia to broń obosieczna. Leki stosowane w chemii (tzw. cytostatyki) działają na wszystkie szybko namnażające się komórki - zarówno te „złe” nowotworowe, jak i te „dobre” - komórki szpiku kostnego, skóry, błony śluzowej przewodu pokarmowego, komórki w cebulkach włosów. Dlatego podczas chemii mogą pojawić się przykre efekty uboczne. Jak sobie z nimi poradzić?

## Wypadanie włosów

Włosy nie zawsze wypadają, a jeśli się tak zdarzy, zawsze odrastają. Przed leczeniem i podczas niego najlepiej włosy oszczędzać: unikać zabiegów fryzjerskich, takich jak farbowanie, ondulacja, prostowanie, stosować delikatne środki pielęgnacyjne, zmienić fryzurę na taką, która nie wymaga używania suszarek. Jeśli mamy długie, gęste włosy, najlepiej skrócić je przed leczeniem.

NFZ refunduje zwrot kosztów peruki, jeśli przejściowa utrata włosów jest dla nas krępująca.

## Nudności i wymioty

Wiele cytostatyków powoduje nudności i wymioty - to organizm broni się przed przyjęciem leku. Objawy te mogą mieć charakter ostry - tzn. pojawić się w ciągu doby od podania leków, opóźniony - występują po upływie doby i trwają kilka dni, lub przewlekły. Wszystko zależy od rodzaju chemii, umiejscowienia nowotworu oraz... naszego nastawienia.

Mogą się nam zdarzyć także nudności wyprzedzające: wystarczy skojarzenie - choćby zapach szpitala - żebyśmy odczuli dolegliwości. Jeżeli są one uporczywe, nie wahajmy się prosić o pomoc - zapytajmy pielęgniarkę lub lekarza o odpowiednie tabletki, zastrzyki lub czopki, które zniwelują nieprzyjemne objawy.

Ponadto:

- zamiast pokarmów gorących jedzmy letnie lub zimne;
- jedzmy mniejsze porcje, ale częściej;
- jedzmy w pozycji siedzącej lub półsiedzącej; nie kładźmy się po jedzeniu;
- unikajmy potraw intensywnie pachnących i ciężko strawnych: smażonych, mocno przyprawionych, wzdymających;
- przyjmujemy cytostatyki na pusty żołądek (kilka godzin wcześniej starajmy się nie jeść);
- pijmy małymi łykami kilka szklanek niegazowanej wody mineralnej dziennie - będzie pomocna także przy zaparciach, które często zdarzają się podczas chemii;
- spróbujmy „domowych” sposobów innych pacjentów - niektórym pomaga ssanie landrynek albo korzenia imbiru, jedze-



EAST NEWS

nie na czczo krakersów lub małych kawałków schłodzonego w lodówce chleba.

## Zadbaj o jamę ustną

Podczas chemioterapii błona śluzowa jamy ustnej i gardła staje się wrażliwsza, dlatego najlepiej jeszcze przed chemioterapią odwiedzić stomatologa i wyleczyć zęby. Ponadto pamiętajmy, żeby:

- umyć zęby po każdym posiłku, najlepiej miękką szczoteczką, delikatnymi ruchami;
- wyparzać szczoteczkę co kilka dni i wymieniać co kilka tygodni;
- zgłosić lekarzowi wszelkie białawe naloty, nadżerki czy owrzodzenia, które zaobserwujemy;

➤ ograniczyć słodczyce, a także unikać wszystkiego, co może podrażnić śluzówkę jamy ustnej: papierosów, alkoholu, płynów do płukania ust zawierających alkohol, kwaśnych, ostrych i gorących potraw.

## Utrata apetytu

Lęk przed chorobą, nudności, zmiana trybu życia - wszystko to sprawia, że możemy stracić apetyt. Podczas chemioterapii często mamy zmieniony smak. Szukajmy zatem nowych smaków i potraw - używajmy ziół, które pobudzają apetyt i ułatwiają trawienie: majeranek, cząber, oregano, bazylię, kurkumę (więcej o zdrowej diecie na s. 12). Na utratę wagi pomóc mogą odżywki z apteki, np. nutridrink, prosobee.

## Podróżowanie i opalanie się

Podczas chemioterapii spada odporność organizmu, łatwiej teraz o infekcje i przeziębienia. Dlatego odpoczywajmy, ale unikając dalekich wycieczek. Zmiany temperatury, klimatyzacja czy kontakt z osobami przeziębionymi mogą być teraz niebezpieczne.

Niektóre cytostatyki uwrażliwiają skórę na światło słoneczne. Chronimy zatem skórę kremem z wysokim filtrem. Regularnie natłuszczamy ją także delikatnymi kremami, np. dla dzieci lub alergików. W razie wystąpienia przebarwień, rumienia czy swędzenia skóry zgłośmy to lekarzowi.

## Płodność

➤ To mit, że chemioterapia zawsze kończy się bezpłodnością. Faktycznie jednak leku i mogą przejściowo lub trwale uszkadzać komórki rozrodcze. Mogą także zaburzać cykl miesięczkowy (naturalne metody planowania rodziny mogą być wtedy zawodne).

➤ W przypadku gdy istnieje ryzyko, że pacjent poddawany terapii z powodu raka jądra może utracić płodność, powinien być poinformowany o możliwości zdeponowania swojego nasienia w tzw. banku nasienia. W wielu krajach, np. na Słowacji czy w Czechach, jest to rutyna.

➤ U kobiet sprawa jest bardziej skomplikowana. Podejmowane są wprawdzie próby mrożenia komórek jajowych czy całych fragmentów jajników, ale wciąż należy traktować je w kategoriach eksperymentu.

➤ To nieprawda, że będąc w ciąży, nie można się leczyć na raka. Zanim podejmiesz decyzję o usunięciu ciąży lub rezygnacji z leczenia, skonsultuj się z lekarzem z dużego ośrodka onkologicznego - albo sam ma doświadczenie, albo zna lekarza doświadczonego w prowadzeniu takich pacjentek.

➤ Ze względu na niezbadane do końca (ale raczej niekorzystne) działanie cytostatyków na płód lepiej powstrzymać się od prokreacji jeszcze przez kilkanaście miesięcy po zakończeniu leczenia.

➤ U kobiet leczonych chemioterapią może wystąpić wcześniejsze przekwitanie: nieregularne miesiączki lub ich brak, uderzenia gorąca, wysychanie skóry i śluzówki. Lekarz na pewno przepisze preparaty, które złagodzą tę dolegliwość.

## Przerwanie leczenia

Mamy zawsze prawo zrezygnować z chemioterapii, ale musimy pamiętać, że to poważne zagrożenie dla zdrowia. Jeśli myślimy o rezygnacji z powodu przykrych objawów ubocznych, zgłośmy to lekarzowi. Z pewnością zmieni terapię tak, byśmy poczuli się bardziej komfortowo. ●

Opracowano na podst. poradnika „Nie jesteś sam. Poradnik dla pacjentów chemioterapii” Anety Augustyn. Pełna wersja na [www.wyborcza.pl/leczyc](http://www.wyborcza.pl/leczyc)

# Jak się leczyć za granicą?

W dużych centrach onkologii poczekalnie pękają w szwach. Jest jednak sposób na to, by nie tkwić w szpitalnych kolejkach - można starać się leczyć za granicą. Jest nawet możliwe, żeby to NFZ pokrył koszty naszego leczenia - trzeba udowodnić, że jeśli będziemy nadal czekać w kraju, stan naszego zdrowia się znacznie pogorszy

**J**eśli chcemy się leczyć za granicą na koszt NFZ, musimy na to zdobyć zgodę prezesa NFZ. Udzieli jej w dwóch przypadkach: \* jeżeli tego typu leczenie nie jest dostępne w Polsce (ale nie dotyczy to sytuacji, gdy danego leku na ma na polskim rynku) \* lub gdy termin leczenia czy zabiegu w kraju jest na tyle odległy, że zagraża to naszemu zdrowiu.

W polskich szpitalach wciąż się zdarza, że brakuje sprzętu potrzebnego do leczenia niektórych przypadków. Innym razem sprzęt jest, ale nie ma odpowiednio wyszkolonych specjalistów, by go w pełni wykorzystać. W niektórych regionach brakuje tzw. noża gamma, czyli nowoczesnego urządzenia do usuwania guzów mózgu. Pacjenci wysyłani są wtedy na zabieg do Czech. Za każdego NFZ płaci po kilkanaście tysięcy złotych. W przypadku nowotworu oka pacjenci jeżdżą do Niemiec na niedostępny w Polsce zabieg protonoterapii. Koszt: kilkanaście tysięcy euro.

Które operacje można zrobić w Polsce, a które tylko za granicą? W którym kraju znajdziemy odpowiednią klinikę? Taką wiedzę mają nasi lekarze - warto ich o to zapytać, ale kopalnią wiedzy jest też internet, np. strona [www.treatmentabroad.com](http://www.treatmentabroad.com).

W pierwszej połowie roku Fundusz zgodził się na wyjazd 75 pacjentów, a odmówił dziewięciu - częściej tym, którzy skarżyli się na długie kolejki.

- Moglibyśmy kierować za granicę więcej przypadków, ale mam wrażenie, że nie każdy wie o tej możliwości - mówi anonimowo pracownik Funduszu.

W swobodnym wyborze kraju, w którym chcemy się leczyć, pomoże nowa unijna dyrektywa „Pacjenci bez granic”. Mimo sprzeciwu Polski została przyjęta jeszcze przed wakacjami. Niestety, nie gwarantuje ona pacjentom zwrotu pieniędzy za każdą wykonaną w krajach członkowskich operację, ale zmięci się to na tyle, że nie będzie trzeba pytać NFZ o zgodę w przypadku konsultacji specjalistycznych. Oznacza to, że pacjent będzie mógł udać się na wizytę u onkologa czy badanie tomografem komputerowym w wybranym przez siebie kraju Europy. I NFZ zwróci koszty. Prawo zacznie obowiązywać najprawdopodobniej za 2,5 roku.

Leczenie za granicą można spróbować załatwić też inną drogą - poprzez fundacje, które zbierają pieniądze na leczenie prywatne. Placówkę wybiera sam pacjent, nawiązuje z nią kontakty i prosi o wycenę. Fundacji, które mogą pomóc w zbiórce pieniędzy, jest w Polsce kilkadziesiąt - informacje na ich temat można znaleźć w internecie lub w organizacjach zrzeszających pacjentów chorych na dany typ nowotworu (patrz na końcu „Poradnika”). Fundacja podpisuje z chorym porozumienie, które reguluje sposób gromadzenia i przeznaczenie środków na subkoncie.

## Jak uzyskać zgodę na leczenie za granicą?

**1. Przygotowanie wniosku.** Trzyczęściowy formularz można wziąć z siedziby NFZ lub pobrać ze strony internetowej [www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl)

- Pierwszą część - głównie dane personalne - wypełnia pacjent lub inna uprawniona osoba, np. rodzic lub opiekun dziecka, które ma być leczone za granicą.

- Dwie pozostałe części wniosku wypisuje lekarz specjalista z tytułem doktora habilitowanego, a w miarę możliwości profesora. W dokumencie znajduje się szczegółowy opis choroby, przewidywany jej rozwój, proponowany zakres i miejsce leczenia.

- Wypełnione już formularze trzeba przetłumaczyć na język obowiązujący w kraju, gdzie zamierzamy się leczyć. Wiarygodność dokumentów powinna być potwierdzona przez tłumacza przysięgłego.

**2. Złożenie wniosku.** Komplet formularzy wraz z tłumaczeniem i dokumentacją medyczną należy złożyć w wojewódzkiej siedzibie NFZ.

**3. Oczekiwanie na odpowiedź prezesa NFZ.** Fundusz sprawdza wniosek. Może jeszcze poprosić o opinię wojewódzkiego konsultanta lub innych specjalistów. Zagraniczna placówka sporządza w tym czasie kosztorys leczenia i przesyła go do NFZ.

**4. Decyzja.** Po otrzymaniu zgody oddział wojewódzki NFZ ma dwa dni robocze na wysłanie formularza E-II2. Dokument wraz z tłumaczeniem II części wniosku konieczne trzeba zabrać do placówki, gdzie ma być wykonany zabieg. ●



GRAZYNA MAKARA

# Dieta **anty**nowotworowa

Pożywienie to nic innego jak substancje chemiczne, które wprowadzamy z zewnątrz do organizmu. Od tego, co zjadamy, zależy, czy nasz organizm będzie właściwie odżywiony, czy też osłabiony

**W**żywności występują zarówno substancje hamujące, jak i przyspieszające rozwój nowotworów. Radzimy, co jeść, aby uniknąć nowotworu lub wspomóc zdrowienie.

## Kielki

Kielki są źródłem witamin i minerałów, wzmacniają odporność, mają właściwości antyoksydacyjne (chronią nas przed działaniem wolnych rodników), pozytywnie wpływają na trawienie. W 2004 r. naukowcy odkryli jednak ich największą moc - przeciwnowotworową. Wszystko za sprawą sulforafanu - substancji silnie oddziaływającej na komórki nowotworowe. Największe stężenie tej substancji znajduje się w brokułach i ich kielkach. Sulforafan ma działanie zmniejszające i hamujące rozwój bakterii *Helicobacter pylori*. Infekcja tą bakterią zwiększa ryzyko wystąpienia zapalenia błony śluzowej żołądka, a w konsekwencji - rozwoju nowotworu żołądka. Jak wskazują badania, wystarczy zjeść 70 g kielków brokuła dziennie, by zmniejszyć ilość bakterii o 40 proc. Kielki mają aromatyczny, pikantny smak; można stosować je jako dodatek do kanapek, sałatek, surówek.

## Pomidory

Pomidory mają ogromny potencjał przeciwnowotworowy. Ich właściwości wynikają z zawartości likopenu - barwnika odpowiedzialnego za czerwoną barwę warzywa. Likopen to przeciwutleniacz, który bierze udział w unieszkodliwianiu wolnych rodników, zapobiega uszkodzeniom DNA i wspomaga procesy regeneracyjne komórek. Likopen hamuje także rozwój komórek nowotworowych atakujących trzon macicy, piersi i płuca. Dodatkową korzyścią jest jego ochronne działanie na skórę. U osób jedzących dużo produktów bogatych w ten składnik zaobserwowano większą odporność na promieniowanie UV, a w związku z tym mniejsze ryzyko występowania nowotworów skóry. Najlepszym źródłem li-



PAWEŁ KISZKIEL

kopenu są przetwory pomidorowe: koncentraty, pasty, przeciery, sosy, keczup.

## Owoce jagodowe

Maliny, truskawki, poziomki, jeżyny, jagody, borówki, żurawina i aronia mają wysoką zawartość antocyjanidów i kwasu elagowego - związków bardzo korzystnych dla zdrowia. W wielu badaniach udowodniono, że substancje te potrafią hamować namnażanie się komórek nowotworowych już w trzeciej dobie od podania. Jednocześnie zatrzymują proces unaczynienia guza i tym samym hamują jego rozrost i rozwój. Badacze z American Institute of Cancer Research potwierdzili przypuszczenia, że owoce jagodowe zmniejszają ryzyko zachorowania na nowotwory skóry, piersi i przełyku.

## Zielona herbata

W Polsce najczęściej pijemy czarną herbatę, choć to właśnie zielona ma największą zawartość polifenoli - związków o niezwykle silnych właściwościach antyoksydacyjnych. Badania wykazują, że jeden z polifenoli - EGCG - może hamować wzrost komórek raka piersi, nerek, prostaty i skóry. Jednocześnie polifenole zawarte w zielonej herbacie mają zdolność do wywoływania apoptozy (czyli rozpadu i śmierci) już istniejących komórek nowotworowych. Pijmy co najmniej trzy filiżanki tego napoju dziennie.

## Przyprawy

Przyprawy miewają więcej pozytywnych właściwości niż tylko poprawa smaku potraw - wspomagają procesy trawienia i funkcje wątroby,

działają wiatropędnie i antybakteryjne. Niektóre badania dowodzą, że czosnek i kurkuma mogą być także skuteczne w walce z nowotworami.

Związki zawarte w czosnku dezaktywują substancje kancerogenne, hamują wzrost komórek nowotworowych oraz chronią organizm przed rakotwórczym działaniem nitrozoamin, substancji występujących m.in. w peklowanym, wędzonym mięsie czy wędlinach.

Z kolei kurkuma, która jest składnikiem curry, obniża poziom cholesterolu, niweluje stany zapalne oraz zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwór. W krajach azjatyckich codzienne spożycie kurkumy wynosi 1,5 g (!) i właśnie temu zwyczajowi przypisuje się o wiele rzadsze występowanie nowotworów w tych rejonach.

## Unikaj mięsa i soli

Według Światowej Organizacji Zdrowia czerwone mięso i jego wędzone, konserwowane przetwory należą do jednych z najbardziej rakotwórczych czynników naszej diety. Dodawane do mięsa azotyny i azotany mające poprawić wygląd, smak, zapach i trwałość mięsa w żołądku przekształcają się w niezwykle groźne dla zdrowia N-nitrozoaminy.

Równie niebezpieczna reakcja zachodzi podczas grillowania, smażenia i pieczenia mięsa - powstają wtedy substancje o silnym działaniu kancerogennym: wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne i heterocykliczne aminy aromatyczne. Na pewno warto dla zdrowia ograniczyć spożycie czerwonego mięsa, zastąpić je drobiem i rybami, a potrawy grillowane i smażone spożywać okazjonalnie.

Zbyt wysokie spożycie soli zwiększa ryzyko nowotworów żołądka. Przeciętny Polak zjada



średnio 15 g soli dziennie, podczas gdy zalecane spożycie wynosi 5 g! Większą część zjadamy, nawet o tym nie wiedząc - w konserwach, gotowych zupach i sosach, chipsach, wędlinach, żółtych serach. Zbyt dużo soli to nie tylko ryzyko nowotworu żołądka, ale też nadciśnienia tętniczego.

### Zadbaj o urozmaiconą dietę

Szybkie tempo życia, jedzenie coraz bardziej przetworzonej żywności, brak czasu na przygotowywanie pełnowartościowych posiłków - to czynniki zwiększające ryzyko wystąpienia niedoborów pokarmowych. Popularny jest pogląd, że jedynym sposobem na wzbogacenie diety w witaminy i minerały jest polykanie mikroelementów w tabletkach. Co więcej - wiele osób uważa, że im większa dawka danego składnika, tym mocniejsze i skuteczniejsze jego działanie. Czas rozprawić się z tymi mitami!

Niektóre suplementy mogą przyczyniać się do powstawania nowotworów. Suplementy z beta-karotenem, witaminą A, C, E oraz selenem mogą być przyczyną zwiększonej zapadalności na nowotwory trzustki, przełyku, żołądka, wątroby i płuc. Naukowcy winią za to obarczają syntetyczne antyoksydanty, które nie dość, że wypierają z organizmu te naturalne, to powodują też powstawanie niekorzystnych i nieodwracalnych zmian w komórkach.

Łykając tabletki, można doprowadzić ponadto do „przedawkowania” mikroelementów, co bywa niebezpieczne.

Wszystkie niezbędne składniki znajdują się w naturalnej żywności, więc najbardziej skutecznym uzupełnieniem braku witamin i minerałów jest urozmaicona dieta.

**Jak zwiększyć ilość witamin i minerałów w naszej diecie:** ➤ Do śniadania dodawaj porcję owoców, garść orzechów, pestek słonecznika lub dyni. ➤ Na drugie śniadanie zjedz kanapkę z pieczywem pełnoziarnistym i chudą wędliną, a do pracy weź w pudełku sałatkę warzywną - pokrojoną paprykę, pomidory, sałatę. Plasterki pomidora na kanapce to za mało.

➤ Jako przekąskę przygotuj sobie pokrojone w paski marchewkę, kalarepę, paprykę, ogórki. Jeśli chcesz urozmaicić ich smak, przygotuj proste dipy na bazie sosu pomidorowego, musztardy czy jogurtu. ➤ Do obiadu zjedz największą porcję warzyw. Jeśli nie masz czasu, kup gotową mieszankę mrożonych warzyw. ➤ Do deserów dodawaj porcję owoców. Przygotuj pyszny budyn śmietankowy z sosem z malin, do kisielu dodaj garść wiśni.

## zdrowa dieta

### PUSZYSTY TWAROŻEK Z KIEŁKAMI BROKUŁA I ORZECHAMI WŁOSKIMI

- 200 g twarogu półtłustego
- 3 orzechy włoskie
- 150 ml jogurtu naturalnego
- garść kiełków brokuła
- 2 ząbki czosnku

Twaróg rozetrzeć, dodać pokrojone orzechy włoskie, wymieszać energicznie z jogurtem, dodać rozgnieciony czosnek, sól i pieprz. Twarożek nałożyć na kromki pieczywa pełnoziarnistego, posypać kiełkami.

### KOKTAJL POMIDOROWY NA OSTRO

- litr soku pomidorowego
- 1/4 cebuli średniej wielkości
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- szczypta soli
- mieszanka ziół włoskich
- odrobina ostrej papryki
- łyżeczka oliwy z oliwek

Sok zmiksować z cebulą, pietruszką, dodać przyprawę i łyżeczkę oliwy z oliwek. Wlać do wysokiej szklanki. Udekorować listkiem świeżej bazylii.

### MROŻONA ZIELONA HERBATA Z LIMONKĄ

- 4 łyżeczki zielonej herbaty liściastej
- 500 ml gorącej wody
- 3 łyżeczki miodu
- sok wyciśnięty z limonki
- kilka kostek lodu

Herbatę zaparzyć, dodać miód, ostudzić. Wlać sok z limonki, wrzucić lód, przelać do wysokich szklanek, udekorować plasterkiem limonki.

### SORBET MALINOWO-BORÓWKOWY

- 150 g mrożonych borówek amerykańskich
  - 150 g mrożonych malin
  - 1/2 szklanki soku jabłkowego
  - 3 łyżeczki cukru pudru
- Owoce dokładnie zmiksować, dodać cukier i sok. Nakładać do pucharków, udekorować listkiem mięty.

### AROMATYCZNA ZUPA ARABSKA Z KURCZAKA Z KURKUMĄ I KIEŁKAMI

- 1 puszkę ciecierzycy
- pierś z kurczaka bez skóry 150 g
- 1 woreczek ryżu
- 2 cebule
- 1 marchewka
- 2 l wywaru z warzyw
- sok z cytryny
- kurkuma
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- sól, pieprz

Kilka godzin wcześniej ciecierzycę namoczyć w misce. W garnku rozgrzać olej, wrzucić pokrojone w kostkę mięso, marchew, cebulę, dodać przyprawę. Dusić na wolnym ogniu, aż warzywa będą miękkie. Podlać bulionem, dodać ryż, gotować pięć minut, a następnie wrzucić odsączoną ciecierzycę. Dodać sok z cytryny, sól i pieprz do smaku. Posypać odrobiną kiełków brokuła. ●

Opracowano na podst. materiałów Fundacji Rak' n' Roll

## 10 ZŁOTYCH ZASAD

**1. Utrzymuj prawidłową masę ciała** - otyłość i nadwaga zwiększają ryzyko zachorowania na nowotwory piersi, przełyku, jelita grubego. Pilnuj, by Twoje BMI (podziel masę ciała podaną w kilogramach przez kwadrat wzrostu podany w metrach) nie przekroczyło wartości 25.

**2. Bądź aktywny** - ćwicz przynajmniej 30 minut dziennie. Umiarkowana aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwory płuc, piersi i jelita grubego.

**3. Unikaj suplementów diety.** Zdrowa urozmaicona dieta wystarczy, by zaspokoić zapotrzebowanie na wszystkie składniki odżywcze.

**4. Ogranicz sól i cukier,** zwiększ spożycie ziół - wprowadź do swojego menu aromatyczne zioła i przyprawy, szczególnie kurkumę i czosnek.

**5. Ogranicz jedzenie czerwonego mięsa** - eksperci zalecają spożywanie czerwonego mięsa maksymalnie raz w tygodniu. Jednocześnie radzą, by zrezygnować ze spożywania produktów wędzonych, konserwowych czy peklowanych. Jedz natomiast więcej ryb morskich, owoców morza i drobiu.

**6. Jedz co najmniej dwie porcje owoców** dziennie. Jeśli nie lubisz owoców, jedz je w formie sorbetu, sałatki, musu czy koktajlu.

**7. Jedz przynajmniej trzy porcje warzyw** dziennie - są źródłem błonnika, który zapobiega rozwojowi nowotworu jelita grubego, a także innych związków o działaniu antynowotworowym.

**8. Unikaj tłuszczów nasyconych,** czyli tych pochodzenia zwierzęcego. Tłuszcze nasycone i kwasy tłuszczowe typu trans są odpowiedzialne za powstawanie nowotworów. Unikaj ciastek, wafelków, smalcu, ogranicz spożycie jajek. Wzbogać swoją dietę w tłuszcze jedno- i wielonienasycone: oliwę, oleje roślinne, orzechy i ryby morskie (np. łososia, halibuta).

**9. Zadbaj o odpowiednią ilość płynów** - kiedy pijemy za mało, w naszym organizmie kumulują się toksyny, spada nam odporność, a krew mniej wydajnie transportuje składniki odżywcze. Pij przynajmniej 1,5 l wody dziennie.

**10. Ogranicz spożycie napojów słodzonych, gazowanych, alkoholu,** a włącz do diety wodę mineralną, zieloną herbatę i świeże soki owocowe (najlepiej wyciskane samodzielnie). ●

# Jak sobie radzić ze stresem?



EAST NEWS

**To normalne, że się boimy, słysząc diagnozę: nowotwór złośliwy.**

Wbrew pozorom to jednak nie jest koniec świata - tę drogę można przejść. Co więcej - można na niej skorzystać

**C**horoba zawsze przychodzi nie w porę, burząc nasze plany i wprowadzając chaos w nasze życie. Szczególnie choroby onkologiczne wywołują bardzo silny stres. To normalne, że się boimy, słysząc diagnozę: nowotwór złośliwy. Czujemy się potraktowani niesprawiedliwie przez los, jesteśmy wściekli, często towarzyszy nam poczucie winy i natrętne myśli: „Mogłem żyć lepiej”. Jednak to wbrew pozorom nie jest koniec świata - tę drogę można przejść. Co więcej - można na niej skorzystać.

Choroba obnaża prawdę o naszym dotychczasowym życiu - o tym, na czym budowaliśmy szczęście i jak funkcjonowały nasze relacje z bliskimi. Jeśli coś w tej układance nie działało, może właśnie nadeszła okazja, by życie poukładać na nowo, uzdro-

wić nie najlepsze relacje z małżonkiem, dziećmi, rodzicami czy znajomymi.

W pierwszej chwili po diagnozie najważniejsze jest jednak, by zapanować nad negatywnymi emocjami i stresem i zebrać siły na walkę z chorobą. Podajemy kilka sugestii, które mogą pomóc w tej niełatwej sytuacji.

## **Zaprzeczanie**

Gdy pada słowo „rak”, reagujemy szokiem. To słowo jest jak zaklęcie - niesie w sobie ogromny ładunek mitów i strachu. Pierwsze skojarzenie - ból i śmierć. I choć medycyna idzie naprzód i rak w wielu przypadkach jest w pełni uleczalny lub zaleczany na lata, to skojarzenie ze śmiercią jest silniejsze od racjonalnych argumentów. Jest czymś naturalnym, że w reakcji na diagnozę uruchamiamy różne mechanizmy adaptacyjne i w pierwszym momencie myślimy: „To musi być po-

myłka”, „To niemożliwe”. Albo z całych sił wypieramy ten fakt - wracamy do domu i zachowujemy się jakby nigdy nic, chociaż w środku wiemy, że stało się coś bardzo trudnego. Czasami potrzebujemy uciec od ludzi i zamknąć się w swoich myślach. Stan zaprzeczenia czy wyparcia jest normalny - byle nie trwał zbyt długo. Jeśli trwa dłużej niż 14 dni, koniecznie poszukajmy pomocy psychologicznej, bo może nam grozić depresja lub inne zaburzenia emocjonalne.

## **Lęk**

Uczucie to powstaje w odpowiedzi na zagrożenie - bez względu na to, czy zagrożenie jest realne, czy wyimaginowane. Jeśli tylko wyobrazimy sobie niebezpieczeństwo, odczujemy te same negatywne objawy lęku (np. uczucie ciężaru w żołądku, przyspieszone bicie serca itp.), jakbyśmy przeżywali auten-

tyczne wydarzenie. Musimy zatem uważać, by nie poddawać się fantazjowaniu - starajmy się odganiać wszelkie wyobrażenia o tym, co nas może czekać. Przecież nie wiemy, co nas czeka.

Można nauczyć się opanowywać lęk. I trzeba to zrobić. Długotrwały stres osłabia bowiem siły naszego organizmu, a przecież bardzo ich teraz potrzebujemy, by walczyć z chorobą. Osłabia też relacje z bliskimi - czując się niezrozumiani, odsuwamy się od rodziny i przyjaciół, chociaż właśnie teraz najbardziej potrzebujemy wsparcia.

Jest jeszcze jeden powód, dla którego musimy zapanować nad strachem - człowiek przestraszony jest bardziej podatny na sugestie, słucha wybiórczo i bekrzytycznie przyjmuje za swoje to, co mówią inni. Może to powodować gorsze samopoczucie (kiedy „w mówimy” sobie czyjeś objawy), poczucie winy i nieadekwatne postrzeganie siebie, swojej choroby i szans na zdrowie.

**Jak poradzić sobie z lękiem? Przeglądaj się swoim myślom i badaj je:**

- Czy to, o czym myślę, już wystąpiło w moim życiu, czy też fantazjuję?
- Czy sposób mojego myślenia pomaga mi w zdrowieniu, czy mi je utrudnia?
- Czy moje myśli pozwalają mi korzystać z życia, czy raczej bezproduktywnie kradną mi mój czas?

Często myślimy błędnie, że nasze myśli i przekonania są czymś niezależnym od naszej woli. To nieprawda! My jesteśmy ich twórcami, wobec czego możemy je także zmieniać. Jak? Można skorzystać z prostego ćwiczenia. Kiedy zauważymy, że pojawia się smutna myśl, np. „Nie dam rady przez to przejść”, zatrzymajmy się na chwilę i świadomie powtarzamy w myślach inne zdanie, np.: „Mogę i potrafię zdrowieć” albo „Nie muszę dziś robić więcej, niż mam na to siły i ochoty”.

## Gniew

To, że odczuwamy złość, jest zupełnie normalne i nie mamy z tego powodu poczucia winy (o nim zaraz). Miejmy odwagę przyznać się do tych uczuć - możemy je nawet wykrzyczeć. W końcu jest to prawda o tym, co przeżywamy. Takie przyzwolenie na odczuwanie negatywnych emocji pomaga w zdrowieniu i odciąża psychikę. Tłumienie ich w sobie i udawanie, że ich nie ma, działa odwrotnie.

Nie warto się jednak w gniewie utwierdzać - zamiast napędzać się w agresji, lepiej wykorzystywać tę energię na coś, co sprawi nam przyjemność - spacer, taniec, masaż, przyrządzenie uroczystej kolacji.

Starajmy się więc świadomie odpędzać myśli o niesprawiedliwym losie i przestańmy szukać potwierdzenia, że „to zawsze ja mam najgorzej”. Najlepiej wyeliminujemy od dziś ze słownika słowa „zawsze” i „nigdy”. W przeciwnym razie postawimy się w pozycji biernej ofiary, a przecież naszym zadaniem jest odzyskać kontrolę i sprawczość.

Pamiętajmy też, że inni ludzie, z którymi się porównujemy, nie są tacy szczęśliwi, jak

WIONA BURDZANOWSKA



## Tłumienie silnych negatywnych uczuć nie sprzyja zdrowieniu.

**Nie bójmy się mówić o naszych lękach, o tym, co nas złości**

nam się zdaje - też mają problemy, cierpią, boją się, chorują.

## Poczucie winy

Człowiek w obliczu nieszczęścia szuka jego przyczyny - już tak jesteśmy skonstruowani. Ale choroba uderza czasami zupełnie bez powodu. Starajmy się nie rozpamiętywać, co złego zrobiliśmy w życiu. Jeśli coś nam ciąży na sumieniu, zastanówmy się - może nie mieliśmy wtedy innego wyboru. Odrzucmy myśli: „Gdybym tylko nie... dziś bym był zdrowy”. Takie myślenie wpędza nas w poczucie bezradności i ogranicza nasze działania tu i teraz. Bądźmy dla siebie wyrozumiali. Jeśli sami nie dajemy sobie rady z poczuciem winy, może warto porozmawiać z mądrym przyjacielem, psychologiem, księdzem.

## Stres

Wszystkie powyższe emocje składają się na odczuwanie stresu. Stres sam w sobie jest reakcją adaptacyjną organizmu na przeszkody, niebezpieczeństwa czy nowe sytuacje życiowe. Dobry stres (tzw. eustres) mobilizuje organizm do działania, dodaje energii i pozwala pokonywać przeszkody - pójść do lekarza, zadbać o dietę i ruch.

Inaczej jest z długotrwałym silnym stresem (tzw. dystres), który zamiast nas mobilizować, może wywoływać apatię, niepokój, niezdolność do skutecznego działania (rozbicie), a także dolegliwości fizyczne, jak ból brzucha i głowy, kołatanie serca, suchość w jamie ustnej, bóle mięśni i stawów. Silny stres obniża również naszą odporność tak potrzebną do zdrowienia.

Nie jest możliwe, by całkowicie wystrzec się doświadczenia stresu, ale warto zadbać o to, by nie przekroczył natężenia, w którym zamiast dodawać nam energii, całkowicie ją odbiera, pogłębiając tylko nasze problemy.

Na szczęście można nad stresem zapanować. Pomóc może rozmowa, wyjazd na działkę, ale też ruch - pływanie, bieganie, spacer, gimnastyka. Możemy spróbować medytacji i wizualizacji.

Przeglądajmy się także swoim emocjom. Kiedy pojawia się jakieś uczucie, nazwijmy je, zastanówmy się, co je wywołuje, a następnie zadajmy sobie pytania:

- O czym myślę, kiedy doświadczam danej emocji?
- Co zyskuję przez taki sposób myślenia, a co tracę?
- Czy mam siły do działania, zdrowienia?
- Czy chce mi się żyć?
- Czy lubię siebie?
- Czy innym jest ze mną dobrze?
- Co realnie mogę zrobić w tej sytuacji?

## Depresja

Wszeghogarniający lęk (dotyczący często sytuacji wyimaginowanych, które jeszcze nie zaistniały) może prowadzić do depresji. Trudno bowiem zapanować nad sytuacjami, których jeszcze nie ma. Zachowania, które mogą prowadzić do depresji, to negatywnizm w myśleniu („to się nie uda, nie mam szans, życie nie ma sensu”), tłumienie emocji, szukanie sił do działania w innych ludziach zamiast w samym sobie, bezradność, stawianie się w pozycji ofiary czy przegranego.

Objawy, które mogą świadczyć o depresji, to chronicznie obniżony nastrój, kłopoty ze snem, brak apetytu, lęk, brak odczuwania przyjemności, brak zainteresowania światem zewnętrznym, problemy z koncentracją, trudności w podejmowaniu decyzji, spowolnienie lub pobudzenie psychoruchowe, ciągłe zmęczenie, a nawet myśli samobójcze. Czasami depresja daje także objawy somatyczne - bóle brzucha, głowy, mięśni. Jeśli objawy utrzymują się dłużej niż dwa-trzy tygodnie, konieczna jest wizyta u lekarza rodzinnego lub psychiatry. Nie ma co myśleć, że samo przejdzie, nie ma się też czego wstydić. Depresja jest chorobą, którą można i trzeba leczyć.

## Planowanie zdrowienia

Teraz, kiedy już wiemy, że wszystkie trudne emocje, jakich możemy doświadczyć po usłyszeniu diagnozy, są naturalne, i mamy pomysł, jak sobie z nimi radzić, nadszedł czas, by zaplanować swoje życie na nadchodzące dni i tygodnie.

Nowotwory rozwijają się ze zmutowanych komórek ciała, które w normalnych warunkach powinny zwalczyć układ immunologiczny. Jeśli nie zwalczyły, oznacza to, że jest osłabiony. Zatem gdy lekarz walcząca o to, by pozbyć się z naszego organizmu komórek nowotworowych, naszym zadaniem jest dolażenie wszelkich starań, by wzmocnić i „roz-

ruszać” naszą odporność. Potrzebne będą zmiany w dotychczasowym stylu życia, sposobie myślenia i reagowania.

### Znajdź czas dla siebie

**Planuj krok po kroku.** Diagnoza nowotworu może nas obezwładnić, możemy mieć wrażenie, że stajemy sami naprzeciw czegoś ogromnego, z czym nie mamy szans - drogi nie do przejścia. Ale naprawdę da się ją przejść i wiele osób ma już to szczęśliwie za sobą. Zamiast wyobrażać sobie ogrom spraw, które trzeba będzie załatwić, skoncentrujmy się na małych odcinkach. Powoli. Zaplanujmy, co zrobimy jutro, co pojutrze, co do końca tygodnia. I wystarczy.

**Czas na przyjemność.** Planując dzień, znajdźmy czas nie tylko na wizyty u lekarza, ale też na to, co nam sprawia przyjemność. Nie ma teraz nic ważniejszego niż nasz dobrostan i zdrowie. Zorganizujmy tak swój dzień, by móc spać dłużej, zaplanujmy jakąś formę regularnego ruchu, zmieńmy dietę (o zdrowej diecie czytają na s. 12)

**Szanuj swoje siły.** Organizujmy codzienne obowiązki, biorąc pod uwagę możliwości swojego organizmu.

**Unikaj stresu.** Być może ktoś inny może się zmierzyć z sytuacjami stresującymi w naszym zastępstwie. Ograniczmy przynajmniej na czas leczenia kontakty z osobami, z którymi mamy trudne toksyczne relacje.

**Pilnuj swoich myśli.** Nie rozpamiętujemy przeszłości, i tak nic nie zmienimy. Nie wyobrażajmy też sobie, co może się stać, bo i tak nie wiemy, co się stanie. Nie ma sensu zaśmiecać sobie umysłu - **życie jest tu i teraz.** Skupmy się na chwili obecnej.

**Żyj tu i teraz.** Dajmy sobie szansę na wyzdrowienie i pamiętajmy, że w życiu nie ma niczego na pewno, a więc czekanie na lepsze czasy może być zgubne. Każdy dzień jest ważny i każdego dnia dokonujemy wyborów, które pomagają nam lub szkodzą w zdrowieniu. Nasze życie „pomimo wszystko” może być dobre i spełnione.

**Koniec z papierosami!** Dym tytoniowy wprowadza do organizmu substancje rakotwórcze, osłabia odporność organizmu. Jeśli ciężko jest nam rozstać się z nałogiem, poprośmy o pomoc lekarza, farmaceutę albo psychologa. Unikajmy też biernego palenia - wybierajmy takie miejsca w kawiarniach czy restauracjach, by mieć świeże powietrze.

### Bierz czynny udział w leczeniu

**Wybierz sobie lekarza.** Ta być może zaskakująca rada ma swoje uzasadnienie - to my jesteśmy „szefami” naszego procesu zdrowienia i to my decydujemy, kto nam w tym pomoże. Poza tym musimy leczyć się u lekarza, do którego mamy pełne zaufanie. Jeśli z jakichś względów lekarz, na którego trafiliśmy, nam nie odpowiada, poszukajmy innego.

**Zabierz ze sobą przyjaciela.** Idąc z wynikami badań po diagnozę, zabierzmy ze sobą osobę towarzyszącą - gdyby nam coś umknęło, usłyszy przyjaciółka czy małżonek.

**Założ dziennik zdrowienia.** To zeszyt, w którym będziemy zapisywać wszystkie rodzące się w trakcie terapii pytania, a także odpowiedzi uzyskane od lekarza. Wpisujemy tam

## PSYCHOONKOLOG MARIOLA KOSOWICZ RADZI

# Jak wspierać chorą osobę i zadbać siebie?

### Kilka słów do bliskich

Żyjemy w czasach, które wymuszają na nas ciągły pęd i pośpiech. Układamy sobie plany na dany dzień, tydzień, miesiąc albo dalej i chcemy być pewni, że nie nam ich nie zaburzy. Nauczyliśmy się znieczulać swoje życie i kiedy tylko możemy, uciekamy od problemów i zagrożeń.

I nagle dowiadujemy się, że bliska, kochana osoba dostała diagnozę choroby nowotworowej. Niedowierzamy, odczuwamy złość, gniew, niezgodę, pytamy: „Dlaczego on/ona?”, „Dlaczego właśnie teraz?”, ale przede wszystkim dopada nas lęk: „Co teraz będzie?”, „Czy on/ona nie umrze?”.

### Choruje cała rodzina

Jedni płaczą, inni zamykają się w sobie, a jeszcze inni na siłę robią dobrą minę do złej gry. Trudne uczucia mieszają się z nadzieją na dobry finał. Choroba osoby bliskiej to wyzwanie dla całej rodziny. Nie tylko pacjent potrzebuje czasu, by oswoić się z sytuacją, także rodzina uruchamia mechanizmy obronne, czuje się zagubiona. Powstaje wiele nowych problemów, które od

obydwu stron wymagają dużej mobilizacji - choroba odsłania prawdę o relacjach, sposobach komunikacji, nawykach reagowania członków rodziny.

Im bardziej rodzina była zależna od chorego (jeden żywiciel, jedyny rodzic wychowujący dzieci, osoba zarządzająca domem), tym bardziej naruszone zostaje poczucie bezpieczeństwa. W konsekwencji wszystkie zachowania członków rodziny zmierzają do utrzymania równowagi.

### Style reagowania

Są takie rodziny, w których troska o chorego i „spokój systemu” wyraża się przede wszystkim w dbaniu o jego komfort fizyczny z całkowitym pominięciem sfery wzajemnych uczuć. W takich rodzinach stosuje się wiele mechanizmów obronnych, dzięki którym można nie widzieć sytuacji taką, jaka ona jest naprawdę, np. cierpienia psychicznego, samotności, napięcia, depresji. Dominuje natomiast magiczne myślenie, że wszystko będzie dobrze. Unika się tzw. trudnych rozmów z chorym, wspierając siebie i chorego poklepywaniem w stylu: „Nie łam się, będzie dobrze” albo „Nie mów takich strasznych rze-



**Wiele rodzin dzięki doświadczeniu tego, jak krucho jest życie, naprawia swoje stosunki**

czy” czy „Zawsze byłeś taki silny, dasz radę. Nie ma co rozpaczać”. Takie rodziny nie chcą zmian, więc za wszelką cenę unikają konfrontacji z rzeczywistością. W rezultacie wszyscy domownicy odczuwają chroniczne napięcie, lęk, samotność i bezradność.

Nierzadko sposobem na wsparcie chorego staje się nadopiekuńczość, poświęcenie bez granic, gdzie osoby opiekujące się chorym zupełnie zapominają o sobie i wbrew

też wszystkie wyniki badań i terminy badań kontrolnych. Każdą zmianę w swoim samopoczuciu odnotowujemy w zeszycie.

**Masz prawo pytać.** Tu chodzi o nasze zdrowie i życie. Przecież gdybyśmy kupowali telewizor, pytalibyśmy szczegółowo o jego parametry. Leczenie to także transakcja, i to bez porównania ważniejsza! Pytanie bywa trudne - lekarze nie zawsze udzielają wyczerpujących informacji sami z siebie, często spieszą się, sprawiają wrażenie, że się im przeskadza i zwraca głowę. Mimo to otwórzmy nasz dziennik zdrowienia z pytaniami i uzyskajmy odpowiedzi. Jeśli jesteśmy zbyt nieśmiali, by otwarcie rozmawiać z lekarzem, zabierzmy ze sobą kogoś z rodziny. Ustawa o prawach pacjenta dopuszcza obecność bliskiej osoby nie tylko podczas wizyty, ale także podczas niektórych badań.

Lekarzowi, który stawia rozpoznanie, możesz zadać następujące pytania:

- Jaki mam konkretnie rodzaj nowotworu?
- Czy guz dał przerzuty? Jeśli tak, dokąd?
- Na podstawie którego badania ustalono diagnozę?
- Czy nie trzeba powtórzyć badania?

➤ Czy zaleca pan/pani jakieś dodatkowe badania?

➤ Czy ma pan/pani stuprocentową pewność co do słuszności tej diagnozy?

➤ Jakie rodzaje terapii pan/pani proponuje? Które pan/pani rekomenduje?

Pamiętaj, że na niektóre pytania nie ma odpowiedzi i potrzeba czasu, aby zweryfikować wątpliwości lub potwierdzić nadzieje.

Pytajmy o to tylko, co jesteśmy gotowi usłyszeć. Wiedzę możemy sobie dawkować.

**Zasięgnij drugiej opinii.** Jeśli mamy jakiegokolwiek wątpliwości dotyczące diagnozy czy zaproponowanej terapii, skonsultujmy ją z innym lekarzem. Takie prawo gwarantuje nam Ustawa o prawach pacjenta. Drugiemu lekarzowi zadajmy te same pytania, a odpowiedzi wpiszmy do dziennika zdrowienia.

**Dowiedz się jak najwięcej.** Wiedza wprowadza ład i porządek w myśleniu i działaniu. Na forach internetowych może panować dezinformacja i wzajemne straszenie się - lepiej zapytać o wszystko w fundacji lub stowarzyszeniu zajmującym się nowotworami konkretnego typu. Lista ta-

kich organizacji jest na końcu tego „Poradnika”.

**Decyduj.** Pytajmy lekarza o dostępne metody leczenia i podejmujemy świadome decyzje. Współdecydowanie pomaga odzyskać nam kontrolę nad chorobą. Zanim podpiszemy zgodę na jakiegoś badanie lub zabieg, dowiedzmy się wszystkiego o celu tej interwencji i jej ewentualnych efektach ubocznych. Wyrażajmy zgodę na kolejne kroki leczenia świadomie.

**Nie rezygnuj z leczenia konwencjonalnego.** Jeśli pociąga cię leczenie niekonwencjonalne i wierzysz w jego skuteczność - możesz je stosować, ale tylko jako dodatek do terapii zaleconej przez lekarza. NIGDY nie rezygnuj z leczenia konwencjonalnego! Przyrzysz się krytycznym okiem, czy oferowane ci leczenie niekonwencjonalne nie jest szarlatanerią i naciąganiem. ●

Opracowano na podst. poradnika psychoonkologa Marioli Kosowicz „Świadome życie w chorobie” oraz z książki Grega Andersona „Rak. 50 kroków po poznaniu diagnozy”, wyd. RAVI



EAST NEWS

Są rodziny, gdzie bliskość to nie tylko dbanie o potrzeby materialne, ale również głęboka rozmowa i mądre wsparcie. W takich rodzinach pacjent jest przewodnikiem po swoich potrzebach i przeżyciach - mówi, czego potrzebuje, co sprawia mu ulgę, i jest świadom, że jego bliscy mają swoje ograniczenia, swoje życie i nie są jego niewolnikami. Bliscy natomiast nie traktują chorego jak osoby ubezwłasnowolnionej i nie decydują za niego.

Są wreszcie rodziny, gdzie wszyscy wiedzą o tym, co się dzieje, niczego nie udają, ale jednocześnie nie mają potrzeby przeprowadzania głębokich rozmów. Czują, że są blisko, rozumieją się bez słów i dają sobie wszystko to, czego w danym momencie potrzebują.

### Jak mądrze zadbać o chorego

Musimy wiedzieć, że nie ma jednego dobrego sposobu wspierania osoby chorej. Warto wspólnie z chorym i resztą rodziny wypracować swój własny sposób. Zastanawiając się, jak takie wsparcie i opieka powinny w naszej rodzinie wyglądać, możemy skorzystać z poniższych wskazówek:

➤ **Dajmy choremu prawo decydowania o sobie.** Nie narzucajmy swoich pomysłów i nie traktujmy go jak osoby, która z chwilą zachorowania straciła prawo do podejmowania decyzji. Proponować nie oznacza narzucać! Zastanówmy się, czy przypadkiem nie dbamy bardziej o własny spokój niż o komfort chorego.

➤ **Ustalmy z chorym, czego od siebie oczekujemy.** Jaka forma pomocy w danym momencie jest dla chorego niezbędna, a z którymi obowiązkami chce on radzić sobie sam.

➤ **Nie pocieszajmy chorego na siłę.** Wszyscy mamy prawo do uczuć, tych trudnych również. Każda emocja odzwierciedla to, co w danym momencie dzieje się w naszym życiu. Nie odrzucamy wypowiedzi chorego na temat śmierci ani też swoich myśli na ten temat. To naturalne, że chcemy, by było dobrze, ale ucieczka przed ewentualną bolesną prawdą jest pułapką dla obu stron. Rozmowa pozwala zmierzyć się z tym, co i tak nas dręczy, a trudne emocje, kiedy zostaną wypowiedziane, tracą na sile.

➤ **Chory ma prawo marzyć** i w miarę swoich możliwości realizować te marzenia. Ma też prawo do swoich emocji - do lepszych i gorszych dni, ale nie ma prawa źle traktować swoich bliskich.

➤ **Zadbajmy o komfort psychiczny i fizyczny chorego.** Pamiętajmy, że to jest mit, że „muśi boleć” - są odpowiednie miejsca (np. poradnie leczenia bólu, szpitale, hospicja), gdzie można szukać pomocy w redukowaniu bólu.

➤ **Dzielmy swoje obowiązki z innymi domownikami** lub znajomymi. Nie budujmy sobie pozycji „męczennika”, bo zamiast pomóc - zaszkodzimy. Zmęczony opiekun wzbudza u chorego poczucie winy i zamiast mówić wprost, czego potrzebuje, zaczyna chronić bliskich przed kolejnymi obciążeniami. Osoba wspierająca ma prawo do odpoczynku (a także do wsparcia u znajomych, psychologa, księdza itd.). Pamiętajmy, że nie tylko chory może mieć depresję, opiekun również.

➤ **Pozwólmy osobie chorej załatwić sprawy** - prawne, materialne, spadkowe - i nie traktujmy tego jako zwiastuna złych wydarzeń.

➤ **Zdrowienie to wysiłek wspólny** chorego, bliskich, lekarza i innych pomocnych ludzi. Przyszłości nie znamy, ale możemy zadbać o dobrą i godną jakość życia dzisiaj. ●

swoim intencjom stają się „wyrzutem sumienia” dla chorego. Może się zdarzyć, że bliscy opiekują się osobą, która przed chorobą była dla nich „katem”, albo odwrotnie - gdy chory jest skazany na opiekę ze strony osoby, z którą jest w konflikcie. Nierozwiązane konflikty stanowią dodatkowe obciążenie w tej i tak trudnej sytuacji. Czasami odkrycie smutnej prawdy o funkcjonowaniu rodziny przynosi więcej cierpienia niż sama choroba. Budujące jest jednak to, że wiele rodzin dzięki doświadczeniu tego, jak krucho jest życie, naprawia swoje stosunki.

# Gdzie szukać informacji, rady, wsparcia

**SZUKAJ RZETELNEJ INFORMACJI.** Podajemy listy organizacji zajmujących się chorymi na różne rodzaje nowotworów, oddziałów Amazonek, oddziałów Akademii Walki z Rakiem, gabinetów psychoonkologicznych. Organizacje uszeregowane są według chorób, następnie alfabetycznie według miast

## CZERNIAK

**Stowarzyszenie Chorych na Czerniaka**  
ul. Goplańska 12, 61-051 Poznań  
tel. 61 870 94 01, 607 143 114  
www.stowczerniak.free.ngo.pl  
e-mail: stowczerniak@o2.pl

## Fundacja Przyjanie Środowisko – Zdrowa Skóra

ul. Grójecka 186/309, 02-392 Warszawa  
tel. 22 824 22 20  
www.czerniak-stop.pl  
e-mail: sekretariat@czerniak-stop.pl

## GUZY NEUROENDOKRYNNE

**Stowarzyszenie Pacjentów i Osób Wspierających Chorych na Guzy Neuroendokryenne, CSK MSWiA**  
ul. Wołoska 137, bud. S, pok. 244  
tel. 22 508 13 33  
www.rakowiak.pl  
e-mail: stowarzyszenie@rakowiak.pl

## HEMATOLOGIA

**Stowarzyszenie Polskiej Grupy ds. Leczenia Białaczek u Dorosłych Klinika Hematologii i Transplantacji Szpiku Śląskiej Akademii Medycznej**  
ul. Reymonta 8, 40-029 Katowice  
tel. 32 256 28 58, www.palg.pl  
e-mail: klinhem@infomed.slam.katowice.pl

**Fundacja Urszuli Smok „Podaruj Życie”**  
os. Albertyńskie 16/18, 31-852 Kraków  
tel. 12 647 38 37, www.podarujzycie.org  
e-mail: fundacja@podarujzycie.org

**Stowarzyszenie na rzecz Dzieci z Chorobami Krwi**  
ul. Chodźki 2, 20-093 Lublin  
tel. 81 718 55 20, www.narzeczdzieci.pl  
e-mail: stowarzyszenie@narzeczdzieci.pl

**Fundacja dla Dzieci z Chorobami Nowotworowymi „Krwinka”**  
ul. Pabianicka 34, 93-513 Łódź  
tel. 42 682 60 40  
www.krwinka.org  
e-mail: fundacja@krwinka.org

**Polskie Stowarzyszenie Pomocy Chorym na Szpiczaka**  
ul. Sucharskiego 10/14, 10-693 Olsztyn  
tel. 89 534 25 90  
www.szpiczak.org.pl  
e-mail: szpiczak@szpiczak.org.pl

**Stowarzyszenie Honorowych Dawców Szpiku Kostnego „Życie i Nadzieja”**  
ul. Spacerowa 25, 47-100 Ujazd Śląski  
tel. 77 463 76 08  
e-mail: kocieniewski@onet.pl

**Stowarzyszenie Byłych i Obecnych Pacjentów Dziecięcych Klinik Onkologii, Hematologii, Transplantacji Szpiku w Polsce im. prof. Janiny Bogusławskiej-Jaworskiej**  
Adres do koresp.: ul. I. Daszyńskiego 36/1, 58-304 Wałbrzych  
tel. 74 848 33 42, 506 904 405  
e-mail: naszanadzieja@poczta.wprost.pl

## Fundacja przeciwko Leukemii, Stowarzyszenie Pacjentów „Druga Szansa”

ul. Morcinka 5, paw. 19, 01-496 Warszawa  
tel. 22 666 44 33,  
tel. konsultacyjny dla chorych  
601 342 911, www.leukemia.pl  
e-mail: alf@mdr.org.pl

## Fundacja Urszuli Jaworskiej

ul. Międzynarodowa 61, 03-922 Warszawa  
tel. 22 870 05 21  
www.fundacjauij.pl  
e-mail: office@fundacjauij.pl

**Ogólnokrajowe Stowarzyszenie Pomocy Chorym na Przewlekłą Białaczkę Szpikową**  
ul. Bychowska 56, 04-536 Warszawa  
tel. 41 314 12 84  
www.spbs.com.pl  
e-mail: biuro@spbs.com.pl

## Stowarzyszenie Chorych na Chłoniaki „Sowie Oczy”

ul. Foksal 3/5, pok. 33, 00-366 Warszawa  
tel. 22 828 13 01, 668 031 371  
www.sowieoczy.pl  
e-mail: stowarzyszenie@sowieoczy.pl

## Stowarzyszenie na rzecz Rozwoju Dawstwa Szpiku

ul. Muchoborska 18, 50-424 Wrocław  
tel. 71 792 30 27, 71 783 13 75  
www.dctk.wroc.pl/stowarzyszenie  
e-mail: sekretariat@dctk.wroc.pl

## Fundacja Na Ratunek Dzieciom z Chorobą Nowotworową

ul. Świdnicka 53, 50-030 Wrocław  
tel. 71 372 36 09, www.naratunek.org  
e-mail: fundacja@naratunek.org

## Stowarzyszenie Pomocy Chorym na Nowotwory Krwi w Zamościu Zamojski Szpital Niepubliczny sp. z o.o. Oddział Hematologii

ul. Peowiaków 1, 22-400 Zamość  
tel. 84 677 50 90, 609 889 985  
www.spchnowotworykrwi.lbl.pl  
e-mail: info@spchnowotworykrwi.lbl.pl

## KOBIECE

**Polskie Forum Europejskiej Koalicji do Walki z Rakiem Piersi „Europa Donna”**  
ul. Andersa 4, 59-220 Legnica  
tel. 76 855 09 41  
www.europadonna.org.pl  
e-mail: polskieforum@europadonna.org.pl

## Fundacja Godula Hope (Fundacja na rzecz Programu Wczesnego Rozpoznawania Chorób Nowotworowych u Kobiet)

ul. 1 Maja 339, 41-710 Ruda Śląska  
tel. 32 244 46 63  
www.godulahope.pl  
e-mail: fundacja@godulahope.pl

## Ogólnopolska Organizacja na rzecz Walki z Rakiem Szyjki Macicy „Kwiat Kobiecości”

ul. Kasprowicza 16, 01-871 Warszawa  
tel. 22 832 24 06, 22 832 24 06  
www.kwiatkobiecosci.pl

e-mail: biuro@kwiat.kobiecosci.pl  
gg: 13142258, Skype: st.kwiatkobiecosci

## Stowarzyszenie Kobiet z Problemami Onkologiczno-Ginekologicznymi „Magnolia”

ul. Parkowa 2, Żychlin  
62-571 Stare Miasto  
tel. 601 729 249, 691 445 106  
www.stowarzyszenie-magnolia.org  
e-mail: biuro@stowarzyszenie-magnolia.org

## Polskie Towarzystwo Ginekologii Onkologicznej

www.ptgo.org.pl

## MIĘSAKI

### Stowarzyszenie Pomocy Chorym na Mięsaaki SARCOMA

ul. Malborska 14/5, 03-286 Warszawa  
tel. 608 335 326, 606 610 719,  
506 992 912 (od godz. 17)  
www.sacroma.pl  
e-mail: kamil.dolecki@sarcoma.pl,  
katarzyna.majka@sarcoma.pl

## MÓZG

www.glejak.pl

## PLUCA

**Stowarzyszenie Walki z Rakiem Płuca Klinika Chirurgii Klatki Piersiowej AM**  
ul. Dębinki 7, 80-211 Gdańsk  
tel. 58 349 24 36, www.rakpluca.org.pl  
stowarzyszenie@rakpluca.org

## TARCZYKA

**Stowarzyszenie Osób z Chorobą Nowotworową Tarczycy „Motyl”**  
ul. Mickiewicza 149a/5, 71-260 Szczecin  
tel. 91 487 54 03

## UKŁAD POKARMOWY

**Pomorskie Stowarzyszenie Stomijne, Klinika Chirurgii Onkologicznej SPSK nr 1**  
ul. Dębinki 7, 80-211 Gdańsk  
tel. 58 340 80 02

**Polskie Towarzystwo Opieki nad Chorymi ze Stomią POL-ILKO**  
ul. Przybyszewskiego 49  
60-335 Poznań  
tel. 660 479 242, www.poliiko.pl  
e-mail: poliiko@interia.pl

## ODDZIAŁY

☑ **Podlaski Oddział Regionalny POL-ILKO**  
ul. Waszyngtona 15a, 15-274 Białystok

☑ **Oddział Regionalny POL-ILKO w Bydgoszczy**  
ul. Ujejskiego 75, 85-168 Bydgoszcz

☑ **Oddział Regionalny POL-ILKO w Gorzowie Wielkopolskim**  
ul. Jana Dekerta 1, 66-400 Gorzów Wlkp. (Woj. Szpital Zespolony)

☑ **Oddział Regionalny POL-ILKO w Katowicach**  
ul. Powstańców 31, 40-635 Katowice

**Oddział Regionalny POL-ILKO w Kielcach**  
ul. Artwińskiego 3, 25-734 Kielce  
(Centrum Onkologii)

**Oddział Regionalny POL-ILKO w Koninie**  
ul. Wyszyńskiego 1, 62-510 Konin

**Oddział Regionalny POL-ILKO w Krakowie**  
ul. Wójcowska 9/33, 30-020 Kraków

**Oddział Regionalny POL-ILKO w Lubinie**  
ul. M. Skłodowskiej-Curie 14/7, 59-300 Lubin

**Oddział Regionalny POL-ILKO w Lublinie**  
ul. Staszica 16, 20-081 Lublin

**Oddział Regionalny POL-ILKO w Łodzi**  
ul. Wólczańska 195, 90-531 Łódź

**Oddział Regionalny POL-ILKO w Olsztynie**  
ul. Jagiellońska 78, 10-357 Olsztyn

**Oddział Regionalny w POL-ILKO w Opolu**  
ul. Pruszkowska 29/28, 45-710 Opole

**Oddział Regionalny POL-ILKO w Płocku**  
ul. Medyczna 19, 09-400 Płock

**Oddział Regionalny POL-ILKO w Poznaniu**  
ul. Przybyszewskiego 49, 60-355 Poznań

**Oddział Regionalny POL-ILKO w Rzeszowie**  
ul. Kochanowskiego 15, 35-201 Rzeszów

**Oddział Regionalny POL-ILKO w Szczecinie**  
ul. Jedności Narodowej 36, 70-453 Szczecin

**Oddział Regionalny POL-ILKO w Tarnobrzegu**  
ul. Sandomierska 85, 39-432 Gorzyce

**Oddział Regionalny POL-ILKO w Warszawie**  
ul. Ceglowska 80, 01-809 Warszawa  
(Szpital Bielański)

**Oddział Regionalny POL-ILKO we Wrocławiu**  
Adres do koresp.: ul. Kaliska 83a/25,  
87-800 Wrocławek  
tel. 54 234 56 51, 601 897 009

**Oddział Regionalny POL-ILKO we Wrocławiu**  
ul. Marii Skłodowskiej-Curie 66, 50-369  
Wrocław II Katedra i Klinika Chirurgii Ogólnej AM

**Oddział Regionalny POL-ILKO w Zielonej Górze**  
ul. Żyty 26, 65-046 Zielona Góra

#### KLUBY PACJENTÓW ZE STOMIĄ POL-ILKO

**Nowy Sącz**  
ul. Nawojowska 21/5,  
33-300 Nowy Sącz, tel. 18 443 57 93

**Piła**  
ul. Jagiellońska 11, 64-920 Piła  
tel. 67 214 16 54

**Tarnów**  
ul. Starodąbrowska 9/4, 33-100 Tarnów  
tel. 14 627 59 45

**Stowarzyszenie Pomocy Chorym na GIST (rak podścieliska przewodu pokarmowego)**  
ul. Potocka 14, 01-652 Warszawa  
tel. 22 832 21 03, 503 158 624  
www.gist.pl, e-mail: listy@gist.pl

**Europacolon Polska – Stowarzyszenie na rzecz Chorych na Raka Jelita Grubego**  
al. KEN 49, lok. 235, 02-797 Warszawa  
tel. 22 39 47 886, 22 35 39 650  
www.europacolon.pl  
europacolon@europacolon.pl

#### UROLOGIA

**Fundacja Wygramy Zdrowie im. prof. Grzegorza Madeja**  
ul. Polna 40, 00-635 Warszawa  
tel. 507 189 847, www.wygramyzdrowie.pl  
e-mail: fundacja@wygramyzdrowie.pl

**Stowarzyszenie Mężczyzn z Chorobami Prostaty im. T. Koszarowskiego „Gladiator” Klinika Nowotworów Układu Moczowego Centrum Onkologii**  
ul. Roentgena 5, 02-782 Warszawa  
www.gladiator-prostata.pl  
e-mail: stowarzyszenie.gladiator@poczta.fm

#### ODDZIAŁY

**Oddział Świętokrzyski Świętokrzyskie Centrum Onkologii**  
ul. S. Artwińskiego 3, 25-734 Kielce  
tel. 41 367 42 16  
e-mail: zdzislawci@poczta.onet.pl

**Oddział Warmińsko-Mazurski Warmińsko-Mazurskie Centrum Onkologii Szpital MSWiA w Olsztynie**  
al. Wojska Polskiego 37  
10-228 Olsztyn, tel. 89 539 87 05  
e-mail: sekretariat@poliklinika.olsztyn.pl

**Oddział w Warszawie ul. Marymoncka 35 m. 185**  
01-868 Warszawa  
tel. 22 864 08 76 (poniedziałek, godz. 16-18), tel. zaufania 502 438 648  
e-mail: stowarzyszenie.gladiator@poczta.fm

**Oddział Ziemi Łódzkiej**  
ul. Chrzęstawa 75, 98-170 Widawa  
tel. 43 675 71 05, 502 67 24 24  
e-mail: stow.men.widawa@wp.pl

#### STWARDNIENIE GUZOWATE

**Stowarzyszenie Chorych na Stwardnienie Guzowate**  
ul. Morska 53a m. 1,  
81-332 Gdynia, tel. 58 661 49 91  
www.stwardnienieguzowate.prv.pl  
e-mail: stowarzyszenie.stw.guz@wp.pl

#### WĄTROBA

**Fundacja Gwiazda Nadziei**  
ul. 3 Maja 36, 40-097 Katowice  
Adres do koresp.:  
tel. 609 725 122, infolinia 0801 000 791  
www.gwiazdanadziei.pl  
e-mail: fundacja@gwiazdanadziei.pl

#### ORGANIZACJE DZIECIĘCE

**Stowarzyszenie Wspierania Dzieci z Chorobami Nowotworowymi GONG**  
ul. Mickiewicza 73, 17-100 Bielski Podlaski  
tel. 85 730 50 66

**Polska Akcja Onkologii Dziecięcej**  
ul. Jagiellońska 13, 85-067 Bydgoszcz  
tel. 52 58 533 395  
e-mail: aprokurat@amb.bydgoszcz.pl

**Stowarzyszenie na rzecz Dzieci z Chorobą Nowotworową KOLIBER**  
ul. Słowiańska 3,  
31-141 Kraków, tel. 12 430 30 62  
www.koliber-dzieciom.pl  
e-mail: koliberdzieciom@interia.pl

**Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom po Leczeniu Onkologicznym**  
ul. Luboszycka 11/10, 45-215 Opole  
tel. 77 455 01 00  
www.ofa.com.pl, e-mail: ofa@vp.pl

**Fundacja Nasze Dzieci przy Klinice Onkologii Instytutu Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka**  
al. Dzieci Polskich 20, lok. A120  
04-730 Warszawa, tel. 22 815 75 95  
www.naszedzieci.org.pl  
e-mail: fundacja@naszedzieci.org.pl

**Fundacja Pomocy Dzieciom z Chorobą Nowotworową**  
ul. Przybyszewskiego 47  
01-849 Warszawa, tel. 22 834 06 74  
www.fundacja.net  
e-mail: fundacja@fundacja.net

**Fundacja Spełnienia Marzeń Małgorzaty i Tomasa Osuchów**  
ul. Nowogrodzka 6a  
lok. 22, 00-513 Warszawa  
tel. 698 690 315  
www.speelnionemarzenia.waw.pl  
e-mail: malgosia@ekai.pl

#### ODDZIAŁY

**Oddział Kielce**  
tel. 603 552 342  
e-mail: kielce@speelnionemarzenia.waw.pl

**Oddział Lublin**  
tel. 607 775 776  
e-mail: marta@speelnionemarzenia.waw.pl

**Oddział Warszawa – Litewska**  
ul. Marszałkowska 24, 00-579 Warszawa  
tel. 22 522 74 98  
e-mail: fundacja@speelnionemarzenia.waw.pl

**Oddział Warszawa – IMID**  
ul. Kasprzaka 17a, 01-211 Warszawa  
tel. 22 632 48 81  
e-mail: kasprzaka@speelnionemarzenia.waw.pl

#### OGÓLNE

**Śląska Liga do Walki z Rakiem**  
ul. Sokolska 70, 40-087 Katowice  
tel. 32 782 60 33, www.slwr.org  
e-mail: slwr@poczta.onet.pl

#### KOŁA TERENOWE

**ul. Strzelców Bytomskich 16**  
41-902 Bytom  
tel. 32 388 67 17

**ul. Rębaczy 2/10, 41-503 Chorzów**  
tel. 32 254 60 31

**ul. Zwycięstwa 34, 41-100 Gliwice**  
tel. 32 332 44 49

**ul. Cegielińska 7b, 41-400 Mysłowice**  
tel. 32 222 35 13, 32 223 26 88

**ul. Marty 8, 47-400 Racibórz**

**ul. Oświęcimska 85a/23**  
41-707 Ruda Śląska, tel. 32 242 83 07

**ul. 3 Maja 13-15, 41-819 Zabrze**  
tel. 32 273 60 75

**ul. Obrońców Poczty Gdańskiej 48**  
42-400 Zawiercie, tel. 32 672 29 06

**Stowarzyszenie Wspierania Onkologii UNICORN**  
ul. Kopernika 19e, 31-501 Kraków  
tel. 12 432 61 00  
www.unicorn.org.pl  
e-mail: unicorn@unicorn.org.pl

**Fundacja Otwartych Serc im. Bogusławy Nykiel-Ostrowskiej**  
ul. Staszica 6 (pon., godz. 13-15)  
38-400 Krosno  
tel. 13 43 686 70  
www.fundacja.otwartychserc.org

**Fundacja Wczesnego Wykrywania Raka**  
ul. Spokojna 2, 20-074 Lublin  
tel. 81 532 31 09

**Stowarzyszenie Spełniona Nadzieja**  
ul. Mickiewicza 1, 16-400 Suwałki  
tel. 604 147 629  
www.speelnionadzieja.pl.tl  
e-mail: ewahuszcza@vp.pl

**Polskie Towarzystwo Onkologii Klinicznej, Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie**  
ul. Roentgena 5, 02-781 Warszawa  
tel. 22 644 01 21, www.ptok.pl  
e-mail: meder@coi.waw.pl

**Fundacja Ex Animo**  
al. Dzieci Polskich 20  
lok. 712, 04-730 Warszawa  
biuro: ul. Belwederska 26/30  
00-585 Warszawa  
tel. 22 851 10 80, www.exanimo.pl  
e-mail: fundacja@exanimo.pl

**Polski Komitet Zwalczenia Raka**  
ul. Złota 7, lok. 20  
00-019 Warszawa, tel. 22 826 74 22  
www.pkzr.pl, e-mail: pkzr@poczta.onet.pl

**Narodowa Koalicja do Walki z Rakiem**  
ul. Willowa 8/10 m. 26, 00-790 Warszawa  
tel. 0800 464 884, 22 646 96 96  
www.rak.supermedia.pl

#### **INNE PRZYDATNE ADRESY**

www.coi.pl/dla-pacjentow  
www.fundacjaonkologicznadanadzieja.org  
www.mamhakanaraka.pl  
www.prawapacjenta.eu  
www.pokonamybaka.pl  
www.prosalute.info  
www.raknroll.pl  
www.rakpiersi.pl  
www.rak-prostaty.pl

#### **FORA INTERNETOWE PACJENTÓW CHORYCH NA RAKA:**

[http://forum.gazeta.pl/forum/f,37372,Nowotwory\\_damy\\_rade\\_.html](http://forum.gazeta.pl/forum/f,37372,Nowotwory_damy_rade_.html)

#### **AMAZONKI**

**Aleksandrowskie Stowarzyszenie Amazonek**  
ul. Wojska Polskiego 21, 87-700 Aleksandrów Kujawski  
tel. 502 204 105

**Klub Kobiet po Mastektomii „Amazonki”**  
ul. Hoża 2, 16-300 Augustów  
tel. 601 640 661

**Stowarzyszenie Amazonek**  
ul. Pieniężnego 10a, 11-200 Bartoszyce  
tel. 696 950 789

**Bełchatowskie Stowarzyszenie „Amazonki”**  
ul. Czapliniecka 19a, 97-400 Bełchatów  
tel. 516 066 494

**Stowarzyszenie Klub Kobiet po Mastektomii „Amazonki”**  
ul. Okopowa 3, 21-500 Biała Podlaska  
tel. 603 752 090

**Klub Amazonki w Białymstoku**  
ul. Płażowa 21c, 15-502 Białystok  
tel. 85 743 75 65,  
697 610 948  
e-mail: regina\_zalech@o2.pl

**Stowarzyszenie do Walki z Rakiem „Klub Amazonki”**  
ul. Ogrodowa 12, 15-027 Białystok  
tel. 85 664 68 13

**Stowarzyszenie Klub Kobiet po Mastektomii „Amazonki” w Bielsku-Białej**  
ul. Barlickiego 15/46  
43-300 Bielsko-Biała  
tel. 33 816 52 47 (śr., godz. 17-18.30),  
795 232 987 (czynny codziennie)  
www.bielskieamazonki.yoyo.pl

**Klub Amazonek w Bielsku Podlaskim**  
ul. 11 Listopada 10, 17-100 Bielsk Podlaski, tel. 85 731 20 20

**Klub Kobiet po Mastektomii „Amazonki”**  
ul. Leona Wyczółkowskiego 15  
59-920 Bogatynia, tel. 75 773 20 46

**Bolesławiecki Klub Amazonek**  
ul. Staroszkolna 6c, 59-700 Bolesławiec  
tel. 75 644 40 19 (śr., godz. 16-18)

**Klub Amazonki przy Stowarzyszeniu Osób Niepełnosprawnych „Odnowa”**  
ul. Przykop 53, 87-300 Brodnica

**Stowarzyszenie Amazonek w Brzeszczach**  
ul. Mickiewicza 6,  
31-620 Brzeszcze, tel. 784 160 159  
www.amazonki.brzeszcze.pl

**Stowarzyszenie Klub Kobiet po Mastektomii „Amazonki” przy Podkarpackim Ośrodku Onkologicznym w Brzozowie**  
ul. ks. Bielańskiego 18  
36-200 Brzozów, tel. 13 435 47 05  
e-mail: amazonkibrzozow@o2.pl

**Bukowskie Towarzystwo „Amazonki”**  
Dom Kultury, ul. Dobieżyńska 24  
64-320 Buk  
tel. 61 814 92 53 (czw., godz. 14-18)

**Świętokrzyski Klub Amazonek, filia w Busku-Zdroju**  
ul. Kościuszki 2a, 28-100 Busko-Zdrój  
tel. 41 378 45 81 (godz. 15-17)

**Bydgoskie Stowarzyszenie Amazonek „Łuczniczka”**  
ul. Romanowskiej 2  
85-796 Bydgoszcz, tel. 52 374 35 59  
(wt., godz. 11-13, czw. 11-15)

**Wspólnota Amazonek „Ostoja”**  
ul. Łużycka 12, 41-902 Bytom  
tel. 32 280 63 63 (śr., godz. 14-18)

**Stowarzyszenie Klub Kobiet po Mastektomii „Amazonki”**  
ul. Połaniecka 11, 22-100 Chełm  
tel. 82 564 50 65

**Klub Amazonek przy Stowarzyszeniu Pomocy Rodzinie**  
ul. Hallera 19, 87-140 Chełmża  
tel. 56 675 54 93 (I śr. miesiąca, godz. 15)

**Chojnickie Stowarzyszenie Kobiet „Amazonki”**  
ul. Kościerska 9, 89-604 Chojnice  
tel. 784 786 846  
e-mail: amazonki-chojnice@wp.pl

**Stowarzyszenie Wspólnota Amazonek „Nadzieja”**  
pl. Powstańców 1, 41-500 Chorzów  
tel. 32 241 39 94

**Stowarzyszenie Amazonki Ziemi Chrzanowskiej**  
ul. Topolowa 16, 32-500 Chrzanów  
tel. 32 624 75 99, 32 624 75 35  
(pon., godz. 15)

**Ciechanowskie Stowarzyszenie Kobiet po Mastektomii, ich Rodzin i Przyjaciół „Amazonki”**  
Poradnia Chorób Piersi Szpitala Wojewódzkiego  
ul. Powstańców Wielkopolskich 4  
06-400 Ciechanów  
tel. 23 672 60 81

**Stowarzyszenie Amazonek**  
ul. Bielska 4, 43-400 Cieszyn  
tel. 33 852 05 11 wew. 446

**Stowarzyszenie Wspomagania Kobiet po Mastektomii „Amazonki”**  
ul. ks. Barabasa 15  
43-502 Czechowice-Dziedzice  
tel. 32 214 29 72

**Stowarzyszenie Częstochowskie Amazonki**  
ul. Wolności 44, 42-217 Częstochowa  
tel. 34 368 29 92, 509 656 937

**Stowarzyszenie Kobiet po Mastektomii „Amazonki”**  
ul. Szczecińska 30, 77-300 Człuchów  
tel. 59 834 20 87

**Klub Amazonki w Darłowie**  
ul. Matejki 17, 76-150 Darłowo  
www.dar.amazonki.fm.interia.pl  
e-mail: dar.amazonki@poczta.fm

**Dębickie Stowarzyszenie „Amazonka”**  
ul. Parkowa 28, 39-200 Dębica  
tel. 604 478 851  
e-mail: debica@tpzd.pl

**Stowarzyszenie Klub Kobiet po Mastektomii „Amazonki”**  
ul. Rynek 14, 08-530 Dęblin

**Stowarzyszenie Amazonki**  
ul. Księżodworska 23, 13-200 Działdowo  
tel. 516 993 435

**Stowarzyszenie Kobiet po Mastektomii „Amazonki”**  
ul. Świdnicka 30, 58-200 Dzierżoniów  
tel. 74 645 16 25

**Elbląskie Stowarzyszenie Amazonek**  
ul. Robotnicza 246, 82-300 Elbląg  
tel. 55 231 41 24  
www.elamazonki.pl  
e-mail: elamazonki@wp.pl

**Stowarzyszenie Przyjaciół Amazonki**  
ul. Marii Konopnickiej 1  
19-300 Elk, tel. 87 620 73 20  
www.amazonkielk.republika.pl  
e-mail: amazonkielk@vp.pl

**Klub Kobiet po Mastektomii „Amazonki” przy Klinice Chirurgii Onkologicznej Akademii Medycznej w Gdańsku**  
ul. Dębinki 7, 80-952 Gdańsk  
tel. 58 300 42 78  
www.amazonki.tsi.pl  
e-mail: mo396@wp.pl

**Stowarzyszenie Amazonek Gdyni przy Oddziale Onkologicznym Szpitala Morskiego im. PCK w Gdyni-Redłowie**  
al. Powstania Styczniowego 1  
81-519 Gdynia  
tel. 58 622 00 51, 58 622 25 00

**Giżyckie Stowarzyszenie Amazonek**  
ul. Dąbrowskiego 15, 11-500 Giżycko  
tel. 87 428 33 73, 668 221 816  
e-mail: bylinamg@wp.pl

**Gliwickie Stowarzyszenie Amazonek**  
ul. Jagiellońska 21, 44-100 Gliwice  
tel. 32 270 86 50

**Klub Kobiet po Mastektomii „Agata”**  
ul. Wioślarska 20, 67-200 Głogów  
tel. 76 833 49 53

**Gnieźnieńskie Stowarzyszenie Amazonek**  
ul. Pocztowa 6a, 62-200 Gniezno  
tel. 61 425 80 66

**Goleniowskie Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym „Ewa”**  
ul. Pocztowa 15/18, skr. poczt. 189  
72-100 Goleniów, tel. 91 418 32 30

**Gostyński Klub „Amazonki”**  
ul. Władysława Łokietka 2  
63-800 Gostyń  
Adres do koresp.: ul. Robotnicza 25  
tel. 601 066 070

**Grodzkie Stowarzyszenie „Amazonki”**  
ul. Powstańców Chocieszyńskich 23f,  
62-065 Grodzisk Wlkp., tel. 61 444 53 36

**Stowarzyszenie Klub Kobiet po Mastektomii „Amazonki”**  
ul. Legionów 75/12, 86-300 Grudziądz  
tel. 56 462 56 49

**Stowarzyszenie Kobiet po Mastektomii**  
pl. Zwycięstwa 37, 62-300 Gryfice  
tel. 91 386 35 10

**Stowarzyszenie Amazonek „Ewa”**  
ul. Kościuszki 17, 74-100 Gryfino  
tel. 504 189 263

**Hrubieszowski Klub Amazonek**  
ul. 3 Maja 7, 22-500 Hrubieszów  
tel. 84 696 42 62 (czw., godz. 9-11)  
www.amazonka.org.pl  
e-mail: kontakt@amazonka.org.pl

**Stowarzyszenie Iławski Klub „Amazonki”**  
ul. Chełmińska 1, 14-202 Iława  
tel. 89 64 9 92 03, 89 649 20 14  
www.ilawskieamazonki.org  
e-mail: ika.ilawa@interia.pl,  
www: ilawskie-amazonki@wp.pl

**Inowrocławskie Stowarzyszenie „Amazonki”**  
ul. Świętokrzyska 107  
88-100 Inowrocław, tel. 505 44 91 19

**Klub Przyjaciół Kobiet po Mastektomii „Amazonka”**  
ul. Park 1 „Skarbczyk”  
63-200 Jarocin, tel. 607 407 153  
e-mail: amazonki.jarocin@wp.pl

**Klub Kobiet po Mastektomii „Amazonki”**  
ul. 3 Maja 30, 37-500 Jarosław  
tel. 16 621 56 15

**Klub Jastrzębskich Amazonek**  
ul. Zielona 16a, 44-335 Jastrzębie-Zdrój  
tel. 32 471 16 34

**Zrzeszenie Amazonek „Szansa”**  
ul. Grunwaldzka 235, 43-600 Jaworzno  
tel. 32 616 74 97

**Stowarzyszenie Karkonoski Klub Amazonek**  
ul. Bankowa 15, 58-500 Jelenia Góra  
tel. 75 755 44 12

**Świętokrzyski Klub „Amazonki”**  
ul. 11 Listopada 113b  
28-300 Jędrzejów, tel. 41 386 37 52

**Ślązańskie Stowarzyszenie Kobiet po Mastektomii „Amazonki”**  
ul. Sobótki 3, 55-065 Jordanów Śląski  
tel. 71 316 15 36

**Kaliski Klub „Amazonki”**  
ul. Staszica 28a, 62-800 Kalisz  
tel. 62 75 32 71

**Klub Śląskich Amazonek**  
ul. Ligocka 103, 40-568 Katowice  
tel. 32 258 93 25, tel. zaufania 667 873 507  
www.amazonki-katowice.free.ngo.pl  
e-mail: amazonki-katowice@free.ngo.pl

**Kępiński Klub „Amazonki”**  
ul. ks. Sienkiewicza 25, 63-600 Kępno  
tel. 62 782 07 36  
www.amazonki.kepno.pl  
e-mail: amazonki@amazonki.kepno.pl

**Kętrzyńskie Towarzystwo „Amazonki”**  
ul. Klonowa 4/29, 11-400 Kętrzyn  
tel. 668 300 936, 698 682 412  
www.amazonkiketrzyn.free.ngo.pl  
e-mail: amazonki.ketrzyn@wp.pl

**Świętokrzyski Klub Amazonki przy Świętokrzyskim Centrum Onkologii w Kielcach**  
ul. Artwińskiego 3c, 25-734 Kielce  
tel. 41 367 44 28  
e-mail: amazonki@onkol.kielce.pl

**Kłodzkie Stowarzyszenie „Amazonki”**  
ul. Zawiszy Czarnego 2/15  
57-300 Kłodzko

**Stowarzyszenie Amazonek**  
ul. Okopowa 4, 78-100 Kołobrzeg  
tel. 94 358 15 71

**Koniński Klub „Amazonki”**  
ul. Przemysłowa 4, 62-510 Konin  
tel. 63 243 83 00 (wt., czw.,  
godz. 15-17), 517 252 926

**Świętokrzyski Klub Amazonek**  
ul. Partyzantów 3, 26-200 Końskie  
tel. 41 372 29 73

**Stowarzyszenie Koszaliński Klub „Amazonka”**  
ul. Morska 9, 75-212 Koszalin  
tel. 94 341 29 46, 94 345 44 31  
e-mail: amazonkakoszalin@wp.pl

**Kościańskie Stowarzyszenie Amazonek „Hipolita”**  
ul. ks. Piotra Bączkowskiego 11a,  
64-000 Kościan, tel. 65 512 63 13

**Klub Kobiet po Mastektomii „Amazonki”**  
ul. Piechowskiego 36, 83-400 Kościerzyna  
tel. 58 686 31 17

**Krakowskie Towarzystwo „Amazonki” – Instytut Onkologii**  
ul. Garncarska 11, 31-510 Kraków  
tel. 12 422 99 00 wew. 235

**Krakowskie Towarzystwo „Amazonki”**  
ul. Garncarska 11 (Instytut Onkologii)  
31-115 Kraków  
tel. 504 013 139  
www.amazonki.krakow.pl

**Stowarzyszenie Amazonek w Krośnie**  
Siedziba: Starostwo Powiatowe  
ul. Bieszczadzka 1, pok. 011, 38-400 Krosno  
(wt., śr., godz. 10-13, czw. od godz. 14  
spotkania klubowe)

**Stowarzyszenie Krotoszyński Klub „Amazonki”**  
ul. Zdumowska 12, 63-700 Krotoszyn  
(I i III czw. miesiąca)

**Krzyszwickie Stowarzyszenie Kobiet z Problemami Onkologicznymi „Amazonka”**  
ul. Daszyńskiego 1, 32-065 Krzeszowice  
tel. 12 282 00 22 wew. 254

**Stowarzyszenie Kutnowski Klub „Amazonki”**  
ul. Kościuszki 52/44, 99-300 Kutno  
tel. 24 254 44 98

**Klub Kobiet po Mastektomii „Agata”**  
ul. Klonowicza 3, 59-220 Legnica  
tel. 76 854 03 86

**Stowarzyszenie Klub Bieszczadzkich Amazonek**  
ul. Postołów 38, 38-600 Lesko  
tel. 13 469 81 76

**Leszczyńskie Stowarzyszenie Rehabilitacyjne „Amazonka”**  
ul. św. Józefa 5, 64-100 Leszno  
tel. 65 520 02 70

**Stowarzyszenie Kobiet po Mastektomii „Amazonka”**  
ul. Zwycięstwa 12, 84-300 Łęborg  
tel. 59 862 66 87

**Stowarzyszenie Karkonoski Klub Amazonek**  
ul. Mickiewicza 7, 59-800 Lubań  
tel. 75 646 48 92

**Klub Kobiet po Mastektomii „Agata”**  
ul. Sienkiewicza 3, 59-300 Lubin  
tel. 76 749 08 09

**Stowarzyszenie Klub Kobiet po Mastektomii „Amazonki”**  
ul. Organowa 2a, 20-850 Lublin  
tel. 81 740 07 45

**Klub Amazonek**  
ul. Lubelska 4/6, 98-100 Łask  
tel. 43 675 44 18

**Stowarzyszenie Klub Kobiet po Mastektomii „Amazonki”**  
ul. 3 Maja 41, 21-010 Łęczna  
tel. 81 752 18 30

**Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym Organizacja Pożytku Publicznego**  
al. Piłsudskiego 11a, pok. 410  
18-404 Łomża, tel. 86 473 32 63  
www.amazonki.4lomza.pl  
e-mail: amazonki@4lomza.pl

**Stowarzyszenie Łowicki Klub Amazonek**  
oś. Bratkowice, bl. 23, 99-400 Łowicz  
e-mail: asia2108@02.pl

**Stowarzyszenie Łódzki Klub „Amazonka”**  
ul. Paderewskiego 13, 93-530 Łódź  
tel. 42 684 98 56, www.amazonki-lodz.org

**Stowarzyszenie Amazonek**  
ul. Charles'a de Gaulle'a 3  
82-200 Malbork, tel. 55 647 22 30

**Stowarzyszenie Amazonek**  
ul. Tańskiego 2, 39-300 Mielec  
tel. 17 581 31 06

**Klub Amazonek**  
ul. K. Wyszyńskiego 3/1,  
64-400 Międzychód, tel. 95 748 33 72

**Stowarzyszenie Amazonek w Międzyrzeczu**  
Szpital Powiatowy, ul. Konstytucji 3 Maja 15  
66-300 Międzyrzecz, tel. 95 742 05 63

**Morąskie Stowarzyszenie Amazonek**  
ul. Dworcowa 9, 14-300 Morąg  
tel. 89 757 34 52

**Stowarzyszenie Amazonek „Tęcza”**  
ul. Bytomska 41, 41-400 Mysłowice  
tel. 694 486 510

**Klub Kobiet „Amazonki”**  
ul. Warszawska 14a/1, 13-100 Nidzica  
tel. 82 625 59 52

**Nowodworskie Stowarzyszenie Kobiet po Mastektomii, ich Rodzin i Przyjaciół „Amazonki”**  
ul. Targowa 8, 05-100 Nowy Dwór Mazowiecki, tel. 22 775 95 62  
e-mail: beatastecyna@wp.pl

**Stowarzyszenie Kobiet po Mastektomii „Klub Sądeckich Amazonek”**  
al. Wolności 49, 33-300 Nowy Sącz  
tel. 18 442 37 20

**Nowosolskie Stowarzyszenie Amazonek „Tęcza”**  
ul. Parafialna 4/8, 67-100 Nowa Sól  
tel. 68 387 71 00, www.amazonki.net.pl  
e-mail: amazonki@amazonki.net.pl

**Nowotomyskie Stowarzyszenie Amazonek**  
ul. Witoso 8, 64-300 Nowy Tomyśl  
tel. 61 442 23 41

**Stowarzyszenie Oleśnicki Klub Amazonek „Victoria”**  
ul. M. Reya 10, 56-400 Oleśnica

**Olsztyńskie Towarzystwo „Amazonki”**  
al. Wojska Polskiego 37, 10-228 Olsztyn  
tel. 89 539 82 89, 502 354 334, 502 352 884 (pon.-pt., godz. 10-12)  
www.amazonki-olsztyn.free.ngo.pl  
e-mail: amazonki-olsztyn@wp.pl

**Opczyński Klub Amazonek OKA**  
ul. Kopernika 3a, 26-300 Opoczno  
tel. 44 754 20 17

**Klub Amazonka w Opolu**  
ul. Katowicka 66a, 45-060 Opole  
tel.: 608 529 477, e-mail: wiosik@op.pl

**Klub Kobiet po Mastektomii „Amazonki”**  
ul. Psarskiego 17, 07-400 Ostrolęka  
tel. 29 766 47 61

**Stowarzyszenie Ostrowiecki Klub „Amazonka”**  
qs. Ogrody 16, 27-400 Ostrowiec Świętokrzyski, tel. 41 262 99 17

**Ostródzkie Towarzystwo „Amazonki”**  
ul. 11 Listopada 25, 14-100 Ostróda  
tel. 89 646 67 94

**Ostródzkie Towarzystwo „Amazonki”**  
ul. Olsztyńska 2, pok. 108  
14-100 Ostróda  
tel. 89 642 00 35, 89 539 82 89  
e-mail: bogda252@wp.pl,  
vera38@poczta.fm, eczu@wp.pl

**Ostrowski Klub Amazonek**  
ul. Limanowskiego 17  
63-400 Ostrów Wlkp.  
tel. 62 592 18 31 (pon., godz. 8-11.30,  
I i III śr. miesiąca 16-19)  
e-mail: amazonki2@wp.pl

**Piaseczyński Klub Kobiet po Mastektomii „Amazonki”**  
ul. Piłsudskiego 10, 05-500 Piaseczno  
tel. 22 750 38 86

**Wspólnota Amazonek „Feniks”**  
ul. Kusocińskiego 4  
41-946 Piekary Śląskie  
tel. 31 287 22 25

**Piński Klub „Amazonki”**  
ul. Batalionów Chłopskich 9,  
64-920 Piła, tel. 67 213 20 21

**Świętokrzyski Klub Amazonek**  
ul. Piłsudskiego 2, 28-400 Pińczów  
tel. 41 357 36 69

**Płockie Stowarzyszenie „Amazonki”**  
ul. Medyczna 19, 09-400 Płock  
tel. 24 264 66 12

**Stowarzyszenie Kobiet po Mastektomii „Polickie Amazonki”**  
ul. Bankowa 9a/7, 72-010 Police  
tel. 91 317 74 33

**Federacja Polskich Klubów Kobiet po Mastektomii „Amazonki”**  
**Poznańskie Towarzystwo „Amazonki”**  
ul. Piastowska 38, 61-556 Poznań  
tel. 61 833 36 65, 61 804 36 41  
amazonki@amazonki.poznan.pl

**Stowarzyszenie Kobiet po Mastektomii „Amazonki”**  
ul. Słowackiego 85  
37-700 Przemyśl, tel. 16 670 43 71

**Klub Kobiet po Mastektomii „Amazonki”**  
ul. Przebendowskiego 16a  
84-100 Puck, tel. 58 673 15 79

**Klub Amazonki**  
ul. Sandomierska 14, 26-611 Radom  
tel. 48 366 23 85

**Radomszczański Klub Amazonek**  
ul. Przedborska 39/41  
97-500 Radomsko  
Adres do koresp.: ul. Leszka Czarnego  
18/53., tel. zaufania 44 788 45 23,  
694 208 815  
e-mail: amazonki.radomsko@wp.pl

**Stowarzyszenie Rawicki Klub „Amazonka”**  
ul. Sarnowska 9a  
63-900 Rawicz

**Rudzkie Stowarzyszenie Amazonek „Relaks” w Rudzie Śląskiej**  
ul. OMP 14, 41-707 Ruda Śląska-Kochłowice  
tel. zaufania 32 340 51 00,  
505 013 823 (pon., godz. 10-18,  
wt.-pt. 10-12)  
www.amazonkiruda.pl.pl  
e-mail: amazonki@o2.pl

**Stowarzyszenie Amazonek w Rumi**  
ul. Mickiewicza 19, 84-230 Rumia

**Stowarzyszenie Amazonek „Odnowa”**  
ul. Kościuszki 17, 44-200 Rybnik  
tel. 32 729 44 59

**Klub Amazonek**  
ul. Tetmajera 44, 44-280 Rydułtowy  
tel. 32 45 76 370

**Stowarzyszenie Rzeszowski Klub Amazonki**  
ul. Lwowska 60, 35-301 Rzeszów  
tel. 17 865 44 88

**Świętokrzyski Klub Kobiet po Mastektomii „Amazonki”**  
ul. Armii Krajowej 1, 27-600 Sandomierz  
tel. 15 832 58 18

**Siemianowickie Stowarzyszenie Amazonek „Razem”**  
ul. Niepodległości 51  
41-106 Siemianowice Śląskie  
Adres do koresp.: Śmiałowskiego 1, lok. 4  
41-100 Siemianowice Śląskie  
tel. 32 228 43 96  
e-mail: andrzej\_12@mmj.pl

**Sieradzki Klub „Amazonka”**  
ul. Mickiewicza 6b, 98-200 Sieradz  
tel. 691 301 604

**Klub Amazonek – Przychodnia Onkologiczna, Szpital Miejski**  
ul. Szpitalna 1  
26-110 Skarżysko-Kamienna  
tel. 41 251 20 24

**Skierniewicki Klub Kobiet po Mastektomii „Amazonki”**  
ul. Kopernika 5, 96-100 Skierniewice  
tel. 46 832 24 46

**Ślupskie Stowarzyszenie „Amazonka”**  
ul. S. Jaracza 9, 76-200 Ślupsk  
tel. 59 847 50 92,  
505 578 785

**Stowarzyszenie Kobiet po Mastektomii filia „Amazonki”**  
ul. Strzelców 2, 55-050 Sobótka  
tel. 71 390 37 31

**Sosnowieckie Stowarzyszenie Amazonek „Zycie”**  
ul. 3 Maja 33, 41-200 Sosnowiec  
tel. 605 423 175  
e-mail: ssazycie@wp.pl

**Stowarzyszenie Rehabilitacyjne Kobiet po Mastektomii „Amazonka”**  
ul. Dmowskiego 1  
37-450 Stalowa Wola  
tel. 15 842 56 38 (po godz. 20)  
www.radangostw.free.ngo.pl  
e-mail: halinadb@poczta.onet.pl

**Starachowicki Klub Amazonek**  
ul. Krywki 18, 27-200 Starachowice  
tel. 41 274 46 17  
**Stowarzyszenie Kobiet po Mastektomii „Stokrotki”**  
ul. Majdanek 7  
73-110 Stargard Szczeciński  
tel. 91 573 91 36

**Klub Kobiet po Mastektomii „Amazonki”**  
ul. Jana Pawła II 6  
83-200 Starogard Gdański  
tel. 58 56 28 887

**Sulechowski Stowarzyszenie Amazonek**  
ul. Licealna 18a  
66-100 Sulechów, skr. poczt. 77  
tel. 68 385 41 17

**Klub Amazonki**  
ul. Noniewiczza 71, 16-400 Suwałki  
tel. 87 566 51 75

**Stowarzyszenie Amazonek „Halszka”**  
ul. Jonstona 4, 64-500 Szamotuły  
tel. 61 292 10 11

**Stowarzyszenie Amazonek „Agata”**  
ul. Kopernika 7, 70-241 Szczecin  
tel. 91 48 81 868  
www.amazonki.szczecin.pl

**Stowarzyszenie Amazonek w Szczecinku**  
ul. 9 Maja 12, 78-400 Szczecinek  
tel. 94 374 10 01, 94 374 33 33  
wew. 212, 604 451 024  
e-mail: ggolczyk@interia.pl

**Towarzystwo Śremskich Amazonek**  
ul. Poznańska 32, 63-100 Śrem  
tel. 61 28 36 988

**Towarzystwo Średzkich Amazonek**  
ul. Sportowa 9c, 63-000 Środa Wlkp.  
tel. 61 28 54 484

**Świdnickie Stowarzyszenie „Amazonka”**  
ul. 1 Maja 23, 58-100 Świdnica  
tel. 606 831 350

**Stowarzyszenie Kobiet po Chorobie Raka Piersi „Anna”**  
ul. Piastowska 55  
72-600 Swinoujście  
tel. 601 889 946  
www.amazonki.swinoujście.pl

**Stowarzyszenie Amazonek „Pomocna Dłoń”**  
ul. Konstytucji 3 Maja 11  
39-400 Tarnobrzeg  
tel. 15 822 61 95

**Stowarzyszenie Amazonka**  
ul. Lwowska 178a, 33-100 Tarnów  
tel. 14 621 17 47

**Klub Kobiet po Mastektomii „Amazonki”**  
ul. Zwirki 49, 83-110 Tczew  
tel. 58 531 36 42

**Klub Amazonka**  
ul. Piłsudskiego 24  
97-200 Tomaszów Mazowiecki  
tel. 44 724 25 41

**Klub Kobiet po Mastektomii „Amazonki” przy Polskim Komitecie Zwalczenia Raka**  
ul. Łyskowskiego 15, 87-100 Toruń  
tel. 56 648 16 26  
e-mail: amazonki.torun@wp.pl

**Stowarzyszenie Tyskiego Klubu Amazonek**  
ul. Filaretów 34/23, 43-100 Tychy  
tel. 32 325 41 06

**Wałbrzyskie Stowarzyszenie „Amazonki”**  
ul. Sokołowskiego 4, 58-309 Wałbrzych  
tel. 74 847 36 08

**Stowarzyszenie Kobiet po Mastektomii „Amazonki” Warszawa-Ochota**  
al. Bohaterów Września 7  
02-389 Warszawa  
tel. 22 823 23 84, 22 823 40 78

**Klub Kobiet po Mastektomii „Amazonki”**  
ul. Krypska 39, 04-082 Warszawa  
tel. 22 870 54 74

**Warszawskie Stowarzyszenie Amazonek**  
ul. Goldoniego 1, 01-913 Warszawa  
lub ul. J. Conrada 21/39, 01-922 Warszawa  
22 834 11 34, 608 616 581  
(wt., godz. 18-19.30)

**Polskie Amazonki „Ruch Społeczny” (stowarzyszenie)**  
Centrum Onkologii, Zakład Rehabilitacji  
ul. Roentgena 5, 02-781 Warszawa  
tel. 22 546 28 97,  
22 546 25 86 (pon.-pt., godz. 10-13)  
www.ruchspoleczny.org.pl  
e-mail: biuro@ruchspoleczny.org.pl

**Stowarzyszenie Amazonki Warszawa-Centrum**  
ul. Roentgena 5, 02-781 Warszawa  
tel. 22 546 25 86  
www.amazonki.com.pl  
e-mail: amazonki@free.ngo.pl

**Stowarzyszenie Amazonek „Zonkil”**  
ul. Kartezjusza 2, 01-480 Warszawa  
tel. 22 424 47 42,  
www.zonkil.free.ngo.pl  
e-mail: zonkil@tlen.pl, zonkil@free.ngo.pl

**Wągrowieckie Stowarzyszenie „Amazonki”**  
ul. Kcyńska 61, 62-100 Wągrowiec  
tel. 67 261 47 35

**Klub Kobiet po Mastektomii „Amazonki” przy Szpitalu F. Ceynowy**  
ul. Jagalskiego 10, 84-200 Wejherowo  
tel. 58 672 66 09

**Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym**  
ul. 3 Maja, 11-600 Węgorzewo  
tel. 87 427 43 92

**Stowarzyszenie Kobiet po Mastektomii „Amazonki”**  
ul. Chopina 10a, 87-800 Włocławek  
tel. 54 233 73 44, 693 044 765,  
tel. zaufania 54 234 84 81  
(wt., pt., godz. 11-14)  
e-mail: amazonki@wp.pl

**Świętokrzyski Klub Amazonki**  
ul. Koniecpolska 20  
29-100 Włoszczowa  
tel. 41 394 28 99

**Towarzystwo Przyjaciół Amazonki**  
ul. Poznańska 32, 64-200 Wolsztyn  
tel. 68 347 28 49

**Stowarzyszenie Amazonek „Femina – Fenix” Wrocław**  
pl. Hirszfelda 12, 53-413 Wrocław  
tel. 502 115 679

**Stowarzyszenie Kobiet po Mastektomii „Agata”**  
al. Wyzwolenia 51, 64-510 Wronki  
tel. 67 254 26 19  
**Wrzesiński Klub Amazonek**  
ul. Piastów 5, 62-300 Września  
tel. 61 436 23 83

**Stowarzyszenie Amazonek Wschowskich**  
ul. Garbarska 11a, 67-400 Wschowa  
tel. 65 511 612 171, www.amwscho.pl.pl,  
e-mail: amwscho@interia.pl

**Klub Amazonek**  
ul. 3 Maja 16, 07-200 Wyszków  
tel. 29 742 76 96

**Stowarzyszenie Amazonek – Klub Kwadrat**  
ul. Słęczka 8, 41-800 Zabrze  
tel. 32 273 51 30

**Stowarzyszenie Kobiet po Mastektomii „Amazonki”**  
ul. Kolegiacka 16, 22-400 Zamość  
tel. 84 638 52 82  
e-mail: zamojskieamazonki@poczta.onet.pl

**Klub Amazonek**  
ul. Garczyńskich 5, 64-360 Zbąszyń  
tel. 68 386 89 41

**Klub Kobiet „Amazonki”**  
ul. Staszica 11, 59-900 Zgorzelec  
tel. 75 648 89 96

**Zielonogórskie Stowarzyszenie Amazonek**  
ul. Dąbrowskiego 35, 65-021 Zielona Góra  
tel. 68 327 21 86, 603 270 303  
www.amazonki.zgora.pl  
e-mail: amazonki.zgora@wp.pl

**Żagańskie Stowarzyszenie „Amazonki”**  
ul. Żelazna 1, 68-103 Żagań 5  
skr. poczt. 9, tel. 68 478 18 06

**Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym „Amazonki”**  
ul. Wyspiańskiego 6, 96-300 Żyrardów  
tel. 46 855 12 23

#### **AKADEMIE WALKI Z RAKIEM**

**Centrum ogólnopolskiej sieci: AWzR Toruń**  
ul. Bankowa 14/16  
lok. 18, 87-100 Toruń, tel. 56 651 12 17  
www.awzr.pl  
e-mail: fundacjaswiatlo@gmail.com

#### **ODDZIAŁY**

**AWzR Częstochowa**  
pl. Bohaterów Getta 1/3  
42-222 Częstochowa, tel. 34 365 54 09  
e-mail: czestochowa@akademia.swiatlo.org

**AWzR Gdańsk**  
ul. Chodowieckiego 10,  
80-208 Gdańsk, tel. 58 340 61 35  
e-mail: gdansk@akademia.swiatlo.org

**AWzR Gdynia**  
ul. Władysława IV 51, 81-384 Gdynia  
tel. 58 661 94 56

**AWzR Poznań**  
ul. Wierzbicice 18/5, 61-568 Poznań  
tel. 61 820 27 46  
e-mail: poznan@akademia.swiatlo.org

**AWzR Sanok**  
ul. 3 Maja 23, I piętro, lok. 1, 38-500 Sanok  
tel. 516 18 10 18

**AWzR Szczecin**  
ul. 9 Maja 84, 70-136 Szczecin  
tel. 91 421 49 60  
e-mail: szczecin@akademia.swiatlo.org

**AWzR Warszawa**  
ul. Kasprowicza 16, 01-871 Warszawa  
tel. 22 633 98 54, 661 411 520  
e-mail: warszawa@akademia.swiatlo.org

**AWzR Wrocław**  
tel. 510 395 555

#### **PSYCHOONKOLOGIA**

**Polskie Towarzystwo Psychoonkologiczne**  
ul. Dębinki 2, 80-211 Gdańsk  
tel. 58 349 15 73  
e-mail: galuszko@ptpo.org.pl

**Poradnia Psychoonkologii Szpitala Morskiego im. PCK**  
ul. Powstania Styczniowego 1  
81-519 Gdynia, tel. 58 699 82 07 – gab.  
psychologa, 58 699 83 17 – kierownik

**Poradnia Psychoonkologiczna w NZOZ FENIKS Gliwice**  
ul. Młyńska 8, 44-100 Gliwice  
tel. 32 332 19 36

**Poradnia Psychoonkologiczna w Kamiennej Górze**  
ul. Henryka Sienkiewicza 6a  
58-400 Kamienna Góra  
tel. 75 648 09 57, 512 100 709  
e-mail: poradniaonko@wp.pl

**Fundacja Psychoonkologii „Ogród Nadziei”**  
ul. Puławska 158/164 m. 3  
02-670 Warszawa, tel. 22 843 24 11  
www.ogrodnadziei.org.pl  
e-mail: fundacja@ogrodnadziei.org.pl

**Psychoonkologów szukaj też na:**  
www.psychoonkologia.info.pl/pacjenci  
www.centrumpsychoonkologii.pl



**Prawa pacjenta. Poradnik**  
Bezpłatny dodatek  
do „Gazety Wyborczej”

**Wydawca:**  
Agora SA,  
ul. Czerska 8/10, 00-732 Warszawa

**Redaktor prowadząca:**  
Dorota Frontczak

#### **Zespół redakcyjny:**

Wojciech Moskal  
Wojciech Grejciun  
Aneta Augustyn  
Mariola Kosowicz  
Wojciech Krupa

**Projekt graficzny:** Adam Koszarzecki

**Korekta:** Małgorzata Włodarczyk

#### **Redakcja Akcji Społecznych**

**„Gazeta Wyborcza”**  
ul. Czerska 8/10, 00-732 Warszawa  
tel. 22 555 42 79, faks 22 555 72 88

Więcej o akcji „Leczyć po ludzku” i prawach pacjenta na [www.wyborcza.pl/leczyc](http://www.wyborcza.pl/leczyc) oraz [www.prawapacjenta.eu](http://www.prawapacjenta.eu)

Piszcie do nas na: [leczyc@wyborcza.pl](mailto:leczyc@wyborcza.pl)




Materiały na temat niepokojących objawów, a także diety w profilaktyce i leczeniu choroby nowotworowej publikujemy dzięki uprzejmości Fundacji Rak'n'Roll



PARTNER  
PORADNIKA  
I CYKLU  
REDAKCYJNEGO:





# Leczyć po ludzku to widzieć człowieka, nie chorobę

Tak, produkujemy leki, ale to nie wszystko:

- angażujemy się w akcje społeczne, które wspierają i edukują chorych
- współtworzymy programy pomagające chorym w powrocie do zdrowia
- prowadzimy programy badawcze w poszukiwaniu nowych sposobów walki z chorobami
- propagujemy aktywny styl życia i uczymy jak dbać o zdrowie

[www.sanofi-aventis.pl](http://www.sanofi-aventis.pl)

**sanofi aventis**

Zdrowie przede wszystkim