nr 35

AMAZONKI

Listopad 2020 · gazeta bezpłatna
Gazeta jest wydawana dzięki finansowemu wsparciu Vipharm

Gazeta Stowarzyszenia „AMAZONKI" WARSZAWA-CENTRUM

Jakże byłoby pięknie, gdyby każdy z nas mógł wieczorem powiedzieć: dzisiaj zrobiłem gest miłości wobec drugiego.

papież Franciszek

Drogi Czytelniku!

Uczestniczki kampanii #UKOCHAJSIEBIE

Nasza Gazeta nie jest dziennikiem – zamieszczamy w niej artykuły, które można przeczytać w dowolnym czasie. Nawiązując do aktualnych wydarzeń, nie sposób jednak nie wspomnieć, że wraz z epidemią COVID-19 w ochronie zdrowia nastała nowa rzeczywistość. Zmiany dotknęły każdego, zarówno pacjentów, jak i personel medyczny. Z niektórymi skutkami pandemii będziemy zmagać się pewnie jeszcze przez wiele kolejnych lat i nigdzie nie znajdziemy uniwersalnej rady jak mamy żyć, jak sobie z tym wszystkim radzić. Czy można liczyć na to, że sytuacja się unormuje i będzie jak dawniej? Myślę, że nasze życie uległo bezpowrotnej zmianie, ale nie możemy się załamywać, obrazić się na rzeczywistość i negować tego, co dzieje się wokół nas. Mam nadzieję, że „Gazeta Amazonki" podniesie Was na duchu, da inspirację i wzbogaci o nie tylko medyczną wiedzę.

Przeczytajcie artykuł Joanny Konczanin *High Quality Women – kobiety, które stawiają na rozwój* – to druga część cyklu zachęcającego do samorozwoju zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Spojrzenie na leczące właściwości lasu znajdziecie w bardzo obszernym i niezwykle interesującym eseju Wiktora Chmielarczyka, lekarza, dla którego holistyczne podejście do pacjenta jest priorytetem. Zwróćcie uwagę na bardzo ważne dla nas artykuły lekarzy: dr. n. med. Maryny Rubach *Objawy niepożądane chemioterapii – Zapalenia błony śluzowej jamy ustnej i przewodu pokarmowego*, dr. n. farm. Agnieszki Szelejewskiej *Wsparcie ochrony przed infekcją*, dr. n. med. Jacka Tulimowskiego *Wysiłkowe nietrzymanie moczu.*

Nie zapomnijcie o naszych stałych autorach. O tym *Jak wzmocnić odporność przed jesienno-zimowym okresem grypowym?* przeczytamy w artykule dr. n. med. Michała Mularczyka, który przedstawia nam garść praktycznych porad dotyczących tego zagadnienia. Marek Kustosz przekazuje kolejną porcję informacji w przedmiocie e-zdrowia, a dokładnie na temat aplikacji mobilnych dotyczących raka piersi.

Spójrz proszę na nasze grupowe zdjęcie oraz na rozkładówkę i zastanów się po co jesteś właśnie teraz, jak wykorzystujesz ten czas, doceń to, co kiedyś było normalne, dostrzeż to, co masz. My – Amazonki nie wrócimy do tego, co było, ale będziemy kontynuować nasze działania na rzecz pacjentów, między innymi kampanię #UKOCHAJ SIEBIE.

Chciałbym, żeby to nie działo się w moich czasach – powiedział Frodo. – Ja też – odparł Gandalf – podobnie czują wszyscy, którzy przechodzą przez takie czasy. Ale nie mają na to wpływu. Możemy tylko zdecydować, co zrobimy z czasem, który jest nam dany. (J. R. R. Tolkien, *Drużyna Pierścienia*)

Ewa Grabiec-Raczak

Objawy niepożądane chemioterapii

– zapalenia błony śluzowej jamy ustnej i przewodu pokarmowego

Dr n. med. Maryna Rubach od 25 lat jest kierownikiem Oddziału Chemioterapii Dziennej w Narodowym Instytucie Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie Państwowym Instytucie Badawczym w Warszawie. Jest absolwentką Warszawskiej Akademii Medycznej oraz specjalistą w zakresie chorób wewnętrznych, chemioterapii nowotworów i onkologii klinicznej. Oddział, którym kieruje codziennie przyjmuje od 100 do 150 chorych. Dr Rubach jest autorką ponad 60 publikacji krajowych i zagranicznych oraz współautorką podręcznika „Onkologii Klinicznej i Zaleceń Postępowania Diagnostyczno-Terapeutycznego w Nowotworach Złośliwych", który doczekał się już kilku wznowień oraz „Poradnika dla pacjentów z zaawansowanym rakiem" wydanego przez Europejskie Towarzystwo Onkologii Klinicznej (ESMO).

Wprowadzenie

Chemioterapia nowotworów wiąże się bardzo często z występowaniem różnych objawów niepożądanych. Związane to jest z niespecyficznym mechanizmem działania cytostatyków. Leki te niszczą komórki nowotworowe charakteryzujące się szybkimi podziałami oraz uszkadzają szybko dzielące się zdrowe komórki różnych narządów wewnętrznych, zwłaszcza takich jak szpik kostny, nabłonek jamy ustnej i całego przewodu pokarmowego, mieszki włosowe i komórki gonad. Również w trakcie leczenia chemicznego obserwuje się różnego rodzaju uszkodzenia narządowe.

Definicja

Zapalenie śluzówek przewodu pokarmowego to proces polegający na powstawaniu stanu zapalnego, uszkodzeniu i/lub owrzodzeniu widocznym przede wszystkim w jamie ustnej, ale występującym w całym przewodzie pokarmowym. Jest to bardzo poważny objaw niepożądany związany zarówno z chemioterapią, jak również z radioterapią. Chorzy określają ten objaw jako jeden z najbardziej przykrych i uciążliwych spośród objawów niepożądanych związanych z leczeniem onkologicznym.

Częstość występowania

Występuje on u około 40% chorych leczonych standardową chemioterapią, a objawy uzależnione są przede wszystkim od rodzaju leczenia, najczęściej w trakcie chemioterapii zawierającej: *metotreksat, 5-fluorouacyl, kapecytabinę, irynotekan, leukoworynę, doksorubicynę, daktynomycynę, docetaksel, paklitaksel, karboplatynę, cisplatynę, oksaliplatnę, cyklofosfamid, ifosfamid, winblastynę, winkrystynę, wineralbinę i etopozyd,* ale również od wysokości podanej dawki leków oraz od właściwości osobniczych chorego. **Również obserwowano zapalenia śluzówek u chorych leczonych lekami biologicznymi** między innymi takimi jak: *bewacizumab, erlotynib, gefytynib, sorafenib, sunitynib lapatynib* oraz inhibitory *mTOR*.

U chorych leczonych chemioterapią wysokodawkową, objawy zapalenia śluzówek występują u ok. 75-90% osób, a prawie u wszystkich chorych leczonych chemicznie i jednocześnie napromienianych na obszar głowy i szyi w tym u około 85% w stopniu nasilenia 3 i 4.

Etiopatogeneza

Główną przyczyną powstania odczynów zapalnych śluzówek przewodu pokarmowego jest fakt, że zarówno chemioterapia jak i radioterapia zaburzają podziały komórek nabłonka przewodu pokarmowego i obniżają jego zdolność do regeneracji. Błona śluzowa zbudowana jest z trzech rodzajów komórek; komórek macierzystych o wysokim potencjale proliferacyjnym, komórek przejściowych – nie w pełni zróżnicowanych, które również mają pewien potencjał proliferacyjny oraz z komórek zróżnicowanych, które nie mają aktywności proliferacyjnej. W stanie prawidłowym komórki zróżnicowane ulegają złuszczeniu, a ich miejsce wypełniają proliferujące komórki przejściowe. W trakcie chemioterapii i radio-

terapii komórki macierzyste i komórki przejściowe ulegają uszkodzeniu i nie są w stanie w pełni zrekompensować ubytków złuszczonych komórek zróżnicowanych. Dochodzi wówczas do zmian morfologicznych śluzówki i stanu zapalnego, a mediatorami tego stanu są cytokiny prozapalne takie jak *interleukina 1β, interleukina 6* czy *TNF-α*. **Zmiany te występują po około 5-7 dniach od zastosowanego leczenia chemicznego i podobnie w trakcie radioterapii.** Może się to zbiec ze szczytem działania mielosupresyjnego cytoststyków, a więc z obniżoną odpornością i wysokim ryzykiem infekcji wirusowych, bakteryjnych oraz grzybiczych, a także zakażeń ogólnych.

Czynniki ryzyka

Czynniki wpływające na wystąpienie zapalenia błon śluzowych można podzielić na związane z chorym oraz na związane z jego leczeniem. Do czynników zależnych od charakterystyki chorego zaliczamy: młody i podeszły wiek, płeć męską, zły stan higieny jamy ustnej, obecność chorób przyzębia, obecność aktywnego zakażenia bakteryjnego, grzybiczego, wirusowego, HSV itd, zaburzenie aktywności wydzielniczej ślinianek, zły stan odżywienia, odwodnienie, zaburzenia czynności wątroby i nerek, nadużywanie alkoholu, palenie tytoniu oraz nieprawidłowo dopasowane protezy zębowe. Natomiast do czynników zależnych od terapii należą: rodzaj leczenia – radioterapii (wysokość dawki jednorazowej i całkowitej, rodzaj napromieniania, itd), chemioterapii (rodzaj leku, jego dawka, częstość podawania itd), mielosupresja, zwłaszcza neutropenia, immunosupresja, niewłaściwe leczenia stanów zapalnych, stosowanie innych terapii i leków takich jak: antydepresanty, opioidy, leki antyhistaminowe, leki uspakajające, diuretyki itd, oraz kserostomia (suchość w jamie ustnej).

Objawy

Najważniejsze objawy kliniczne to suchość, metaliczny smak, zaczerwienienie, obrzęk, bolesność, naloty włóknikowe, zaniki śluzówki, nadżerki, owrzodzenia błon śluzowych, a w bardzo rzadkich przypadkach nawet perforacje przewodu pokarmowego. Dochodzi również do zaburzeń wchłaniania. Chorzy bardzo często z trudem przyjmują pokarmy, mają kłopoty z piciem, połykaniem, a nawet mówieniem. Także często obserwuje się powikłania bakteryjne i grzybicze, które mogą w skrajnych przypadkach stanowić stan zagrożenia życia i wymagać dodatkowego intensywnego leczenia w ramach hospitalizacji.

Ocena stanu zaawansowania zmian zapalnych błon śluzowych

Według skali WHO wyróżniamy 5 stopnie zapalenia śluzówek:

0 – stan prawidłowy błon śluzowych,

1 – zaczerwienienie i bolesność błon śluzowych,

2 – owrzodzenie błon śluzowych z możliwością przyjmowania pokarmów stałych,

3 – owrzodzenie błon śluzowych bez możliwości przyjmowania pokarmów stałych i z koniecznością stosowania diety płynnej,

4 – owrzodzenie błon śluzowych bez możliwości przyjmowania jakichkolwiek pokarmów.

Profilaktyka i leczenie stanów zapalnych błon śluzowych

Trzeba pamiętać, że stany zapalne śluzówek to siedlisko kolonizacji grzybiczych i bakteryjnych, zwłaszcza przy towarzyszącej neutropenii. **Stwierdzono, że około 25-50% przypadków posocznicy u chorych z neutropenią, powodują bakterie kolonizujące jamę ustną. Dlatego profilaktyka i leczenie zapaleń śluzówek przewodu pokarmowego w onkologii stanowi bardzo ważny element w taktyce postępowania terapeutycznego.**

Przed zaplanowanym leczeniem wszyscy chorzy powinni być skierowani na konsultację stomatologiczną. Zapobieganie wymaga sanacji i utrzymywania higieny jamy ustnej, mycia zębów co najmniej 3-4 x dziennie bardzo miękką szczoteczką do zębów, płukania jamy ustnej co godzinę i/lub po każdym posiłku, minimum 4-5 x dziennie najlepiej wodą (preferowana przez ESMO z wyjątkiem leczenia biologicznego), roztworem wodorowęglanu sodowego – jedna łyżeczka na ½ szklanki przegotowanej wody (ESMO zaleca głównie w zapaleniu śluzówek spowodowanych leczeniem biologicznym lub zapobiegawczo w tej terapii), fizjologicznym roztworem chlorku sodu (0,9% NaCl), płynem witaminowo-glicerynowym, rumiankiem, płynem z benzydynaminą itd., oraz stosowania nici dentystycznych. Po płukaniu jamy ustnej chorzy powinni unikać picia i jedzenia przez około pół godziny. Zaleca się ograniczenie używania ruchomych protez zębowych oraz czasowe usunięcie stałych aparatów ortodontycznych.

Chorzy nie powinni w trakcie leczenia używać alkoholu ani palić papierosów. **Zalecenia dietetyczne obejmują** unikanie pokarmów twardych, pikantnych, kwaśnych, gorących, bardzo zimnych i zawierających cukry proste. Z diety należy wyeliminować również napoje gazowane, zawierające cukry oraz owoce i soki owocowe. Natomiast **chorzy powinni być odpowiednio nawadniani płynami obojętnymi oraz stosować dietę wysokobiałkową,**

bogatą w witaminy z grupy B oraz witaminy A i E.

Chorzy przygotowywani do leczenia systemowego, napromieniania obszaru głowy i szyi oraz przed przeszczepami komórek macierzystych powinni mieć wykonaną ocenę stanu jamy ustnej najchętniej z pantomogramem oraz wykonaną sanacje jamy ustnej z leczeniem zachowawczym, endodontycznym, periodontologicznym ze skalingiem (usunięcie kamienia), oraz z usunięciem zębów, które stanowią potencjalne źródło infekcji. Również powinna być dokonana ocena obecnych uzupełnień protetycznych i usunięcie stałych aparatów ortodontycznych. Przygotowanie stomatologiczne chorych przed zabiegami operacyjnymi w zakresie głowy i szyi polega na konsultacji i leczeniu zachowawczym w celu zachowania zębów przydatnych do leczenia protetycznego oraz na konsultacji w celu wykonania natychmiastowej protezy w razie potrzeby.

Profilaktyka w trakcie onkologicznego leczenia systemowego obejmuje, jak i w innych przypadkach, zachowanie właściwej higieny jamy ustnej, płukanie jamy ustnej płynami jak wyżej, ewentualnie – również do rozważenia – przy użyciu przesyconego roztworu jonów wapniowych i fosforowych (4-6 razy dziennie). U chorych z podwyższonym ryzykiem (np. w ostrej białaczce) zaleca się *flukonazol* 200 mg/dziennie, a u chorych z neutropenią po przeszczepie komórek krwiotwórczych – *flukonazol* 400 mg/dzień. Zalecenia ESMO proponują stosowanie 30-minutowej krioterapii (np. skruszone kostki lodu) przed podaniem *5-fluorouracylu* w bolusie oraz również u chorych otrzymujących wysokodawkową chemioterapię (np. *melfalanem*) i/lub napromienianiem całego ciała przed przeszczepem komórek macierzystych w celu zapobieżenia objawom zapalenia śluzówek. Również niektóre zalecenia wymieniają stosowanie *paliferminy* – rekombinowanego czynnika wzrostu keratocytów u chorych otrzymujących chemioterapię wysokodawkową i napromienianie całego ciała – TBI (60µg/kg/dziennie przez 3 dni przed i po przeszczepie) oraz probiotyki i preparaty zawierające cynk w leczeniu systemowym i w radioterapii guzów litych ze szczególnym uwzględnieniem nowotworów głowy i szyi oraz miednicy.

Zalecenia ESMO proponują również stosowanie małych dawek lasera w celu zapobieżenia zapalenia śluzówek spowodowanego chemioterapią wysokodawkową oraz radioterapią na obszar głowy i szyi.

Jeśli mimo stosowania profilaktyki dojdzie do zapalenia śluzówek jamy ustnej i przewodu pokarmowego należy prawie zawsze włączyć leczenie przeciwgrzybiczne – w zależności od tego jaki lek był stosowany w profilaktyce (jeśli stosowano *flukonazol* to go nie kontynuujemy), obok *flukonazolu* również miejscowo *nystatynę* w zawiesinie do 5 razy na dobę, leczenie przeciwwirusowe – *acyklowir* p.o. lub i.v. oraz płukanie ewentualnie również przesyconym roztworem jonów wapniowych i fosforanowych 6-10 razy dziennie. Ponadto **konieczne jest włączenie leczenia przeciwbólowego, które stosuje się według trójstopniowej drabiny analgetycznej WHO.** W bólu o natężeniu łagodnym – niesterydowe leki przeciwzapalne lub *paracetamol*, w bólu o natężeniu umiarkowanym – słabe opioidy lub niskie dawki silnych opioidów, a w bólu o silnym i bardzo silnym natężeniu – silne opioidy doustnie lub alternatywnie (zwłaszcza jeśli są trudności w połykaniu) preparaty przezskórne silnych opioidów.

W przypadku bólów przy żuciu i połykaniu należy podać miejscowo, na kilka minut przed jedzeniem *lidokainę* w sprayu, 2% *lignokainę* w płynie lub *tramal* w kroplach (zwykle ok. 15 kropli jednorazowo). Dodatkowo ESMO zaleca płukanie jamy ustnej 0,2% roztworem *morfiny*, szczególnie u chorych poddanych chemio-radioterapią z powodu nowotworów głowy i szyi oraz płukanie 0,5% roztworem *doxepiny* również w zapaleniu błony śluzowej spowodowanym innymi przyczynami. W przypadku bólów w nadbrzuszu i/lub w ich profilaktyce zaleca się stosować *ranitydynę, omeprazol, pantoprazol* lub inny inhibitor pompy protonowej.

Nie wolno w trakcie chemioterapii i radioterapii stosować używek i palić papierosów.

Z uwagi na bardzo częste powikłania bakteryjne i grzybicze również stosuje się antybiotyki o szerokim spektrum działania oraz leki przeciwgrzybicze, zarówno miejscowo, jak i ogólnie (*nystatyna, flukonazol*, a w ciężkich infekcjach *amfoterycynę* B i jej liposomalną postać jako mniej toksyczną oraz inne azole, takie jak: *itrakonazol, worikonazol, posokonazol* oraz *kospofunginę* itd.). **Jeśli dojdzie do odwodnienia trzeba chorych nawodnić i uzupełnić elektrolity oraz rozważyć odżywianie parenteralne lub odżywianie dietami przemysłowymi poprzez sondę do żołądkową.** W zapaleniach śluzówek w stopniu 3 i 4 według skali WHO bardzo często dochodzi do odwodnienia i zaburzeń elektrolitowych, dlatego wówczas należy chorego nawodnić i uzupełnić elektrolity w warunkach szpitalnych.

Poszerzamy wiedzę
– wysiłkowe nietrzymanie moczu

Dr Jacek Tulimowski specjalista ginekolog-położnik, ultrasonolog. Przez wiele lat związany z Kliniką Nowotworów Narządów Płciowych Kobiecych Centrum Onkologii w Warszawie. Obecnie właściciel Specjalistycznych Gabinetów Ginekologiczno-Położniczych i Centrum Laseroterapii w Warszawie „Tulimowski&Sterlińska Gabinety". Oprócz wykonywania pracy zawodowej zajmuje się propagowaniem wiedzy medycznej: jest redaktorem naczelnym dwumiesięcznika „Nowy Gabinet Ginekologiczny", prowadzi warsztaty dla dziennikarzy medycznych, jest konsultantem i ekspertem Stowarzyszenia „Dziennikarze dla Zdrowia" oraz programów o zdrowiu w mediach. W 2020 r. dr Tulimowski został uhonorowany tytułem Przyjaciela Mediów.

Wysiłkowe nietrzymanie moczu (WNM) dotyczy 17-60% społeczeństwa, występuje aż u 36% kobiet w wieku rozrodczym. **Co czwarta kobieta ma problemy z wysiłkowym nietrzymaniem moczu.** Dlatego tak ważnym staje się wypracowanie indywidualnych metod terapeutycznych o jak najmniejszej ilości działań niepożądanych i wysokim stopniu skuteczności.

Definicja

Wysiłkowe nietrzymanie moczu (WNM) to objaw polegający na niekontrolowanym, mimowolnym wycieku moczu (pojedynczych kropli), pojawiającym się w momencie wysiłku fizycznego, kaszlu, śmiechu, kichania, uprawiania sportu, czy podnoszenia przedmiotów. W nasilonym stadium wyciek moczu może pojawiać się nawet w trakcie chodzenia, przy zmianie pozycji ciała, czy w spoczynku.

Choć WNM jest chorobą o wieloczynnikowej etiologii to za główną przyczynę uważa się znacznego stopnia osłabienie mięśni oraz więzadeł dna miednicy. Tylko w pojedynczych przypadkach patologia dotyczy osłabienia mięśni zwieraczy cewki moczowej.

Czynniki ryzyka

Wysiłkowe nietrzymanie moczu najczęściej pojawia się u kobiet: u których stwierdzono otyłość, po licznych ciążach, przebytych porodach, jako powikłanie po porodzie, a także po zabiegach operacyjnych w obrębie jamy brzusznej, u pań wyczynowo uprawiających sport, ciężko pracujących fizycznie, palących papierosy (nikotynizm), również u kobiet o niskim statusie socjoekonomicznym. Analizując dalsze przyczyny pojawienia się WNM **nie sposób pominąć wywiadu rodzinnego**: ryzyko pojawienia się tej patologii wzrasta, jeśli występowała ona u matki i (lub) siostry. **Otyłość jest istotnym czynnikiem rozwoju nietrzymania moczu, zwiększa zachorowalność o 1,6% w ciągu 5 lat.** Pojawiające się nietrzymanie moczu po ciąży, porodzie, połogu spowodowane jest głównie osłabieniem mięśni dna miednicy. Czynnikiem sprawczym WNM mogą być również **zaburzenia czynności przewodu pokarmowego**, powodem najczęściej są przewlekłe zaparcia. Oddzielnym problemem klinicznym są **zakażenia dróg moczowych (przebyte lub nawracające), a także kamica pęcherza moczowego**. Z innych chorób mogących prowadzić do powstania WNM należy wymienić choroby płuc (przewlekła obturacyjna choroba płuc), bezdech senny. W przebiegu takich chorób jak cukrzyca, niedoczynność tarczycy często pojawia się WNM, towarzysząc także niskiemu poziomowi aktywności fizycznej.

W diagnostyce należy zawsze pamiętać o wykluczeniu odwracalnych przyczyn nietrzymania moczu, opierając się na schemacie DIAPPER, gdzie D oznacza stany zaburzonej świadomości, I – zakażenia układu moczowego, A – zanikowe zapalenie pochwy, P – działanie niepożądane przyjmowanych leków, P – czynniki psychologiczne, E – nadmierną diurezę, R – ograniczoną ruchomość.

Objawy

Jak najprościej sprawdzić, czy pojawiły się już objawy WNM. Po pierwsze ważne są prawidłowe wartości cystometryczne (pojemności pęcherza moczowego). Uczucie pierwszej potrzeby oddania moczu pojawia się, gdy ilość moczu w pęcherzu to 50-150 ml, uczucie pełności pęcherza to 300 do 500 ml, a maksymalna objętość cystometryczna to 300-1000 ml. **Pojawienie się jednorazowego popuszczania moczu w większości wypadków nie wymaga diagnostyki. Raz w roku może dotyczyć to 5-69% kobiet, 1-39% mężczyzn.** W przypadku nasilenia się dolegliwości konieczna staje się diagnostyka i leczenie.

Jak diagnozować?

Po pierwsze dokładnie zebrany wywiad: ilość i objętość spożywanych płynów, liczbę mikcji w ciągu dnia i w nocy (dzienniczek mikcji), epizody nietrzymania moczu (ilość) , liczba zużytych wkładek (podpasek), pieluch – określenie nasilenie nietrzymania moczu, pojawienie się (ilość) i nasilenie objawów parcia naglącego. W trakcie zbierania wywiadu **dodatkowe pytania powinny dotyczyć:** ewentualnych trudności w oddawaniu moczu, stolca, krwiomoczu, nawracających zakażeń układu moczowego, epizodów bólu, przebytych zabiegów operacyjnych, a także rodzaju przyjmowanych leków. **W diagnostyce nietrzymania moczu ważna staje się diagnostyka laboratoryjna:** badanie ogólne moczu, posiew moczu, cytologia moczu, a także badanie ginekologiczno wraz z oceną cytologiczną wymazu z szyjki macicy, oraz badaniem USG dopochwowym. **Zalecana jest również diagnostyka ultrasonograficzna układu moczowego** z oceną pęcherza moczowego i zalegania moczu po mikcji. **W niektórych przypadkach wskazane jest wykonanie badania urodynamicznego.**

Wypływ nietrzymania moczu na aktywność seksualną

Ogromnym problemem jest wypływ nietrzymania moczu na aktywność seksualną: dlaczego WNM ogranicza współżycie? Według badań ankietowych spowodowane jest znacznym obniżeniem poczucia własnej wartości i atrakcyjności seksualnej. **Obawa odkrycia przez partnera nietrzymania moczu powoduje, że kobiety świadomie rezygnują z seksu. To w konsekwencji prowadzi do rozluźnieniem więzi psychicznej oraz obcości emocjonalnej.**

W trakcie rozmów z ginekologami/seksuologami kobiety z nietrzymaniem moczu obawiają się, że podczas stosunku może dojść do bezwiednego wycieku moczu, partner zwróci uwagę na nieprzyjemnych zapach (moczu), lub poplamioną bieliznę czy zmiany skórne spowodowane kontaktem moczu z błonami śluzowymi zewnętrznych narządów płciowych.

Nietrzymanie moczu kobiety uważają za objaw starości i upośledzenie intymnej strefy ciała. W efekcie czują się starsze niż na to wskazuje ich metryka i niepełnowartościowe jako kobiety.

Jak leczyć wysiłkowe nietrzymanie moczu?

Po pierwsze leczenie ustalamy indywidualnie, a przed jego rozpoczęciem zawsze należy rozważyć wszystkie możliwe i aspekty leczenia od: zachowawczego poprzez farmakologiczne do zabiegowego o minimalnej inwazyjności skończywszy na leczeniu zabiegowym operacyjnym. Należy dodać, że sukces terapeutyczny w leczeniu WNM w dużej mierze zależy od zdyscyplinowania pacjentki, oraz przestrzegania zaleceń terapeutycznych.

Przed każdą decyzją dotyczącą zastosowania metod operacyjnych zawsze należy wspólnie z pacjentką omówić możliwe leczenie zachowawcze.

Metody zachowawcze

Oprócz zmiany stylu życia, najczęściej stosowaną metodą są **ćwiczenia mięśni dna miednicy – tzw. ćwiczenia mięśni Kegla**, wymagają one ze strony pacjentki dużej dyscypliny w regularnym wykonywaniu ćwiczeń, minimum przez okres 3 miesięcy. Doskonalszą metodą jest **zastosowanie ćwiczeń mięśni dna miednicy wraz z metodą *biofeedback*** (kontrolowane przez pacjenta i lekarza za pomocą specjalnej aparatury skurczów mięśni dna miednicy). U niektórych kobiet jako metodę alternatywną stosuje się **elektrostymulację zewnętrzną, lub pole elektromagnetyczne**. Można też rozważyć użycie stożków pochwowych, wkładek – pesary lub kulek dopochwowych, a także systemów zamykających światło cewki moczowej, lub jej ujście zewnętrzne.

Leczenie farmakologiczne

To przede wszystkim **estrogenoterapia miejscowa** polegająca na dopochwowym podawaniu preparatów zawierających estrogeny w postaci globulek, kremów, tabletek. Brak estrogenów prowadzi do powstania zmian zanikowych w układzie moczo-płciowym, co jest jedną z przyczyn powstania WNM. Poza tym **leki alfaadrenomimetyczne** (*efedryna, pseudoefedrna, midodryna, fenylopropanolamina*), powodujące wzrost napięcia zwieracza wewnętrznego cewki moczowej zmniejszając objawy WNM. **Leki antycholinergiczne** (*oksybutynina, tolterodyna, darifenacyna, solifenacyna*) różniące się czasem półtrwania, selektywnością działania wobec pęcherza moczowego nie powodują całko-

witego wyleczenia WNM, dlatego należy stosować je ciągle lub okresowo, w zależności od nasilenia dolegliwości.

Leczenie chirurgiczne

Metody chirurgiczne-inwazyjne to bardzo powszechna (stosowana prawie od 100 lat) i skuteczna metoda terapii, niestety w niektórych wypadkach obarczona komplikacjami i koniecznością kilkutygodniowego okresu rekonwalescencji. Na dzień dzisiejszy **brak jest wystarczającej ilości dowodów, aby porównać zabiegi chirurgiczne z innymi zabiegami o małej inwazyjności**. Wielu ekspertów zaleca jednak przed rozpoczęciem terapii inwazyjnej wykorzystanie procedur nieinwazyjnych lub małoinwazyjnych. **Leczenie bez napięciowej taśmy pochwowej jest nadal najczęściej stosowaną i skuteczną procedurą chirurgiczną (5-letni okres wyleczenia 84,7%, zabiegi nieudane to 4,5%),** mimo że istnieją doniesienia kliniczne o występujących komplikacjach takich jak: problemy z oddawaniem moczu, nokturia, zaleganie moczu po mikcji, konieczność użycia tłoczni brzusznej lub zmiany pozycji ciała w czasie mikcji, a także nadmierna aktywność mięśnia wypieracza pęcherza. **W 2008 FDA (aktualizacja z roku 2011) wydała ostrzeżenie przed siatkami wykorzystywanymi w terapii WNM.** W opisie zaznaczono, że najczęściej spotykanymi komplikacjami były: nadżerka błony śluzowej pochwy, infekcje, dolegliwości bólowe, problemy z oddawaniem moczu pod postacią nietrzymania moczu. **W leczeniu chirurgicznym WMN najczęściej wykonywane zabiegi to: TVT-dostęp załonowy, TOT-dostęp przez otwory zasłonowe, sling łonowo-pochwowy z powięzi własnej, kolposuspensja Burcha, podwieszenie szyi pęcherza moczowego metodą Marshall-Marchatti-Krantz.**

Metody o minimalnym stopniu inwazyjności

Obecnie coraz częściej w terapii NWM stosuje się zabiegi o minimalnym stopniu inwazyjności, takie jak: **laseroterapia, przezcewkowe ostrzykiwanie tkanek okołocewkowych materiałami niewchłanialnymi,** takimi jak: bydlęcy kolagen GAX, teflon, silikon, **a także tkanek autologicznych** (tkanka tłuszczowa), **podawanie toksyny botulinowej,** której zastosowanie przyczynia się do istotnej poprawy klinicznej w tym zmniejszenia epizodów nietrzymania moczu, czy **elektrostymulacja** lub **magnetostymulacja.**

Laseroterapia

Kolagen i elastyna decydują o właściwościach biomechanicznych tkanki łącznej. Na bazie tego stwierdzenia powstała **Intergalna Teoria Nietrzymania Moczu** (*The Integral Theory of Female Urinary Incontinence*) tzw. teoria Petrosa i Ulmstena, która głównych przyczyn nietrzymania moczu upatruje w nadmiernej ruchomości pochwy – nieprawidłowej funkcji tkanki łącznej, czyli zmiany zawartości lub struktury włókien kolagenowych.

Uszkodzenie tkanki łącznej jest patofizjologiczną podstawą wystąpienia nietrzymania moczu u kobiet. Przyczyna uszkodzenia może leżeć zarówno w nieprawidłowym metabolizmie związanym z niedoborami hormonalnymi okresu przekwitania, a także wynikać z procesu starzenia się tkanki łącznej lub być skutkiem reorganizacji tkanki łącznej zachodzącej podczas ciąży. Dużą rolę w powstaniu nietrzymania moczu przypisuje się także wykonanym zabiegom ginekologiczno/chirurgicznym w obrębie ścian pochwy.

Metoda **FOTONA INTIMA** (laser Er:YAG) uwzględnia specyficzne właściwości fizyczne promienia laserowego, a obserwowane zmiany w różnych rodzajach tkanek, możemy określić jako tzw. efekty wtórne działania promieniowania laserowego. Zaliczamy do nich:

a) efekty biostymulacyjne,

b) efekty przeciwbólowe,

c) efekty przeciwzapalne.

W laseroterapii nietrzymania moczu wykorzystuje się wpływ światła laserowego na tkanki organizmu żywego poprzez efekty: foto-chemiczne, foto-termiczne, foto-ablacyjne, foto-mechaniczne. W metodzie FOTONA INTIMA stosujemy głównie termiczne procedury nieablacyjne, dlatego terapia ta znalazła szerokie zastosowanie w leczeniu: wysiłkowego nietrzymania moczu, zanikowego zapalenia pochwy, zespołu relaksacji pochwy, ujędrnianie warg sromowych, a także likwidacji objawów opryszczki pospolitej, wybielania części intymnych i zabiegach estetycznych (redukcji rozstępów, resurfacingu, peelingu).

Podsumowanie

W terapii wysiłkowego nietrzymania moczu należy indywidualnie dobrać metodę leczenia, a przed każdą decyzją dotyczącą zastosowania metod operacyjnych wspólnie z pacjentką omówić możliwość leczenia zachowawczego lub zastosowania metod o niewielkim stopniu inwazyjności.

Jak wzmocnić odporność?

Dr Michał Mularczyk jest absolwentem Warszawskiej Akademii Medycznej. W Centrum Badawczym Współczesnej Terapii kieruje sekcją zajmującą się wpływem czynników cywilizacyjnych na rozwój chorób układu krążenia. Jest także szefem Katedry ds. Edukacji Społecznej Na Rzecz Zdrowia w Polskiej Akademii Zdrowia. Ma bogate doświadczenie w leczeniu stanów nagłych, które zdobywał w Klinikach Kardiologii w wiodących ośrodkach medycznych (m.in.: w Centralnym Szpitalu Klinicznym MSWiA). Dr Mularczyk radzi, jak wzmocnić odporność przed jesienno-zimowym okresem grypowym.

Nawodnienie organizmu

Sprawne działanie układu odpornościowego możliwe jest w przypadku prawidłowego funkcjonowania układu krążenia. Aby serce i naczynia działały prawidłowo konieczne jest odpowiednie nawodnienie organizmu.

Dzięki nawodnieniu krew zyskuje odpowiednią gęstość i objętość, co z kolei umożliwia transport niezbędnych substancji do wszystkich komórek naszego organizmu. Odpowiednie nawodnienie, to również prawidłowa sprężystość i stan naczyń krwionośnych – tętnic i żył oraz naczyń limfatycznych, a także skóry i błon śluzowych. Te ostatnie pełnią istotną rolę w pierwszej linii obrony przeciw patogenom.

Zwiększona gęstość krwi, która występuje przy zbyt małym spożyciu płynów, powoduje nadmierne obciążenie serca, które musi wykonywać o wiele większą pracę, by w danej jednostce czasu przetoczyć potrzebną objętość krwi.

O regularnym piciu należy pamiętać na co dzień i zwiększać ilość wypijanych płynów w czasie upałów, intensywnego wysiłku, a także podczas infekcji z gorączką czy biegunką.

Nawilżenie błon śluzowych

Skoro już mówimy o **nawilżeniu błon śluzowych** – pamiętajmy o odpowiedniej wilgotności powietrza, którym oddychamy; szczególnie późną jesienią i zimą, kiedy działa centralne ogrzewanie, a nie wszyscy pamiętają o nawilżaniu. **Optymalna dla nas wilgotność powietrza to 40-60%** – co można zweryfikować higrometrem.

Wysiłek fizyczny

Umiarkowany wysiłek fizyczny (czyli taki, który powoduje niewielkie i przyjemne zmęczenie, a nie wyczerpanie), **trwający około 30 minut, powtórzony 5 razy w tygodniu** spotęguje przepływ krwi przez cały organizm wzmacniając układ odpornościowy oraz jego czujność i wydajność.

Substancje odżywcze

Jeżeli już nasz układ krążenia działa sprawnie, to może skutecznie transportować bardzo ważne dla naszej odporności substancje odżywcze, które powinniśmy regularnie dostarczać. Jakie to substancje? Kilka łyżek **olejów roślinnych** NIERAFINOWANYCH i NIEPODGRZEWANYCH!

Co najmniej ¼ tej ilości powinien stanowić świeżo wytłoczony olej lniany (powinno się go spożyć w ciągu tygodnia od wytłoczenia) lub jego formy zestryfikowane (dłuższy okres przydatności do spożycia). **Resztę powinny stanowić wysokiej jakości oleje np.: z pestek dyni, słonecznika czy z wiesiołka.** W większych ilościach można używać dobrej jakości olej rzepakowy (uwaga na glifosat!) lub oliwę z oliwek. Należy pamiętać, że żaden z wyżej wymienionych olejów nie nadaje się do smażenia!!! Te tłuszcze ogrzanie powyżej kilkudziesięciu stopni Celsjusza stają się substancjami obniżającymi naszą odporność i prowokującymi takie choroby cywilizacyjne jak miażdżyca czy nowotwory. Do takiej obróbki termicznej proponuję masło klarowane albo olej kokosowy.

Witaminy A i D

Witaminy A i D są ekstremalnie ważne przy wzmacnianiu naszej odporności. Produkty w nie bogate to tłusty nabiał, jaja, ryby morskie, podroby. Ale lekarze i dietetycy zabraniają spożywania tłustego nabiału, a producenci

żywności zalewają nas produktami *light* pozbawionymi tłuszczu mlecznego i rozpuszczalnych w nim witamin A i D. Warto się zastanowić, czy tłuszcze zawarte w mleku ssaków (najlepszy pokarm dla noworodków) i w żółtku jaja (z których powstają zdrowe pisklęta) są dla nas tak niebezpiecznej, jak się nam mówi… **Dlatego przez cały rok warto suplementować witaminę D – pod kontrolą jej stężenia we krwi. Niedobory witaminy A zdarzają się dużo rzadziej.**

Witamina C

Omawiając temat odporności nie można pominąć witaminy C, która pełni bardzo ważną rolę nie tylko we wzmacnianiu naszej odporności, ale i w wygaszaniu stanu zapalnego. Jak patogen został już pokonany, to trzeba zakończyć walkę – logiczne – ale przy braku „wygaszaczy" proces trwa nadal i niszczy nasz organizm od środka powodując wiele chorób cywilizacyjnych. Podczas infekcji ta witamina błyskawicznie się zużywa, więc potrzebujemy ją dostarczyć szybko i w dużych ilościach. Produkty spożywcze nie wystarczą. Potrzebna będzie suplementacja. **Oficjalne zalecenia mówią o 1g/dobę, ale już pojawiły się wyniki badań naukowych o wysokiej skuteczności dawki 2 g/dobę, najlepiej w kilku dawkach.**

Selen

Obecność **selenu** warunkuje prawidłowy rozwój układu odpornościowego oraz umożliwia wystąpienie reakcji obronnej. Po usunięciu zagrożenia, wraz z witaminą C i A wygasza proces zapalny. Czyli bierze udział we wszystkich fazach obrony przed infekcją. Dodatkowo pozytywnie wpływa na prawidłowe funkcjonowanie tarczycy – a wiadomo, że jeżeli tarczyca źle pracuje, to cały organizm źle funkcjonuje… Sporo selenu znajdziemy w podrobach (nerki) i owocach morza, ale bardzo dużo w orzechach brazylijskich (2-3 sztuki zawierają 100% dziennego zapotrzebowania)!

Cynk

Cynk pełni bardzo ważną funkcję znacząco wspomagającą tzw. odporność nieswoistą. Jest ona skuteczna przy zakażeniu organizmem, z którym wcześniej nie mieliśmy styczności (nie mamy gotowych przeciwciał w pamięci immunologicznej). Dodatkowo, podczas infekcji wirusami potrafi skutecznie zahamować ich replikację. Znajdziemy go m.in. w pieczywie razowym, gryce, mięsie i serach podpuszczkowych.

Żelazo

Wszyscy wiemy o istotnej roli żelaza w „produkcji" komórek krwi (wiele osób w wieku podeszłym i po chemioterapii ma niedobory żelaza). Należy też pamiętać o jego ważnej funkcji wpływającej na aktywność „białych ciałek krwi". Jest też wykorzystywany do produkcji substancji przeciwwirusowych. Sporo dobrze przyswajalnego żelaza można znaleźć w mięsie, jajach, a także w roślinach strączkowych i w natce pietruszki.

Bakterie probiotyczne

Omawiając odporność koniecznie trzeba wspomnieć o roli **bakterii probiotycznych. Ich główne zadania to zapobieganie rozwojowi organizmów patogennych** (co zmniejsza stężenie toksyn w jelicie) oraz **produkcja witaminy D** (także innych) i **neurohormonów** (np. serotonina), co znacząco podnosi naszą odporność i działa przeciwdepresyjnie (a depresja bardzo silnie hamuje układ immunologiczny). Probiotyki znajdziemy w produktach kiszonych (także w „sokach" z kiszonek) oraz w fermentowanym nabiale, których nie powinno zabraknąć na naszym stole przez cały rok, a szczególnie w okresie jesienno-zimowym.

Czynniki osłabiające odporność

Należy też pamiętać o czynnikach osłabiających naszą odporność:

- leki przeciwgorączkowe zastosowane przy zbyt niskiej temperaturze ciała ułatwiają replikację wirusa),
- palenie papierosów (uszkodzenie nabłonka dróg oddechowych, donor wolnych rodników),
- przewlekły stres i brak umiejętności radzenia sobie z nim,
- przemęczenie (deficyt snu),
- częste dalekie podróże (zmiana stref czasowych -> zmęczenie, nowe patogeny),
- antybiotykoterapia (upośledza prawidłowe funkcjonowanie flory i bariery jelitowej – na co najmniej pół roku),
- zła dieta (cukier, alkohol, produkty wysoko przerobione),
- choroby przewlekłe (np.: układu krążenia, płuc, cukrzyca),

a także wiele innych, ale mamy ograniczoną ilość miejsca w na ten artykuł i nie mogę wszystkiego wymienić.

Smacznego i zdrowego żywienia życzę!

lek. Michał Mularczyk

Centrum Badawcze
Współczesnej Terapii
ul. Modzelewskiego 6 LU 1
02-679 Warszawa

www.BezKalorii.pl
www.CBWT.eu

Wsparcie ochrony przed infekcją

Śluzówka ma bardzo istotne znaczenie, wręcz decydujące, bo tędy wnika wirus. Jeżeli mamy uszkodzoną błonę śluzową to jest to otwarcie drogi dla wirusa (…)

dr n. med. Paweł Grzesiowski, ekspert w dziedzinie immunologii, profilaktyki i terapii zakażeń, prezes Fundacji Instytut Profilaktyki Zakażeń

Dr. n. farm. Agnieszka Szelejewska, dyrektor Działu Medycznego Vipharm S.A. poleca FOMUKAL – unikalny płyn do płukania jamy ustnej, który zapobiega i leczy zapalenie śluzówki jamy ustnej. Jama ustna jest jednym z pierwszych obszarów kontaktu z patogenami, takimi jak wirusy, bakterie czy grzyby. W ochronie przed przeniknięciem tych drobnoustrojów do organizmu kluczową rolę odgrywa zarówno ślina, jak i zdrowe komórki nabłonka wyścielającego wnętrze jamy ustnej. Błona śluzowa jamy ustnej to pierwsza linia obrony przed wirusami atakującymi drogi oddechowe.

Zapalenie błony śluzowej jamy ustnej

Komórki śluzówki, które tracą ciągłość i szczelność, nie chronią już dobrze przed wnikaniem wirusów. Warto więc zadbać o to, by śluzówka była w jak najlepszym stanie. **Wiedza o tym w jaki sposób uchronić się przed infekcją w zakresie higieny jamy ustnej może okazać się kluczowa w okresie infekcji jesiennych oraz w dobie pandemii COVID-19.**

W zależności od przyczyny, **zapalenie błony śluzowej jamy ustnej może mieć różne objawy.** Najczęściej występuje ból, nawet bardzo silny, utrudniający przełykanie. Pacjenci skarżą się na swędzenie i drapanie w jamie ustnej oraz gardle, pieczenie i kłucie oraz obrzęk i przekrwienie. Inne charakterystyczne, zależne od patogenu, objawy to gorączka, pęcherze wypełnione płynem, owrzodzenia, krwawiące rany, wykwity (afty), nalot, nadżerki i mrowienie w ustach.

W konsekwencji **zapalenie błony śluzowej jamy ustnej oznacza zwiększoną podatność na ogólnoustrojowe infekcje wirusowe, bakteryjne i grzybicze.** Infekcjom tym towarzyszy ból, który utrudnia jedzenie i mówienie. Trudność w połykaniu sprzyja nie tylko możliwości zadławienia, ale również ogranicza ilość spożywanych pokarmów i może prowadzić do niedożywienia. Pacjenci skarżą się również na zaburzenia snu i nastroju.

Zapalenie błony śluzowej jamy ustnej zazwyczaj leczy się objawowo, przy pomocy środków o działaniu miejscowym. Najczęściej zaleca się stosowanie preparatów o działaniu przeciwbólowym oraz takich, które łagodzą stan zapalny. Warto sięgnąć także po środki o działaniu znieczulającym, które uśmierzą ból.

Zapalenie błony śluzowej jamy ustnej u pacjentów onkologicznych

Jednym z najczęściej występujących działań niepożądanych leczenia przeciwnowotworowego są stany zapalne błony śluzowej jamy ustnej wywołane przez napromienianie (radioterapię), leczenie systemowe, czyli chemioterapię, terapie celowane (np. inhibitory kinazy tyrozynowej), czy w końcu przez wysokodawkową chemioterapię stosowaną przed przeszczepem macierzystych komórek krwiotwórczych.

Mimo, że każdy z nas narażony jest na infekcje w jamie ustnej, to

właśnie uwaga pacjentów onkologicznych zwrócona jest szczególnie w kierunku zapobiegania takim zdarzeniom. Odporność organizmu, który toczy walkę z chorobą nowotworową jest wystarczająco nadwyrężona.

Również po zakończeniu leczenia zasadniczego, pacjenci onkologiczni doświadczają konsekwencji zmian w jamie ustnej. **Obserwuje się tak zwane odroczone zmiany w obrębie śluzówki**, które pojawiają się w kolejnych tygodniach od przyjętych leków. Od pojawiającej się na wstępie uporczywej suchości do obtarć, zranień i owrzodzień.

Zapalenie błony śluzowej jamy ustnej – działanie niepożądane leczenia wielu chorób

Suchość i stany zapalne jamy ustnej są bardzo częstymi objawami również u pacjentów z chorobami neurologicznymi i najczęściej wynikają z przyjmowanych leków, chorób współtowarzyszących, starszego wieku oraz braku lub niedostatecznej higieny jamy ustnej.

Warto wspomnieć, iż **leki stosowane przewlekłe w leczeniu cukrzycy, nadciśnienia, chorób płuc, zaburzeń pracy serca czy w depresji, wywołują suchość czy zapalenie błony śluzowej jamy ustnej.** Zdajmy sobie sprawę, iż leki te są niezębne w procesie leczenia i nie można z nich rezygnować. Jednocześnie należy przeciwdziałać konsekwencjom niepożądanych powikłań. Zmiany w zakresie jamy ustnej, jak już wspomniałam, są wrotami zakażeń ogólnoustrojowych powodowanych przez wirusy, bakterie czy grzyby. Przerwanie tej pętli możliwe jest poprzez odpowiednią higienę jamy ustnej i stosowanie dodatkowych, wspomagających środków pielęgnacyjnych.

Zapobieganie i łagodzenie zapaleń błony śluzowej

Zastosowanie wspomnianych środków nie powinno być opóźnione aż do objawów zapalenia. Warto wdrożyć je profilaktycznie, nie czekając na ból, zaczerwienienie czy obrzęk śluzówki. Jeśli jednak nie stosujemy ich wcześniej już zmiana składu śliny, jej zagęszczenie, zmniejszenie jej ilości powinna być pierwszym sygnałem do koniecznej interwencji. Jest to najlepszy moment, aby rozpocząć stosowanie odpowiednich preparatów, zmienić nawyki higieniczne i żywieniowe tak, aby okres infekcyjny przejść bez zaostrzeń.

W zapobieganiu i łagodzeniu zapaleń błony śluzowej jamy ustnej ważne są codzienne, systematyczne zabiegi higieniczne, w czasie których zaleca się używanie miękkiej szczoteczki do zębów i past bez substancji pianotwórczych oraz stosowanie płynu do płukania jamy ustnej o składzie przebadanym i dostosowanym do zmian zapalnych. Jednocześnie wskazane jest zaprzestanie palenia papierosów i ograniczenie spożycia węglowodanów. Pacjenci powinni uwzględnić także zmiany w diecie.

Należy ją wzbogacić o dużą ilość cynku, żelaza oraz witaminy B12 przy jednoczesnym unikaniu pokarmów oraz napojów gorących, ostrych i słonych potraw.

Preparaty do płukania jamy ustnej

Wsparciem w ochronie przed infekcją są preparaty do płukania jamy ustnej o odpowiednim składzie, dostępne w aptece. Z jednej strony stanowią odpowiednie zabezpieczenie przed drobnoustrojami, a z drugiej nie zawierają substancji drażniących śluzówkę, takich jak alkohol, salicylany czy barwniki. **Takim wsparciem w ochronie przed infekcja jest wyrób medyczny Fomukal.** Chociaż kojarzymy go głównie z zastosowaniem u pacjentów onkologicznych, warto pamiętać, że dzięki unikatowemu składowi może być używany przez każdego z nas. Płyn do płukania jamy ustnej Fomukal zawiera odpowiednie składniki, które są niezbędne do utrzymania właściwej struktury komórek nabłonka przy jednoczesnym uzupełnieniu śliny o jej naturalne elementy.

Fomukal to wysokiej jakości wyrób medyczny w postaci płynu do płukania jamy ustnej. Przesycony roztwór fosforanów wapnia działa na poziomie wewnątrzkomórkowym. Jego skład wspiera walkę z infekcją.

Zawarte w Fomukalu jony wapniowe i fosforanowe, po połączeniu tworzą przesycony roztwór fosforanów wapnia. Działa on na poziomie wewnątrzkomórkowym i uczestniczy w procesach przeciwbólowych, przeciwzapalnych i regeneracyjnych zapewniając odpowiednie pH i ciągłość nabłonka. Przesycony roztwór fosforanów wapnia jest głównym nieorganicznym składnikiem śliny. **W skład wyrobu Fomukal wchodzi również chlorek benzalkoniowy, który wykazuje działanie antywirusowe (wirusy z otoczką, np. koronawirusy, wirusy grypy), przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze.** Jednocześnie stężenie chlorku beznalkoniowego w Fomukalu jest bezpieczne dla ludzi.

Skuteczność Fomukalu została potwierdzona w badaniach, przeprowadzonych w specjalistycznych Szpitalach Klinicznych w Polsce u pacjentów hematologicznych i onkologicznych.

Wyniki badań wykazały, że po zastosowaniu Fomukalu obserwuje się zmniejszenie nasilenia zapalenia błony śluzowej jamy ustnej, suchości jamy ustnej, bólu towarzyszącemu stanom zapalnym oraz wykazano zmniejszone zużycie środków przeciwbólowych. Jednocześnie poprawiła się możliwość przełykania pokarmów i płynów.

Na efekty stosowania Fomukalu nie trzeba czekać tygodniami. **Szybki efekt działania stanowi podstawę do rekomendacji tego produktu przez lekarzy specjalistów.** Jednocześnie można stosować go zarówno w profilaktyce, jak i wspomagająco już w trakcie leczenia zmian zapalnych. **Dodatkowym atutem jest brak ograniczenia czasowego w stosowaniu Fomukalu**, nie nabywa się bowiem na niego odporności. Fomukal działa tak długo, jak długo jest stosowany. Co więcej częstość jego zastosowania w ciągu dnia może być dostosowana indywidualnie do potrzeb pacjenta. Inaczej bowiem wygląda potrzeba nawilżenia przez pacjenta z suchością w jamie ustnej, a inaczej potrzeba ulgi w bólu u pacjenta z owrzodzeniem. **Częstość płukania jamy ustnej Fomukalem zależna jest od rodzaju zmiany, jej charakteru, rozległości i nasilenia (zalecana ilość płukań na dobę wynosi od 2-10).** Częstość powinna być dostosowana indywidualnie i modyfikowana wraz z dynamiką nasilenia zmian.

Nie ma drugiego takiego produktu w aptece o tak unikatowym składzie, szerokim zastosowaniu, szybkim działaniu. Poza zapobieganiem i łagodzeniem stanu zapalnego **Fomukal nawilża i oczyszcza śluzówkę, a jednocześnie nie wchodzi w interakcje z lekami, nawet tymi stosowanymi miejscowo w obrębie jamy ustnej.**

Wprowadzając Fomukal na rynek, mieliśmy świadomość, że małe opakowania nie wystarczą. Potrzeby pacjentów są dla nas najważniejsze, dlatego oferujemy ten produkt w bardzo dużych pojemnościach. **Pacjenci mają wybór pomiędzy opakowaniem 450 ml a 900 ml – prawie litr płynu.** Fomukal jest wyrobem medycznym dostępnym w aptekach, można go nabyć bez recepty zarówno w aptekach stacjonarnych, jak i przez Internet na stronie: ***www.sklep.avitaris.pl***

Opinie pacjentów o Fomukalu

Wraz z Amazonkami chciałam podzielić się opiniami o Fomukalu, które otrzymaliśmy od pacjentów.

Katarzyna, lat 60

Stan jamy ustnej mojej siostry po chemii był fatalny. Krwawiące afty, grzybica, nieznośny ból, uniemożliwiający jedzenie. W szpitalu zalecono jej lek przeciwgrzybiczy, ale objawy nadal się utrzymywały. Wtedy znajoma poleciła nam Fomukal. Siostra płukała 6 razy dziennie i już po 3 dniach była znaczna poprawa. Ból i pieczenie ustąpiły i była już w stanie napić się kisielu.

Józef, lat 65

Żaden inny płyn do płukania jamy ustnej, po naświetlaniach (od pół roku leczę się na nowotwór gardła), nie pomaga tak jak Fomukal. Systematyczne płukanie bardzo przyspiesza gojenie i zmniejsza

ból. Wcześniej stosowałem różne dostępne płyny w aptece, ale żaden nie był tak skuteczny.

Krzysztof, lat 68
Dzięki lekarzowi poznałem Fomukal i skończyły się moje notoryczne zapalenia jamy ustnej po lekach wziewnych, które stosuję z powodu astmy. Kupiłem już drugie opakowanie. W końcu mogę normalnie jeść!

Anna, lat 35
Ostatnio, ze względu na pracę w klimatyzowanych pomieszczeniach oraz ogrzewanie w domu dość często miewałam wysuszone śluzówki. Dość długo bagatelizowałam ten objaw. Niestety potem dołączył się stan zapalny i uporczywy ból gardła. Nie mogłam właściwie nic jeść. Ból przeszkadzał mi też w spaniu. Od lekarza dowiedziałam się, że suchość jamy ustnej sprzyja rozwojowi infekcji. Zalecił mi Fomukal – płyn do płukania jamy ustnej i gardła. Płukałam codziennie po kilka razy. Już po 2 dniach zauważyłam znaczną poprawę, zdecydowanie zmniejszył się ból i mogłam już normalnie jeść. Po kilku kolejnych dniach całkowicie pozbyłam się wcześniejszych objawów.

Andrzej, lat 74
Ostatnio często łapię infekcje wirusowe. Najbardziej dokucza mi ból gardła, znacznie bardziej niż katar czy kaszel, bo nie mogę ani jeść, ani spać. Jestem rozdrażniony. Próbowałem różnych metod domowych, naturalnych. Kupowałem różne preparaty dostępne w aptece. Dopiero moja Pani doktor z POZ zaleciła mi Fomukal. To płyn do płukania jamy ustnej i gardła. Płukałem kilka razy dziennie i już po kilkunastu razach ból minął. Teraz na wszelki wypadek mam w domu 1 opakowanie Fomukalu pod ręką.

Joanna lat 64
Najważniejsza zaleta Fomukalu to jego skuteczność. Stosuję go zawsze przy pierwszych objawach bólu gardła i zawsze pomaga. Dodatkowo nawet przy dużych dolegliwościach (drapanie, chrypa, suchość w gardle) po zastosowaniu przynosi natychmiastową ulgę. Warto go mieć w domu również na tzw. wszelki wypadek. Większa pojemność – to przeważnie lepsza cena. I tak jest również w tym przypadku. Polecam.

AMAZONKI WARSZAWA-CENTRUM

33 lata wspieramy kobiety przed, w trakcie i po leczeniu raka piersi, a także kiedy choroba powraca

Podaruj 1% swojego podatku
Stowarzyszeniu „Amazonki" Warszawa-Centrum
KRS 0000023411

Konto bankowe 83 1020 1055 0000 9402 0016 6280

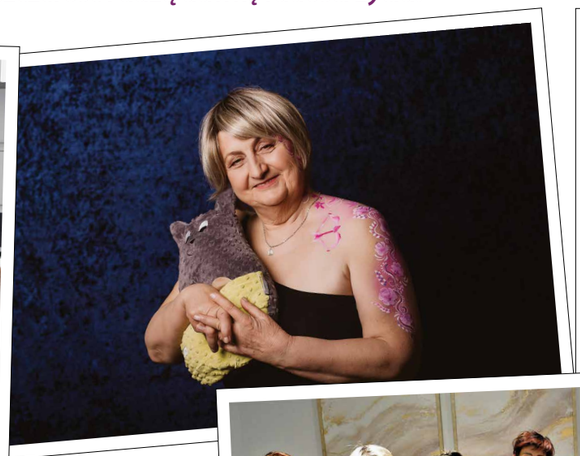
Stowarzyszenie „Amazonki" Warszawa-Centrum, ul. Roentgena 5, 02-781 Warszawa
tel. pon-pt (10.00-13.00): 22 546 28 97 | amazonki@coi.waw.pl | www.amazonki.com.pl

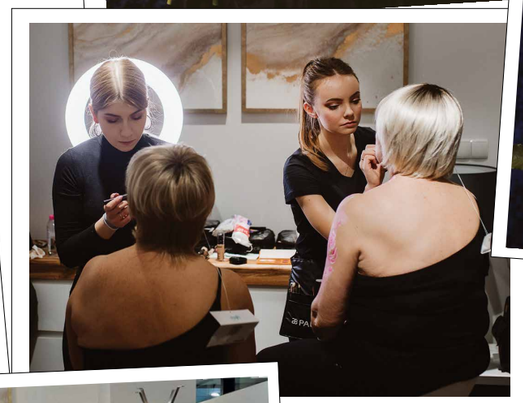
#UKOCHAJ SIEBIE – kolejna odsłona kampanii

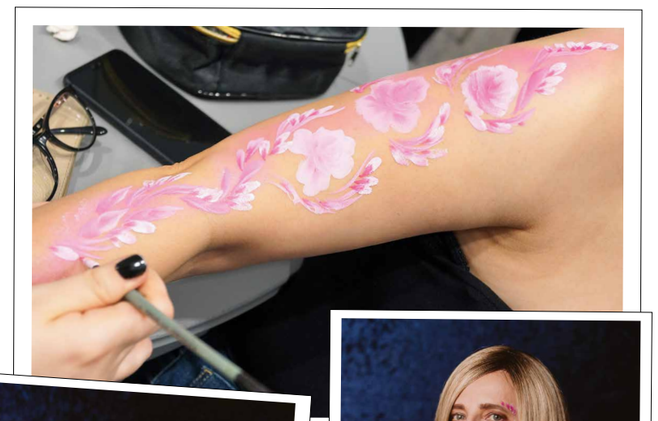
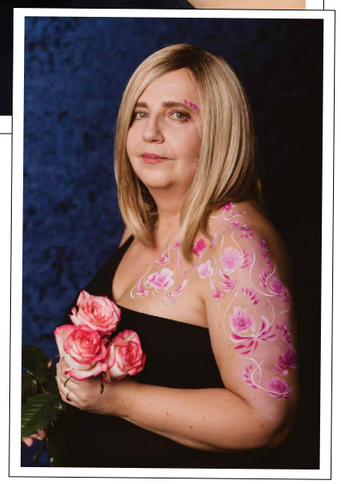
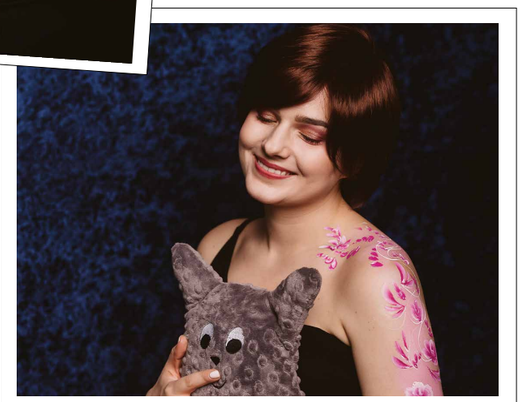
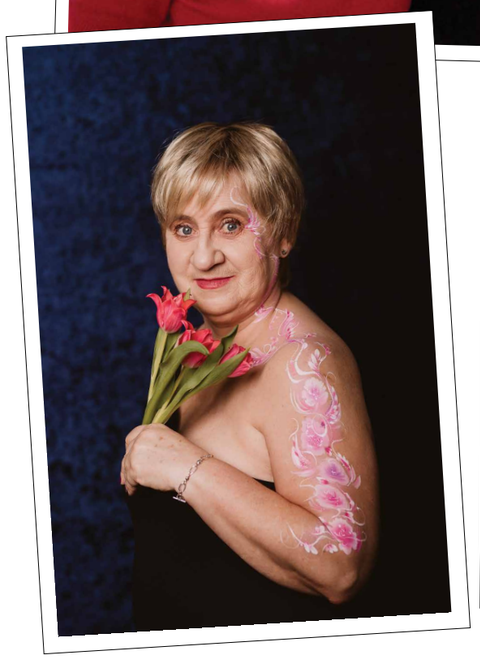
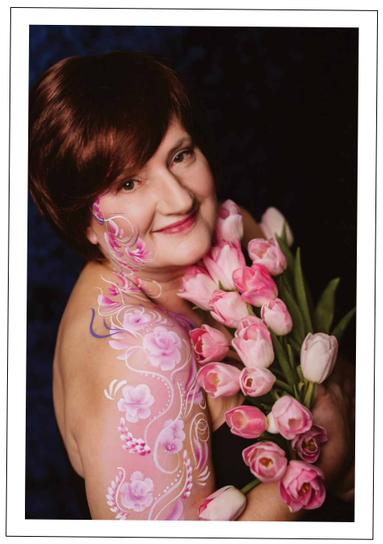
Rak piersi może spotkać każdą kobietę – panią profesor, jej studentkę, piękną modelkę, twardą policjantkę, kochającą matkę, ulubioną ciocię czy najmilszą babcię. Wiemy, że w codziennym życiu można ukryć chorobę, a po leczeniu można funkcjonować prawie (lub nawet lepiej), jak przed. Ale czy to oznacza, że powinnyśmy się ograniczać, robić tylko to, co należy, unikać rozrywki? A gdzie miejsce na zwykłe życie i dobrą zabawę? Czy jeśli moja głowa jest łysa lub jest na niej rzadki baranek, to nie mogę się bawić? Czy piękne włosy są już nie dla mnie? Kiedy jest ten odpowiedni czas, żeby zrzucić z siebie codzienność, przybrać nowy wizerunek i móc zaszaleć? My mówimy: TU I TERAZ!

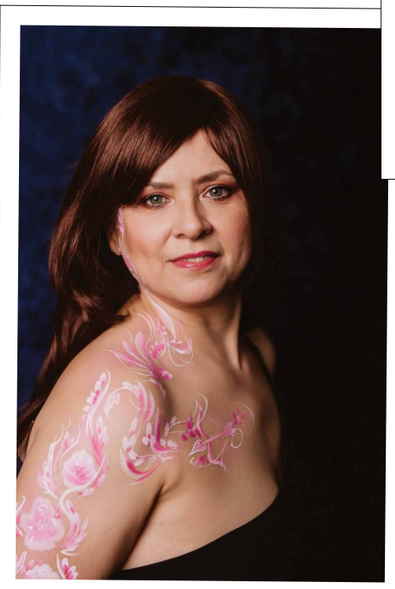
Zdjęcia: Katarzyna Rolak, Life Through My Lens
Makijaże: Paese Cosmetics.
Fryzury-peruki: Ireneusz Harbuz NAH Sp. Z o.o.
Bodypaintig: Animatria, Agencja Eventowa dla Dzieci
W sesji wzięły udział: Ewa Grabiec-Raczak, Krystyna Laskowska, Krystyna Nader, Małgorzata Rosa, Elżbieta Samselska, Iwona, Krystyna Sikorska-Krajewska, Mariola Wrzosek.

Dziękujemy za wspólnie spędzony czas, rozmowy, szczerość i dużą dawkę radości życia!







High Quality Women – Kobiety, które stawiają na rozwój, cz.II

Joanna Konczanin – psycholożka, trenerka z ponad dwudziestoletnim doświadczeniem. Posiada najwyższe uprawnienia w coachingu – Coach Supervisor w standardach European Mentoring&Coaching Council. Realizuje autorskie projekty dla kobiet: High Quality Woman, Przestrzeń Kobiecych Inspiracji, Kobieca Strona Sukcesu. Jest także współorganizatorką Kobiecych Spotkań Biznesowych i Energii Kobiecości. Była partnerką merytoryczną cyklu szkoleniowego Kobiecy Sukces w Polityce. Prowadzi szkolenia dla firm i instytucji użyteczności publicznej. Wspiera klientów indywidualnych w osiąganiu celów życiowych i rozwijaniu osobistych zasobów. Współpracuje z mediami.

Od 2014 roku zapraszam kobiety do świata **High Quality Woman**, który wyrasta z mojej wizji kobiecości oraz wieloletniego doświadczenia w pracy psychologicznej, szkoleniowej i coachingowej, a przede wszystkim z energii i wsparcia otaczających mnie wspaniałych kobiet.

High Quality Woman to dedykowane kobietom szkolenia, spotkania, wspólne wyjazdy. Podstawowy cykl obejmujący cztery weekendowe spotkania uczy skutecznych narzędzi i rozwija umiejętności, które są ważne w życiu prywatnym i zawodowym, czyli:

- jak łączyć doświadczanie szczęścia i jednoczesne skuteczne osiąganie celów
- w jaki sposób rozwijać akceptację siebie i umiejętność opiekowania się sobą
- jak budować zdrową pewność siebie
- w jaki sposób rozwiązywać konflikty bez walki
- jak etycznie wywierać wpływ
- w jaki sposób radzić sobie z emocjami i stresem
- jak szybko i łatwo motywować się
- w jaki sposób wprowadzać zmiany zachowując równowagę w różnych obszarach życia

A wszystko to we wspierającej, ciepłej obecności innych wspaniałych kobiet. Cykl miał już dwadzieścia pięć edycji.

Jaka jest High Quality Woman?

High Quality Woman jest autentyczna, pewna siebie, w dobrym kontakcie ze sobą i światem. Silna, skuteczna, asertywna i jednocześnie wrażliwa, empatyczna, ciepła, harmonijnie łączy kobiecą i męską energię. Z poczuciem humoru i dystansem do siebie, ciekawa świata, z radością i pasją doświadcza życia. Potrafi z entuzjazmem biec ku swoim celom i zatrzymać się, by zanurzyć się w chwili i spotkać z samą sobą. Znając swoją wartość wybiera dla siebie to, co ma naprawdę wysoką jakość – doświadczenia, cele, otoczenie. Nie wstydzi się swoich słabości i jednocześnie pracuje nad tym, by życie w pełni ją cieszyło.

Zapraszam do wspólnej podróży rozwojowej: ***www.highqualitywoman.pl***

Pielęgnuj dobre relacje z innymi

Jednym z filarów poczucia szczęścia są dobre kontakty z innymi ludźmi. Pewnie już wiesz z własnego doświadczenia, że przyjazne relacje potrzebują podtrzymywania ich. Zastanów się teraz, na ile jesteś usatysfakcjonowana Twoimi kontaktami z innymi. Co mogłabyś zrobić, żeby Twoje poczucie zadowolenia w tej sferze życia było wyższe? Jak często kontaktujesz się z bliskimi Ci ludźmi? Kogo dawno nie widziałaś, a chciałabyś wzmocnić z nim kontakt? Jak by to było, gdybyś jeden wieczór co tydzień

zaplanowała na spotkania z przyjaciółmi? Jeżeli masz dzieci, które potrzebują opieki, jak możesz to rozwiązać? Znam kobiety, które robią sobie „babskie wieczory", zbierając dzieci w domu jednej z nich i wynajmując dla nich opiekunkę. Gdy ustawisz podtrzymywanie relacji jako jeden ze swoich priorytetów, łatwo znajdziesz rozwiązania.

Opiekuj się swoją Wewnętrzną Dziewczynką

Mamy w sobie różne aspekty osobowości, różne jej części. Jedna z nich to **Twoja Wewnętrzna Dziewczynka**. Zapraszam Cię do poznania jej i zaopiekowania się nią. To ważny krok dla odczuwania szczęścia i harmonii.

- Znajdź wygodne, ciche miejsce. Zamknij oczy, poobserwuj przez chwilę swój oddech, rozluźnij się. A teraz zaproś swoją Wewnętrzna Dziewczynkę. Przyjrzyj się, ile ma lat – dwa, cztery a może jedenaście? W jakim jest stanie emocjonalnym? Spokojna, radosna, rozbawiona a może smutna, wycofana?
- Bez względu na to, ile lat ma Twoja Wewnętrzna Dziewczynka i jak się czuje potrzebuje opieki osoby dorosłej – Ciebie. Wyobraź sobie, że stajesz koło niej. Sprawdź, jak Wewnętrzna Dziewczynka reaguje na Ciebie. Czy podbiega do Ciebie, bierze Cię za rękę? A może przygląda Ci się niepewnie? Jak czuje się przy Tobie?
- Zwróć się do niej i powiedz, że od teraz zawsze będziesz przy niej i będziesz się nią opiekowała. Sprawdź, jak Dziewczynka reaguje na Twoje słowa. Czy Ci wierzy, czy jeszcze jest trochę nieufna?
- Przygotuj w wyobraźni najlepsze miejsce dla Wewnętrznej Dziewczynki. To może być dom z ogrodem lub słoneczne mieszkanie. Zadbaj, żeby znalazło się w nim wszystko to, co da Dziewczynce poczucie bezpieczeństwa i komfortu.
- Teraz zaproś do domu/mieszkania Wewnętrzną Dziewczynkę i pokaż, co dla niej przygotowałaś. Jak Dziewczynka reaguje? Jeszcze raz zapewnij ją, że zawsze będziesz się nią opiekowała.
- Zaglądaj często do Wewnętrznej Dziewczynki i sprawdzaj, jak się czuje, czy ma wszystko czego potrzebuje.

Bądź wdzięczna

Wdzięczność to umiejętność doceniania tego, co posiadamy i czego doświadczamy. Wiesz już, że Twoje poczucie szczęścia zależy od tego, czemu poświęcasz uwagę. Możesz koncentrować się na tym, czego nie masz i odczuwać stałe poczucie braku. Możesz też już teraz zacząć doceniać to, co masz i zauważać coraz więcej obfitości, która Cię otacza.

- Wybierz zeszyt, który wyjątkowo Ci się podoba i zacznij prowadzić w nim **Twój Dziennik Wdzięczności**. Zapisuj w nim wszystko, za co możesz być wdzięczna. Pomyśl o tym, że żyjesz, potrafisz poruszać się, doświadczać smaków, zapachów. Możesz być wdzięczna za to, że masz bliskie osoby, masz gdzie mieszkać. Doceń to, co Cię otacza – drzewa, chmury, gwiazdy. Codziennie wieczorem zapisuj wydarzenia, które wzbudziły Twoją wdzięczność. Z każdym dniem będziesz dostrzegała coraz więcej takich sytuacji.
- Przeglądaj wcześniejsze wpisy w Dzienniku Wdzięczności. To najszybszy sposób wejścia w stan głębokiej wdzięczności i szczęścia.
- Okazuj wdzięczność innym ludziom. Dziękuj im za pomoc, doceniaj ich zachowanie.
- Doceniaj też samą siebie i bądź sobie wdzięczna.

Miej marzenia

Masz swoje mniejsze i większe cele, wymagające krótszego i dłuższego czasu realizacji. A czy masz taki, który jest ekscytujący i myślenie o nim wprowadza Cię w cudowny nastrój? Gdyby pojawiła się przed Tobą złota rybka, to o co byś ją poprosiła?

- Weź kartkę papieru i zapisz teraz co najmniej dwadzieścia Twoich życzeń do złotej rybki. Tak, nie mniej niż dwadzieścia.
- Gdy już je zapiszesz przeczytaj listę kilka razy. Które wydają Ci się szczególnie ekscytujące? A gdybyś teraz wybrała jedno z nich i po prostu postanowiła je zrealizować? Czego do tego potrzebujesz?
- Nawet jeżeli nie masz teraz pomysłu na osiągnięcie tego marzenia to pozwól sobie cieszyć się nim. Myśl o nim przed snem i po obudzeniu się, wprowadzaj się dzięki niemu w świetny nastrój. Możesz z czasem ze zdziwieniem zauważyć, że pojawiają się pomysły zbliżające Cię do osiągnięcia marzenia. Myśląc o nim wprowadzasz się w dobry stan, który służy kreatywności i poszukiwaniu rozwiązań. Potraktuj takie marzenie jako Gwiazdę Przewodnią, która przyświeca Twojemu życiu i pogłębia stan szczęścia.

Drzewa leczą

Dr n med. Wiktor Chmielarczyk, lekarz chorób wewnętrznych aktualnie prowadzi praktykę lekarza rodzinnego. Przez wiele lat kierownik pracowni Edukacji Zdrowotnej Centrum Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie. Dr Chmielarczyk przedstawia niekonwencjonalną metodę leczenia – *silvoterapię*, czyli leczenie lasem (*silva* w języku łacińskim znaczy las), znaną od tysięcy lat.

Religijno-zdrowotna kultura Prusów

Na obszarze dzisiejszych Mazur, Warmii i Powiśla zamieszkiwali przez ponad tysiąc lat Prusowie. **Jedno z pruskich plemion – Pomezanie, w swojej religijno-zdrowotnej kulturze szczególnie nawiązywało do lasu. Nazwa ich siedzib – „Pomezania" pochodziła od pruskiego słowa *pomedien* – to znaczyło prawdopodobnie „kraina za lasami".** Naturalnym miejscem życia Pomezan był las. Pomezanie kochali przyrodę, a ona kochała ich. Byli jej dziećmi i czuli jak ich chroni przed wrogami i… chorobami. Niektóre gaje i jeziora czcili jako miejsca będące pod szczególną ochroną niewidzialnego świata bogów. Prusowie nie zakładali miast, bo miasta zabijały lasy i wolność przez represyjne systemy podatkowe. Tak funkcjonowali ponad 1500 lat.

Wierzyli, że dusze ich przodków zamieszkiwały w drzewach. Drzewo było symbolem rozmowy widzialnej „teraźniejszości" Ziemi z niewidzialną „wiecznością" Nieba. Było widzialnym znakiem naturalnej modlitwy, która nieustannie podtrzymywała tajemnicę odradzającego się w rytmie przyrody życia. Dlatego Pomezanie, jak mogli hamowali wycinanie drzew. Prawdopodobnie o co najmniej 100 lat opóźnili przemysłowy wyrąb lasów na terenie dzisiejszej Warmii i Mazur. Ich ekologiczne podejście do przyrody wynikało z odmiennej świadomości otaczającego ich świata i intuicji świętości[1] przyrody.

Pomezanie rozwinęli jako „poznawczy zmysł", „czwarty" rodzaj miłości – biofilię – miłość do przyrody. W chrześcijańskim Średniowieczu, z wyjątkiem celtyckiego rytu, ten „czwarty" rodzaj miłości był zupełnie zaniedbany na rzecz pozostałych „trzech miłości": *filia* – bezinteresownej przyjaźni, *eros* – miłości erotycznej i *agape* – bezinteresownej miłości Boga do ludzi. Podstawą takiego stanu rzeczy był lęk chrześcijańskich teologów przed panteizmem. Aczkolwiek w tym czasie we Włoszech św. Franciszek z Asyżu (1181-1226) wychwalał w wierszu *Laudato Si* brata słońce i siostrę Ziemię, a Święty Antoni z Padwy (1195-1231) rozmawiał na plaży w Rimini z rybami.

„Migdałowe drzewo"/„czuwające oko Boga"

W Starym Testamencie migdałowe drzewo występuje w pierwszym rozdziale biblijnej księgi proroka Jeremiasza, w której Bóg rozmawia z prorokiem w następujących słowach: *Pan Bóg mówi: Co widzisz Jeremiaszu? Odpowiedziałem: Widzę gałązkę drzewa migdałowego. Powiedział Pan: Dobrze widzisz, gdyż ja czuwam, aby moje słowo się spełniło.* (Jer. 1: 11-12).

Natchniony autor wykorzystuje tutaj grę hebrajskich słów: słowa *shoqed*, które po hebrajsku znaczy „drzewo migdałowe" i *shaqed*, które znaczy „czuwający". W ten sposób „migdałowe drzewo" i „czuwające oko Boga" stają się tym samym. Drzewo migdałowe jest więc „czuwającym okiem Boga", które pilnuje Boskiego transcendentnego (przenikającego czas i przestrzeń „energią miłości") Słowa, aby z pomocą ludzi wprowadzać go w życie doczesne. Bóg jest „czuwającym okiem", a tym samym „drzewem migdałowym" Izraela.

Francis Collins (ur. 1950 r.), który odegrał główną rolę w opisywaniu ludzkiego genomu, oczarowany jego budową… nawrócił się. Twierdził on, że boskie Słowo działa nie tylko przez to co Bóg powiedział, ale także przez to co stworzył. Dzisiaj wiadomo, że informacja o ponad miliardzie białek, z których

1/ W intuicji hebrajskiego języka słowo *świętość* jest najbliższe znaczeniu *Inność*. „Aby coś było jakieś, drugie musi być inne" mawiał nieżyjący już dziekan Szkoły Filmowej w Łodzi profesor Jerzy Mierzejewski (urodził się 13 lipca 1917 roku Krakowie, zmarł 14 czerwca 2012 roku w Warszawie).

zbudowany jest ludzki organizm jest zakodowana w cząsteczce kwasu deoksyrybonukleinowego (DNA) w jądrze każdej komórki za pomocą kombinacji czterech związków chemicznych: adeniny, tyminy, cytozyny i guaniny. Informacja jest więc przekazywana semantycznie, a nie cyfrowo. Po prostu DNA „mówi" za pomocą czterech liter. Czy to nie cud ukryty w każdym żywym organizmie?

Mądrość przekazywaną przez drzewa w genialny sposób uchwycił francuski pisarz Viktor Hugo:

W życiu Powinieneś działać jak drzewo
Zmieniaj liście I trzymaj się korzeni, czyli
Zmieniaj swoje pomysły, ale zachowaj swoje wartości

„Drzewo"/ „zdrowie"

W słowiańskich językach od słowa „d r zewo" pochodzi źródłosłów słowa „z d r o wie".

Drzewo w wielu pogańskich kulturach symbolizowało różne cechy charakteru często związane z leczeniem pewnych chorób na przykład:

- **Sosna – wytrwałość i tęsknota szukająca słońca** – korzystnie wpływa na układ oddechowy człowieka.
- **Brzoza – łagodna kobiecość** – działa uspokajająco, łagodzi stany depresyjne, wzmacnia, wspomaga w leczenie chorób dróg moczowych, wątroby, płuc i nadczynności tarczycy. Sok z tego drzewa bogaty w sole mineralne, potas, magnez, wapń i witaminy z grupy B zapobiega tworzeniu się kamieni w organizmie, poprawia przemianę materii w całym ciele.
- **Wierzba – tkliwa kobiecość** – uspokaja i działa przeciwbólowo oraz rozkurczowo (to z kory wierzby wyprodukowano pierwszą aspirynę – wierzba po łacinie znaczy *salix* stąd farmaceutyczna nazwa tej grupy leków – *salicylany*).
- **Lipa – mądrość miłości** – dostojna kobieca łagodność – minimalizuje zmęczenie, stymuluje pracę układu oddechowego i krążenia, przywraca równowagę psychofizyczną umysł-ciało.
- **Dąb – symbol wieczności i męskiej siły** – redukuje stres, pobudza do pracy naczynia limfatyczne i krążenie krwi. Wywar z jego kory leczy choroby skórne i błon śluzowych.
- **Jarzębina – serdeczność** – wpływa korzystnie na psychikę i pomaga w walce z nałogami. Związki czynne zawarte w jarzębinie działają moczopędnie, przeciwzapalnie, przeciwnowotworowo. Stosowana zewnętrznie (do nacierania łagodzi) bóle mięśniowe i stany reumatyczne.
- **Buk – wysublimowany spokój** – pozytywnie wpływa na psychikę, a zwłaszcza na koncentrację uwagi. Spacery wśród buków polecane są osobom narażonym na stresy, choroby układu krążenia, gardła i nerek.
- **Jabłoń – mądrość wyboru** – pobudza organizm do działania i zdrowienia (stąd ludowe przysłowie: *Kto zje jabłko z wieczora nie potrzebuje doktora*).
- **Grusza – moc słodkości** – stymuluje i poprawia pracę układu krążenia.
- **Czarny bez** – działa na organizm moczopędnie, rany szybciej się goją, poprawia się stan psychiczny. Herbata z jego kwiatów i sok z jego owoców są skuteczne w leczeniu przeziębień, wzmacniają system odpornościowy.
- **Olcha – symbol ochrony i duchowego wzmocnienia.**
- **Jesion – odwaga na początku przedsięwzięcia** – inicjacja i odrodzenie.
- **Głóg – radość serca** – symbol czystości, marzeń i intuicji. Działa na układ krążenia podobnie jak leki beta blokujące.
- **Dzika śliwa – kolczasta obrończyni** – użyteczna w przypadku silnych negatywnych wpływów zewnętrznych zmuszających cię do posłuszeństwa wbrew sobie.

Współczesna silvoterapia

Obserwacje i doświadczenie dawnych ludów zdają się potwierdzać współczesne naukowe badania prowadzone szeroko na świecie.

W 1928 roku rosyjski naukowiec Borys Pietrowicz Tokin (1900-1984) odkrył produkowane przez drzewa organiczne związki chemiczne zwane fitoncydami, które okazały się mieć właściwości bakteriobójcze, grzybobójcze i antynowotworowe, ułatwiając tworzenie się z drzew i innych roślin „samouzdrawiającego" się systemu.

Dzisiaj, w dobie globalnego ekologicznego kryzysu, intensywnie badane jest prozdrowotne działanie drzew. **Każde liściaste drzewo średnio produkuje do 130 kg tlenu rocznie[2].** Dąb, wierzba, olcha produkują pod wpływem energii słonecznych promieni działających na tlenki azotu niewielkie ilości ozonu, który, co wiemy od niedawna, unieszkodliwia koronawirusy. Być może to jedna z przyczyn poza małym zagęszczeniem ludności i małym zapyleniem, że mniej infekcji koronawirusem stwierdza się w województwach Lubuskim i Warmińsko-Mazurskim.

2/ Człowiek rocznie zużywa około 740 kg tlenu. [*https://www.sciencefocus.com/planet-earth/how-many-trees-does-it-take-to-produce-oxygen-for-one-person/*]

Udowodniono, że regularne wielogodzinne przebywanie w odczuwalnym przez naszą estetyczną świadomość piękna natury szczególnie w lesie, daje mierzalny zdrowotwórczy wpływ na sferę czynnościową naszego ciała i naszą świadomość[3].

Najważniejsze z tych wpływów to:

- **Obniżenie ciśnienia tętniczego krwi** i zwolnienie częstości bicia serca (działanie antyarytmiczne). Zwolnienie akcji serca powoduję większy wyrzut z serca dobrze natlenowanej krwi do ważnych życiowo narządów.
- **Wzrost poziomu antydepresyjnego** „neurohormonu nadziei" czyli serotoniny w centralnym układzie nerwowym (być może poprzez pobudzenie błędnego nerwu głębszym oddechem i tym samym zwiększenie objętości krwi w komorach serca co stymuluje wydzielanie białek natriuretycznych działających na centralny układ nerwowy).
- **Wzrost poziomu DEHA** (*dehydroepiandrostendion*) produkowanego z cholesterolu przez korę nadnerczy – ochraniającego serce naczynia i młodzieńczą żywotność.
- **Wzmocnienie układu odpornościowego,** szczególnie poprzez zwiększenie liczby komórek zabijających komórki nowotworowe nazywanych „naturalnymi mordercami" (ang. *Natural Killer Cells*)[4].
- **Łagodzenie objawów przy przewlekłych chorobach układu oddechowego i płuc** (przewlekła obturacyjna choroba płuc) poprzez lepsze natlenienie płuc i obniżenie ciśnienia płucnego co poprawia wydolność prawej komory serca.
- **Pozytywny wpływ na psychosomatyczne choroby o podłożu depresyjnym** (brak poczucia sensu).
- **Emocjonalną i psychiczną równowagę** u osób z zespołem nadpobudliwości ADHD.
- **Wzrost aktywności fal Alfa w mózgu.** Fal „zrelaksowanego czuwania". W wyniku tego działania dochodzi do wyciszenia „karuzeli emocji" szczególnie negatywnych. Wyłączenie „wewnętrznego gaduły" w lewej półkuli i zanurzenie się w „realne teraz" bez nacisków przeszłości i przyszłości. Myślenie tylko obrazem bez słów i emocji przywraca harmonię pomiędzy zapracowaną słowami lewą półkulą mózgu a z reguły niereaktywną półkulą prawą, która jest właśnie od „myślenia obrazami", optymalizuje wydatek energetyczny pracy neuronalnej sieci.

Pobyt w lesie od czterech godzin nawet do całego dnia odbudowuje nasze zdrowotwórcze siły w oparciu o oddech, ruch, działanie światła i zielonego cienia oraz roślinnych naturalnych substancji leczniczych, inhalowanych przez układ oddechowy i wchłanianych przez skórę. Czujemy dobre samopoczucie, bezpieczeństwo na łonie matki przyrody zakorzenienie „w teraz".

Reasumując

Pogańscy Prusowie prawdopodobnie odkryli, że kontakt z lasem odblokowuje wrodzone zdolności zdrowienia dzięki podstawowej życiowej czynności jaką jest oddychanie. W ten sposób na poziomie osoby osiągali dobrostan psychosomatyczny i duchowy a na poziomie grupy samouzdrawiającą się społeczność (*self healing community*).

Jezus, który modlitwę *Ojcze Nasz* odmawiał w aramejskim języku zwracał się do swojego Ojca w Niebie aramejskim słowem ABWUN. Słowo to, w narracyjnym tłumaczeniu oznacza Tego, od którego pochodzi oddech życia. I tak symbolika drzewa i oddychania stała się podstawą chrześcijańskiej nadziei Zmartwychwstania.

Foto: Danka & Peter, unsplash.com

3/ Badania naukowe wykazały, że stwierdzane pozytywne zmiany w ludzkim organizmie występują tylko przy kontakcie z żywym środowiskiem. Nie obserwowano ich przy zastępowaniu naturalnego.

4/ Na Mazurach spotkałem człowieka, który mieszkał w Warszawie i po rozpoznaniu u niego nowotworu mózgu (glejaka) radykalnie zmienił tryb życia. Wyprowadził się na Mazury naśladując styl życia starodawnych Prusów, którego istotą był bardzo bliski wręcz intymny stosunek z otaczającą przyrodą. Od 14 lat choroba nie postępuje. Promuje on pogląd, że bycie Prusem to nie sprawa etniczna, ale sprawa stylu życia. Czyli każdy może być Prusem.

Aplikacje na temat raka piersi
Breast Cancer

Marek Kustosz – prezes Instytutu Człowieka Świadomego, od ponad 12 lat jest związany z obszarem zdrowia i wdrażaniem projektów Jest pasjonatem nowych technologii i możliwości jakie dają nowe narzędzia do edukacji oraz wsparcia pacjentów i ich rodzin w procesie leczenia. Stworzył liczne platformy oraz aplikacje mobilne uświadamiające, edukujące oraz wspierające grupy osób z ryzykiem konkretnych schorzeń lub pacjentów ze zdiagnozowanymi już chorobami. W tym numerze „Gazety Amazonki" Marek Kustosz omawia aplikacje związane rakiem piersi – *Breast Cancer*.

W tym numerze „Gazety Amazonki" kolejna porcja informacji na temat e-zdrowia, a dokładnie na temat aplikacji mobilnych. Ostatnio zaczęliśmy od litery „A" jak Aplikacje. Skoro już się powiedziało „A" trzeba teraz powiedzieć „B" jak *Breast Cancer.* Jak wszyscy doskonale wiemy rak piersi ma wiele aspektów i obszarów, które mogą wspomóc leczenie, uzupełnić wiedzę czy wspierać i motywować podczas terapii. Zapraszam do krótkiego podsumowania i prezentacji moim subiektywnym okiem najciekawszych i najlepszych aplikacji dostępnych na telefonach Android lub iPhone.

PIERSI BADACZE

Mamy to szczęście, że nie każdy temat – a nawet te czasem trudne – mogą być podane w lżejszej i nawet wesołej formie z zachowaniem należytych faktów medycznych ze wsparciem największych autorytetów w Polsce w leczeniu raka piersi. W przypadku aplikacji **PIERSI BADACZE** dotyczącej profilaktyki raka piersi, jej samobadania za część merytoryczną odpowiadał prof. Tadeusz Pieńkowski. Głównym celem tej aplikacji jest upowszechnianie samobadania piersi. Do badań zachęcają przystojni i znani mężczyźni, którzy dokładnie prezentują proces badań na filmach video. Aplikacja zawiera przydatne narzędzia jak kalendarz zdrowia, monitoring wagi oraz najważniejsze informacje w dziale „Pierś pod lupą". Zdecydowanym plusem aplikacji jest jej oryginalne podejście do tematu badania piersi. Aplikacja powstała dzięki współpracy z ING życie oraz kampanii *Rak. To Się Leczy?*

App Store: *https://apps.apple.com/pl/app/piersibadacze/id663781012*

Google play: *https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.stermedia.rak&hl=pl*

CanCell Cancer

Drugą aplikacją jest już wspomniana w ostatnim artykule aplikacja **CanCell Cancer** w formie bazy wiedzy. Została przygotowana przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Ma bardzo szerokie możliwości, np. pozwala ocenić ryzyko zachorowania na najczęściej występujące nowotwory, pomaga rzucić palenie, przypomina o okresowych badaniach profilaktycznych, liczy kroki, a także pozwala znaleźć odpowiednią placówkę medyczną. Ogromnym plusem aplikacji jest możliwość wykonania na wstępie krótkiego testu na, dzięki któremu dowiadujemy się jaki jest nasz poziom ryzyka zachorowania na m. in. raka piersi.

App Store: *https://apps.apple.com/pl/app/cancell-cancer/id1290182726*

Google play: *https://play.google.com/store/apps/details?id=pl.gov.nfz.cancellcancer&hl=pl*

Centrum Chorób Piersi UCK

Bardzo ciekawą aplikacją, podchodzącą w sposób kompleksowy i aktualny do tematu diagnostyki i leczenia pacjentek z rakiem piersi jest aplikacja stworzona przez Uniwersyteckie Centrum Kliniczne w Gdańsku pod nazwą „Centrum Chorób Piersi UCK". Ideą działania Centrum Chorób Piersi Uni-

wersyteckiego Centrum Klinicznego w Gdańsku jest diagnozowanie i leczenie raka piersi według najlepszych wzorców europejskich i światowych. Aplikacja posiada informacje kierowane do kobiet chorych na raka piersi, jak i tych które znalazły u siebie zmianę czy nieprawidłowość i rozpoczynają ścieżkę diagnostyczną (Poradnia Chorób Piersi). Aplikacja zawiera wiele ważnych informacji od placówek, po aktualności i agendę trasy mammobusu w Gdańsku i okolicach. Pomimo iż aplikacja kierowana jest do osób z województwa pomorskiego, to wiedza tam zawarta może się przydać każdej pacjentce w każdym miejscu w Polsce.

App Store: *https://apps.apple.com/us/app/centrum-chor%C3%B3b-piersi-uck/id1481807718*

Google play: *https://play.google.com/store/apps/details?id=pl.centrumchorobpiersi&hl=pl*

Point of Care – Breast Cancer

Warto również – dla osób władających językiem Szekspira – zwrócić uwagę na aplikację ***Point of Care – Breast Cancer***, która skierowana głównie do klinicystów, polega na zadawaniu pytań klinicznych i dzięki funkcjonalności ***Ask the Watson*** (z opisu dowiadujemy się, że jest to sztuczna inteligencja), pojawiają się odpowiedzi na zadane przez nas pytania. Ciekawe rozwiązanie, dla tych którzy poszukują odpowiedzi na kliniczne problemy.

App Store: *https://apps.apple.com/pl/app/breast-cancer-point-of-care/id762962358?l=pl*

Brak wersji na Androida

Belong – Beating Cancer Together

Aplikacja ta podczas logowania prosi o wskazanie rodzaju nowotworu. Po wstępnej rejestracji widzimy, że aplikacja składa się głównie z grup tematycznych przypominających forum, gdzie można znaleźć informacje, wsparcie czy też zadać pytanie lekarzowi na czacie. Bardzo ciekawe rozwiązanie dla osób szukających grup wsparcia i rzetelnej informacji o możliwościach leczenia. Znajdziemy tutaj bardzo rzadko poruszany temat, taki jak seksualność i rak, możemy na zasadzie forum komunikować się z innymi użytkownikami, pytać i wymieniać informacje.

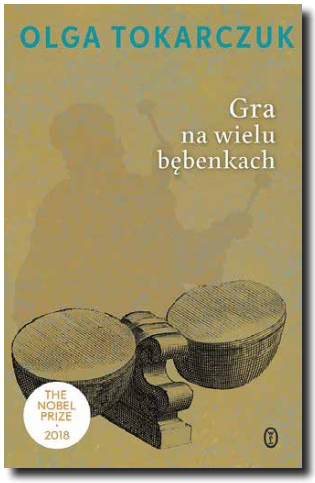
App Store: *https://apps.apple.com/us/app/belong-beating-cancer-together/id1026738945*

Google play: *https://play.google.com/store/apps/details?id=com.belongtail.belong&hl=pl*

Jeśli mają Państwo jakieś pytania, może pomysły na aplikacje, chcecie podzielić się informacją o jakieś ciekawej aplikacji lub własnym doświadczeniem na ten temat, serdecznie zapraszam do kontaktu na adres e-mail:

marek@instytutczlowiekaswiadomego.pl

Olga Tokarczuk „Gra na wielu bębenkach”



Irena Rakowska poleca książkę naszej noblistki Olgi Tokarczuk „Gra na wielu bębenkach” zbiór interesujących opowiadań.

Literacka Nagroda Nobla przyznana w 2019 roku (za 2018r.) polskiej pisarce Oldze Tokarczuk zachęciła mnie do sięgnięcia po kolejną Jej książkę – zbiór opowiadań „Gra na wielu bębenkach”.

Jest to tomik 19 różnorodnych i zadziwiających historii. Bohaterami poszczególnych opowiadań są ludzie różnych zawodów, w różnym wieku i obojga płci. Ciekawie zbudowane historie o ludzkich marzeniach, dążeniach, ale też o niespełnieniach. Zmiany nastroju, niepokój bohatera, jego zagubienie, niezrozumienie porządku świata przedstawia autorka w znakomity sposób operując słowem. Opowieści o czytelniczce kryminałów, której miesza się rzeczywistość z fikcją, historia o angielskim profesorze psychologii, który znalazł się w Warszawie w pierwszych dniach stanu wojennego, to przykłady fabuł tych opowiadań. Jednym słowem bogactwo tematów i postaci ujętych w krótkiej formie. Niektóre historie mogą zadziwiać, możemy się nie zgadzać z postawą ich bohaterów, ale ich ciekawie opisane losy absorbują nas i zmuszają do refleksji.

Z przyjemnością przeczytałam tę pozycję Olgi Tokarczuk i polecam ją wszystkim zainteresowanym literaturą polską, a szczególnie tym którzy rozpoczynają znajomość z tą autorką.

Irena Rakowska

Turnus w Muszynie – okiem nowicjuszki

Małgorzata Madras, nasza nowa koleżanka dzieli się wrażeniami ze swojego pierwszego pobytu na turnusie rehabilitacyjnym w gronie Amazonek, który tym razem odbył się w Muszynie, w malowniczej dolinie Popradu.

W malowniczej dolinie Popradu leży nieduża miejscowość uzdrowiskowa – Muszyna. Otaczają ją niewysokie pasma górskie Beskidu Sądeckiego. To tu, w sąsiedztwie rezerwatu lipowego, nieco poza centrum – co dla takich jak ja „mieszczuchów", poszukujących wakacyjnej ciszy, stanowi dodatkowy atut – znajduje się **ośrodek Nestor**, do którego w lipcu pojechałyśmy na turnus rehabilitacyjny.

Amazonki i góral Kuba grający na akordeonie

Jak na prawdziwego nestora przystało ośrodek do najmłodszych nie należy. Od miejscowego przewodnika wiem, że istnieje od 1936 roku i ma niezwykłą, burzliwą historię. Budynek dosłownie tonie w zieleni – na tyłach szumi lipowy las, z przodu rozpościera się ukwiecony ogród, a dookoła panuje spokój. Gdy dodam do tego przemiły i pomocny personel, doskonałe towarzystwo, przecudowne okolice i wymarzoną, słoneczną pogodę – nie trzeba mi nic więcej, aby dobrze odpocząć i przy okazji nieco podreperować nadwątlone zdrowie.

Dwa tygodnie minęły błyskawicznie – poranna gimnastyka, zabiegi, spacery, wycieczki, grillowanie przy wtórze akordeonu przesympatycznego górala Kuby, tańce – „łamańce", „szarlotkowe" podwieczorki, imieninowe wieczorki, no i oczywiście nocne Amazonek rozmowy.

Muszyna i jej okolice to pod względem turystycznym bardzo atrakcyjne miejsce. W parku

Zwiedzamy pasiekę

zdrojowym *Zapopradzie* spróbowałyśmy lokalnych wód i pysznych lodów z polewą wiśniową. W *Ogrodach Sensorycznych* chłonęłyśmy przeróżne barwy, dźwięki, smaki i zapachy. Wspięłyśmy się na wzgórze Baszta, by z ruin zamku spojrzeć na dolinę Popradu i zabudowania Muszyny. W parku Baszta, ciągnącym się wzdłuż urokliwego potoku Szczawnik, uprawiałyśmy nordic walking. Podziwiałyśmy prawdziwą perłę architektury drewnianej – łemkowską cerkiew w Powroźniku wpisaną na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. W gospodarstwie pasiecznym *Sądecki Bartnik* zgłębiałyśmy tajemnice pszczół i próbowałyśmy złocistych miodów. Zwiedzałyśmy Krynicę, Piwniczną i Tylicz.

Było interesująco, inspirująco, radośnie, pachnąco i smacznie. Według mnie – doskonale.

To był mój pierwszy turnus rehabilitacyjny – szczególnie cenny przede wszystkim dlatego, że stał się doskonałą okazją do bliższego poznania moich koleżanek Amazonek – wspaniałych, mądrych kobiet. Kobiet, w których jest siła i radość.

Z niecierpliwością czekam na dzień, w którym ponownie wspólnie wyruszymy do Muszyny.

Małgosia Mardas

Cerkiew w Powroźniku – perła łemkowskiej architektury

XXIII Pielgrzymka Amazonek na Jasną Górę

Modląc się w czasie pielgrzymkowej mszy zrozumiałem w końcu duchowy aspekt tych Jasnogórskich Amazońskich spotkań.

Październik to miesiąc św. Teresy z Lisieux, która jest patronką misjonarzy i misjonarek, chociaż nigdy nie opuściła klasztoru w Lisieux (byłem w nim w 2000 roku). Jej matka Zelia (dziś już też święta) zmarła na raka piersi, kiedy Teresa miała 4 lata.

Spotkanie oko w oko z bezpośrednim zagrożeniem życia i zachowanie życia rodzi naturalną wdzięczność nie tylko dla ludzi, ale przede wszystkim dla Boga, od którego, jak to wynika z modlitwy „Ojcze nasz: odmawianej przez Jezusa w języku aramejskim pochodzi „oddech życia".

Jest on z jednej strony dowodem na boską pomoc i zrozumienie i może owocować uświadomieniem sobie przez nas czystej bezinteresownej miłości Boga w stosunku do nas, z drugiej strony pokazuje perspektywę życia wiecznego, co minimalizuje lęk o życie doczesne. Ludzka miłość zawsze zawiera element zaborczości i lęku o siebie, nienawiści do tych co chcą nam zabrać tego lub to co kochamy. Doświadczenie czystej miłości pozwala nam kochać nieprzyjaciół.

Matka Jezusa zamienia naszą codzienność na dar – łaskę czystej Miłości, którą wyprasza u Boga, za sprawą Syna i Ducha.

Reasumując, Amazonki jako ofiary pandemii raka, dzięki swojemu cierpieniu stają się misjonarkami czystej bezinteresownej miłości i wykonują zadanie w planie zbawienia świata zaplanowanym i wdrażanym żywą wolą Wszechmocnego Boga, którego „pieśń upiększa wszystko"(cytat z aramejskiej wersji Modlitwy „Ojcze nasz").

Wiktor Chmielarczyk, lekarz

Doktor Wiktor Chmielarczyk na Pielgrzymce Amazonek

Od lewej: Ewa Grabiec-Raczak, Małgorzata Mardas, Mariola Wrzosek, Małgorzata Szymczyk, Helena Śliwińska

Od lewej: Helena Śliwińska, Elżbieta Markowska, Ewa Grabiec-Raczak, Małgorzata Mardas

Poczucie, że nie jestem sama w chorobie

Agnieszka Waluszko jest psychologiem. Współpracuje m. in. ze Stowarzyszeniem „Amazonki" Warszawa-Centrum. Jest też pacjentką zmagającą się z przewlekłą białaczką limfocytową. Z własnego doświadczenia wie, jak ważny w tej przewlekłej chorobie jest stan emocjonalny pacjenta oraz wsparcie na każdym etapie choroby.

Diagnoza choroby nowotworowej, niezależnie od wieku czy płci, zawsze jest szokiem. Często zdarza się tak, że **pacjent usłyszawszy, że cierpi na nowotwór nie jest w stanie przyjąć żadnej innej informacji**. Jego umysł wyłącza się, a w głowie wibruje tylko jedno słowo „rak". Racjonalny umysł usypia, dopuszczając do głosu kipiące emocje. Taki stan jest bardzo naturalną reakcją. Odpowiedzialne za to są najczęściej niezliczone schematy i przekonania, jakimi zwykle kierujemy się w życiu.

Diagnoza choroby nowotworowej jest postrzegana przez większość społeczeństwa jako wyrok śmierci. To lęk przed samą diagnozą i strach przed niejednokrotnie uciążliwym leczeniem. Sytuację dodatkowo pogarszają panujące powszechnie mity na temat raka oraz zasłyszane tragiczne historie na temat przebiegu choroby czy też niewydolność służby zdrowia w walce z nowotworem.

Pacjent po wyjściu z gabinetu wie tylko, że ma raka. Niczego więcej może nie pamiętać. Potrzeba trochę czasu, aby móc racjonalnie pomyśleć o całej sytuacji, „oswoić" informacje czy podjąć jakieś decyzje. **Najlepszym rozwiązaniem jest, gdy na wizytę wybierzemy się z drugą osobą**, która będzie naszą pamięcią, oczami i uszami. Jeśli nie było takiej możliwości i chory niewiele pamięta z rozmowy, należy przygotować się na kolejną wizytę. Bardzo dobrym sposobem jest zapisanie sobie na kartce wszystkich pytań do lekarza i nawet w sytuacji silnego stresu po prostu podanie jej lekarzowi.

Najczęściej spotykana reakcja na chorobę zagrażającą życiu to zaprzeczenie. **Diagnoza może wywołać lawinę silnych, często skrajnych emocji.** Pacjent może czuć rozpacz, żal, niedowierzanie i rezygnację, może pojawić się złość a nawet agresja. Ważne jest, aby wiedzieć, że **taki stan nie jest niczym nienormalnym**, że nie tracimy rozumu i nie staczamy się w otchłań szaleństwa, jak często myślą osoby chore. To naturalna reakcja organizmu na traumatyczne zdarzenie, jakim jest zachorowanie na raka.

Akceptacja diagnozy pozwala przejść do kolejnego „etapu chorowania". Pacjent oswaja się ze swoim stanem i świadomie przyjmuje do wiadomości informacje o tym, jak będzie leczony, co się będzie działo z jego ciałem i nowotworem, który ma.

Na każdym z etapów chorowania ważna jest rola wsparcia. Wsparcie w obliczu choroby jest jak transfuzja krwi – ratuje życie i nie można jej niczym zastąpić. **Najbliższa rodzina jest „pierwszą linią" wsparcia dla chorej osoby.** Tak naprawdę, wsparcie najbliższych powinno rozpocząć się już w momencie postawienia diagnozy i trwać nieprzerwanie, tak długo jak będzie to potrzebne.

Najważniejszą umiejętnością wspierającego jest umiejętne słuchanie. Słuchanie tego, co chory mówi, o co prosi, czego potrzebuje. Należy podążać za chorym, unikać zgadywania potrzeb, unikać domyślania się i niepotrzebnego wyręczania. **Jak najczęściej pytajmy o to, co możemy zrobić. Nie bójmy się mówić, że czegoś nie wiemy. Unikajmy sformułowań typu – „będzie dobrze", „nie martw się wszystko się ułoży".**

Najbliższa rodzina nie musi być jedynym wsparciem, na jakie chory na raka może liczyć w walce z chorobą. **Jest spora liczba instytucji, organizacji i stowarzyszeń, które pomagają i wspierają chorych na różne rodzaje nowotworów.** Prym wiodą organizacje zrzeszające pacjentów, chorzy otrzymują tam fachową pomoc, rzetelne informacje i wsparcie. Mogą skorzystać z pomocy psychologów, dietetyków, onkologów ale przede wszystkim spotykają się z kimś, kto przeszedł taką samą lub podobną drogę w chorobie. W dobie Internetu, chorzy mają do dyspozycji tematyczne portale, strony czy fora internetowe skierowane do grupy osób zmagających się z konkretnym schorzeniem.

Dla wielu z nas bardzo ważną częścią życia są zwierzęta. Zwierzęta, które traktujemy jak członków rodziny, towarzyszy codzienności. Kontakt z ukochanym zwierzakiem pomaga uspokoić nerwy, wyrównuje oddech i wprowadza nas w stan relaksu, co jest bardzo pozytywne dla procesu leczenia. Pozwala na zatrzymanie kołowrotka myśli, krążących wyłącznie wokół raka i tego, co się z nami dzieje. Mieszkające ze mną dwa cudne koty, sprawiają, że w sytuacji stresu, wywołanego nie tylko stanem zdrowia, uśmiecham się (mogę godzinami patrzeć na ich harce), jestem spokojna (kocie mruczenie uspokaja pracę serca i obniża ciśnienie krwi), mam poczucie naładowania energią.

Żegnaj Rito...

Margarita Piątkiewicz urodziła się w mieście Peresław Zaleski w rejonie Złoty Pierścień (Załataje Kolce) na terenie Rosji. Jednak od wielu, wielu lat żyła w Polsce. Ostatnio mieszkała wraz z mężem w Warszawie na Pradze, na Targówku. Miała syna i ukochaną wnusię Anię.

Była osobą kontaktową, odpowiedzialną, bardzo rozmowną i uczynną.

Pracowała jako Ochotniczka m. in. w szpitalu w Warszawie przy ul. Szaserów. Przez kilka kadencji była członkiem Zarządu naszego Stowarzyszenia pełniąc funkcję Skarbnika nawet wtedy, gdy zmagała się z nawrotem choroby. Dopiero w bardzo zaawansowanym stadium zrezygnowała z tej pracy. Została doceniona i uhonorowana za pracę na rzecz Amazonek Kryształowym Łukiem.

Uczestniczyła w naszych turnusach rehabilitacyjnych i wraz z Halinką uprawiały nordic walking.

Rita została pochowana na Wojskowych Powązkach w Warszawie.

Jej tajemniczy uśmiech, koleżeńskość i życzliwość do świata i ludzi pozostanie w naszej pamięci.

Ela Samselska

Wspomnienie o Alince Tkaczyk

Tak niedawno, 23 czerwca br. straciłyśmy jeszcze jedną naszą koleżankę klubową – Alinkę. Chciałabym przybliżyć koleżankom osobę, którą może nie wszyscy kojarzą lub pamiętają, ponieważ ostatnio nie pojawiała się w klubie zbyt często.

Alinkę poznałam bliżej w 2006 roku, kiedy to wspólnie zaczęłyśmy walczyć z obrzękiem ręki. Ona z obrzękiem lewej, ja z prawej. Można powiedzieć, że podałyśmy sobie ręce do walki. Alinka była osobą bardzo uczuciową, ustępliwą, wrażliwą, pomocną. Można było na nią liczyć. Kiedy była zdrowsza chętnie uczęszczała do klubu na zebrania, spotkania opłatkowe i „jajeczka".

Bywałam u niej nieraz w domu. To były dla niej uroczyste dni. Jej dom był zawsze otwarty i gościnny dla koleżanek nie tylko klubowych. Nigdy nie zapomnę smaku chrupiących placków ziemniaczanych w jej wykonaniu. Alinka przez jakiś czas miała małą przyjaciółkę – kotkę, która miała opiekę, jaką można sobie wymarzyć. Była jej oczkiem w głowie.

Niestety ostatni rok był dla Alinki bardzo trudny. Bardzo cierpiała, w heroiczny sposób walczyła z chorobą. Bardzo chciała żyć, miała jeszcze różne plany. Na domiar złego panująca pandemia zupełnie sparaliżowała nasze życie. Cierpiała samotnie. Nie można było jej odwiedzać w szpitalu. Odeszła cicho i samotnie. Nikt z nas nie uczestniczył w jej pogrzebie. Ona uczestniczyła w wielu.

Alinko! Wierzę, że jak tylko sytuacja się unormuje odwiedzimy Cię i te kwiaty, które Ci się od nas należą dostaniesz!

Krystyna Frankowska

KALENDARIUM
marzec 2020 r. – październik 2020 r.

27 lutego 2020 r.
Seminarium „Profilaktyka zdrowia”

Mazowiecki Urząd Wojewódzki w Warszawie oraz Radomskie Centrum Onkologii im. Bohaterów Radomskiego Czerwca'76 w Radomiu zorganizowali seminarium i warsztaty edukacyjne pt. „Profilaktyka zdrowia”. Celem akcji była promocja zdrowia i zdrowego stylu życia oraz zwiększenie świadomości zdrowotnej pracowników urzędu.

Od prawej – dr hab. n. med. Zoran Stojčev, Ewa Grabiec-Raczak, Małgorzata Rosa, dr n. med. Beata Jagielska

Do współpracy w realizacji projektu zostali zaproszeni, oprócz Mazowieckiego Oddziału Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Mazowiecki Oddział Narodowego Funduszu Zdrowia w Warszawie, Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Warszawie, a także instytucje i organizacje pozarządowe: Stowarzyszenie Amazonki Warszawa-Centrum, Gladiator, Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego.

Piotr Bartnik – A New Therapy, Ewa Grabiec-Raczak

4 marca 2020 r.
Dzień Kobiet

Marcowe spotkanie informacyjno-edukacyjne połączone z Dniem Kobiet. Chwila nauki, nowości i pachnące upominki #LErbolario Polska.

8 marca 2020 r.
Recital Niny Nowak

W Centrum Promocji Kultury Praga Południe odbył się Recital Niny Nowak, śpiewaczki pochodzącej z Podkarpacia z unikalnym głosem o przepięknej ciemnej barwie. Tematem przewodnim recitalu były pieśni o miłości. Po występie miałyśmy okazję do miłego spotkania w gronie warszawskich Amazonek z panią Niną Nowak i przedstawicielami władz dzielnicy Praga Południe. Dziękujemy Helenie Śliwińskiej, prezes Stowarzyszenia Amazonka Viktoria, za zaproszenie i zorganizowanie przesympatycznego wieczoru.

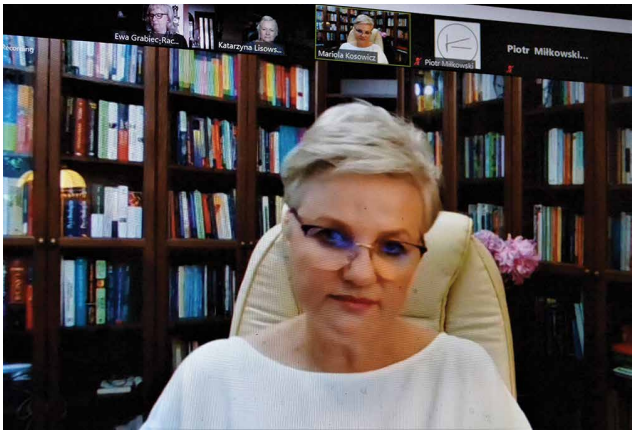
27 maja 2020 r.
Zebranie Zarządu

Mimo pandemii i związanych z nią ograniczeń, działamy na pełnych obrotach. Zebranie Zarządu Stowarzyszenia w ogródku. Spotykałyśmy się tu w czasie pandemii, ponieważ dokumenty wymagały podpisania, a poza tym miło było porozmawiać nie tylko przez telefon czy Internet.

Od lewej: Ewa Wróblewska, Małgorzata Rosa, Ela Samselska, Ewa Grabiec-Raczak

28 maja 2020 r.
„Wiedzą w chorobę" – inauguracja

Inauguracja cyklu spotkań zorganizowanych przez Stowarzyszenie „Amazonki" Warszawa-Centrum i Stowarzyszenie Hematoonkologiczni pt. „Wiedzą w chorobę". Inaugurujący warsztat „Jak zachować w sobie siłę w sytuacjach trudnych" poprowadziła psychoonkolog dr. n. med. Mariola Kosowicz.



Dr n.med. Mariola Kosowicz , psychoonkolog

1 czerwca 2020 r.
Webinarium z Konradem Mężyńskim

Wiedzą w chorobę – spotkanie on-line z Konradem Mężyńskim „Świadomość bycia w życiu".

#Hematoonkologiczni

#StowarzyszenieAmazonkiWarszawaCentrum

3 czerwca 2020 r.
Webinarium z dr Łukaszem Grzędą

Już trzecia odsłona wspólnego projektu Stowarzyszenia Hematoonkologiczni i Amazonek Warszawa-Centrum. Podczas webinarium z udziałem dr Łukasz Grzędy rozmawialiśmy o tym, w jaki sposób się odżywiamy i czy jedzenie ma wpływ na naszą chorobę.

8 czerwca 2020 r.
Zajęcia z aktywności fizycznej

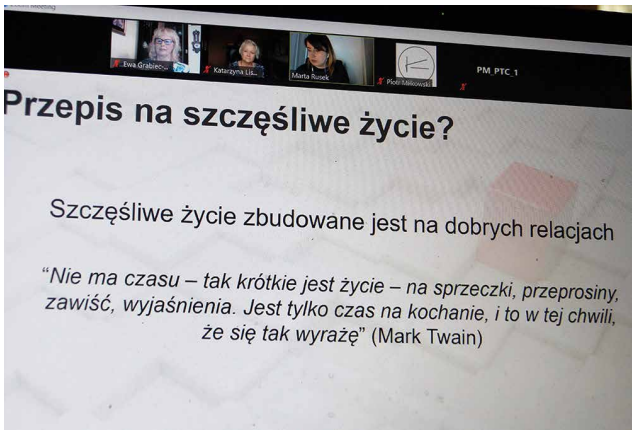
Gimnastyka w plenerze to jest to!

Amazonki z naszego Stowarzyszenia ćwiczą pod okiem Pawła Szulereckiego

9 czerwca 2020 r.
Webinarium z psychologiem

Kolejny raz zaprosiliśmy pacjentów i ich bliskich razem ze Stowarzyszeniem Hematoonkologiczni na webinarium poprowadzone przez psycholożkę Martę Rusek – „Chorowanie i zdrowienie w czasie epidemii. Życie w rodzinie w czasie przymusowego pobytu zarówno chorych, jak i ich rodzin."

https://hematoonkologia.pl/webinary-dla-chorych/...



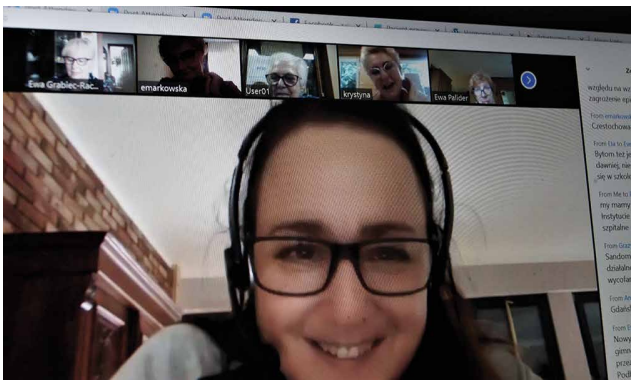
17 czerwca 2020 r.
Walne Zebranie Stowarzyszenia

Walne zebranie naszego Stowarzyszenia. Z uwagi na stan pandemii mogła w nim wziąć udział tylko część członkiń. Ale dałyśmy radę. Do zobaczenia w zdrowszych czasach.

Irena Rakowska przedstawia sprawozdanie Komisji Rewizyjnej

20 czerwca 2020 r.
Walne Zebranie Federacji

Walne zebranie Federacji Stowarzyszeń Amazonki tym roku odbyło się on-line.



Joanna Straburzyńska – dyrektor biura Federacji Stowarzyszeń Amazonki

22-27 czerwca 2020 r.
Plener

Wernisaż naszych prac wykonanych podczas czerwcowego pleneru „Artystycznego Świata Amazonek". Świetna zabawa mimo burzy, wspaniałe prace, śmiech, radość, pożegnania i... do zobaczenia. Mamy nadzieję - już w normalnych czasach. Super projekt. Dziękujemy!

Amazonki z Unii Mazowieckiej podczas wernisażu swoich prac

1-15 lipca 2020 r.
Turnus rehabilitacyjny

Turnus rehabilitacyjny w Muszynie to nie tylko czas relaksu, ale czas poznawania okolic miasteczka: spacery po ogrodach Sensorycznych i Biblijnych, wyprawa do ruin zamku Baszta czy wędrówki nad Szczawnikiem i Popradem. Zwiedzanie Krynicy, Tylicza, Powroźnika i pasieki z pięknymi starym, rzeźbionymi ulami. Wspaniałe towarzystwo i dobra zabawa. Dziękujemy Helenko, że nas tam zabrałaś.

Amazonki zwiedzają Ogrody Tematyczne

8-10 lipca 2020 r.
Szkolenie liderek

W Wągrowcu miało miejsce szkolenie liderek. Projekt realizowany przez Federację Stowarzyszeń „Amazonki" obejmował warsztaty i wykłady z zarządzania organizacją, fundraisingu, budowania zespołu oraz współpracy z samorządem. Oprócz

poszerzania wiedzy teoretycznej i nabywania praktycznych umiejętności cieszyłyśmy się piękną pogodą, lasem, jeziorem i wspaniałym towarzystwem.

Amazonki z Unii Mazowieckiej – silna reprezentacja na szkoleniu w Wągrowcu

15 sierpnia 2020 r.
Spartakiada AMAZONEK

Spartakiada AMAZONEK odbyła się po raz kolejny w Poznaniu na jeziorem Malta. Piękna i wzruszająca ceremonia kwiatowa; pamiętamy o tych, które odeszły i cieszymy się życiem.

19-21 sierpnia 2020 r.
X Letnia Akademia Onkologiczna

X Letnia Akademia Onkologiczna dla Dziennikarzy zorganizowana przez Fundację imienia Macieja Hilgiera. Podczas paneli poruszano m.in. tematy – czy z rakiem można żyć normalnie, utrzymanie płodności, a także mówiono o udziale chorego w podejmowaniu decyzji medycznych. W programie były m.in.: najnowsze osiągnięcia w leczeniu nowotworów, rola nowoczesnej diagnostyki, postępy w hematologii onkologicznej, ale też debata na temat onkologii w dobie koronawirusa i badaniach klinicznych. Dyskusje panelowe prowadzili dziennikarze, m.in. redaktor Aleksandra Rudnicka i redaktor Bożena Stasiak. W panelu o seksie w chorobie nowotworowej wzięła udział nasza prezes Ewa Grabiec-Raczak.

22 sierpnia 2020 r.
Serce od Serca

Nowa dostawa serduszek do naszego Stowarzyszenia. Projekt *Serce od Serca* dalej trwa. Dziękujemy Pani Agnieszce w imieniu własnym i pacjentek za Wasze serca.

13 września 2020 r.
13. Onkobieg Razem po zdrowie!

Wydarzenie organizowane przez Stowarzyszenie Pomocy Chorym na Mięsaki i Czerniaki Sarcoma nieprzerwanie od 2008 roku, na znak solidarności z pacjentami onkologicznymi. W tym roku w trosce o bezpieczeństwo, każdy uczestnik, między godziną 7:00 a 13:00 biegł w dowolnie wybranym przez siebie miejscu i pokonał deklarowaną przy rejestracji liczbę kilometrów w ciągu 60 min. W ten sposób dbał o własne zdrowie, a także wspierał pacjentów onkologicznych. Transmisja on-line była prowadzona z Narodowego Instytutu Onkologii.

1 października 2020 r.
Metamorfozy Kevin Murph

Październik to miesiąc świadomości raka piersi. Wzięłyśmy udział w **kampanii KEVIN Murphy**

Od lewej: red Aleksandra Rudnicka, Ewa Grabiec-Raczak, red. Bożena Stasiak

Od lewej: Marta Ziółkowska, Małgorzata Szymczyk, Katarzyna Kornet, Ewa Grabiec-Raczak

@kevinmurphy_polska Różowa Siła, w ramach której część dochodu ze sprzedaży różowych produktów tej marki zostanie przekazana na rzecz Federacji Stowarzyszeń Amazonki. W naszej metamorfozie udział wzięły: Małgosia, Kasia, Marta i Ewa.

3 października 2020 r.
Pielgrzymka na Jasną Górę

XXIII Ogólnopolska Pielgrzymka Kobiet po Chorobie Nowotworowej Piersi na Jasną Górę, której motto brzmiało „Matko Niezawodnej Nadziei". Po raz kolejny w częstochowskim sanktuarium spotkały się przedstawicielki Stowarzyszeń Amazonek z różnych stron Polski i świata, a także wszyscy, którzy pragnęli zawierzyć swoje życie Matce Bożej. Tym razem wiele z nas uczestniczyło w pielgrzymce on-line.

Od lewej: Ewa Grabiec-Raczak, Małgorzata Mardas, wnuczka Anny Stefańskiej, Helena Śliwińska, Bożena Grzybowska, Dorota Bojakowska

Pielgrzymka rozpoczęła się Mszą Święta, której przewodniczył bp Antoni Długosz. Później modliliśmy się podczas Drogi Krzyżowej, którą czytały Amazonki z Unii Mazowieckiej. Było pięknie i słonecznie. Jak zwykle Biskup Antoni Długosz swoim koncertem sprawił, że miałyśmy wspaniałą ucztę artystyczną. Częstochowskim Amazonkom na czele z Elą Markowską przesyłamy słowa uznania i wielkie gratulacje za zorganizowanie w tak trudnym czasie Pielgrzymki Kobiet po Chorobie Nowotworowej Piersi.

Amazonki z Unii Mazowieckiej na Jasnej Górze

11 października 2020 r.
„Modna, piękna i zdrowa"

Kolejna odsłona kampanii prowadzonej wspólnie z firma odzieżową Quiosque przypominającej o regularnym badaniu piersi – „Zadbaj o siebie. Modna, piękna i zdrowa". Pamiętajmy o zdrowiu nie tylko w październiku. Ewa Wachowicz i Paulina Krupińska zdradziły nam, że zdrowie jest najważniejsze w życiu najpiękniejszych Polek. Było to inspiracją do zastanowienia się, czy w naszym życiu zdrowie jest także priorytetem. Zachęcałyśmy także Polki, aby dołączyły do naszej kampanii „Zadbaj o siebie. Modna, piękna i zdrowa", która ma na celu zachęcić do regularnego wykonywania badań piersi oraz wesprzeć kobiety walczące z chorobą.

Ewa Wachowicz (z lewej) i Paulina Krupińska

15 października 2020 r.
Avon Kontra Rak Piersi

Za nami kolejna odsłona akcji „Gabinety USG z Różową Wstążką", którą zrealizowałyśmy już po raz 13. w ramach kampanii *Avon Kontra Rak Piersi* razem z firmą Avon. Badania USG piersi dla kobiet w całej Polsce, dające Polkom szanse na wczesną diagnostykę, rozpoczęły się 15.10.2020 roku (rejestracja), a od 22 października do 31 grudnia 2020 roku będzie można z nich skorzystać w wybranych gabinetach. Szczegółową listę gabinetów wykonujących badania USG w ramach kamapanii znajdziecie pod adresem:

http://avonkontrarakpiersi.pl/gabinety-rozowa-wstazka-2020/

Tekst i zdjęcia – EWA GRABIEC-RACZAK

AKTUALNE INFORMACJE O STOWARZYSZENIU

ZARZĄD STOWARZYSZENIA

Ewa Grabiec-Raczak
prezes

Wiesława Kunicka
wiceprezes

Ewa Wróblewska
II wiceprezes

Elżbieta Samselska
sekretarz

Irena Opłoczyńska
skarbnik

Małgorzata Rosa
członek Zarządu

Krystyna Sikorska-Krajewska
członek Zarządu

Komisja Rewizyjna: Irena Rakowska, Krystyna Laskowska, Albina Radzikowska

Telefon Zaufania

664 75 70 50 – czynny: poniedziałek- piątek, godz. 10.00-17.00

Najwazniejsze inicjatywy Stowarzyszenia

1. Objęcie opieką przez nasze Ochotniczki pacjentek z rakiem piersi w pięciu warszawskich szpitalach.
2. Zorganizowanie kompleksowej opieki lekarskiej nad członkiniami Stowarzyszenia.
3. Aktywne samopomocowe oddziaływanie na środowisko kobiet dotkniętych rakiem piersi.
4. Stale rozwijana i doskonalona działalność szkoleniowo-informacyjna.
5. Systematyczne i konsekwentne przełamywanie barier lęku przed rakiem poprzez edukowanie społeczeństwa.
6. Wybudowanie Centrum Edukacyjno-Terapeutycznego przy Zakładzie Rehabilitacji Centrum Onkologii.
7. Powołanie Poradni Amazonki, udzielającej konsultacji telefonicznych i osobistych wszystkim chorym na raka.
8. Utworzenie Biblioteki „Amazonki chorym na raka" w Centrum Onkologii w Warszawie przy ul. W. K. Roentgena 5.
9. Realizowanie kampanii społecznych i grantów edukacyjnych: „Rehabilitacja kobiet po leczeniu raka piersi", „Gabinety z Różową Wstążką", *#befirst – bądź o krok przed rakiem* i wielu innych.

Centrum Pomocy Telefonicznej

Bezpłatna Infolinia, lekarz onkolog: tel. 800 49 34 94, pon.-czw., godz. 16.00-22.00

Rehabilitant: tel. 22 546 26 33 lub 22 546 25 86, wt., godz. 14.00-18.00

Pielegniarka: tel. 602 610 029, pon., godz. 10.00-18.00

Ekspert od problemów z włosami: Izabela Szymczak, tel. 609 822 872 pon., godz. 20.00-22.00

Ochotniczka: tel. 664 757 050, pon.-pt., godz. 9.00-17.00

Biuro: tel. 22 546 28 97, pon.-czw., godz. 10.00-13.00

Osoby szczególnie zasłużone dla Ruchu Amazonek

dr Krystyna A. Mika
prof. dr hab. Zbigniew Wronkowski

Ochotniczki aktualnie pracujące w Stowarzyszeniu:

Alicja Chrzanowska
Ewa Grabiec-Raczak
Anna Korczak
Teresa Kowalczyk
Wiesława Kunicka
Krystyna Laskowska
Teresa Maciejowska
Zofia Michalska
Bianka Mirska
Krystyna Nader
Elżbieta Nowajczyk-Kwiatkowska
Anna Oleksiewicz
Irena Opłoczyńska
Albina Radzikowska
Irena Rakowska
Małgorzata Rosa
Elzbieta Samselska
Krystyna Sikorska-Krajewska
Marianna Szymanek
Mirosława Tubiak
Ewa Wróblewska

PORADNIA AMAZONKI
POMOC DLA OSÓB DOTKNIĘTYCH RAKIEM PIERSI

NASI SPECJALIŚCI
CZEKAJĄ NA WASZE PYTANIA

W Poradni Amazonki na terenie Centrum Onkologii przyjmują:

Rehabilitant: dr Hanna Tchórzewska-Korba, specjalista II stopnia – wtorki, godz. 14.00-18.00, pok. 9

Rehabilitacja ruchowa: mgr Aneta Adamczyk – poniedziałki, godz. 14.30-15.15, środy, godz. 14.30-15.15, duża sala gimnastyczna

Rehabilitacja ruchowa: mgr Justyna Krzyż-Grodecka – wtorki i czwartki, godz. 14.30-15.15, duża sala gimnastyczna

Radca prawny: adw. Alicja Lachowska – czwartki, godz. 11.00-13.00, biuro Stowarzyszenia

Dyżury Ochotniczek – z Ochotniczką możesz porozmawiać o wszystkim – poniedziałek – czwartek 10.00-13.00

Biuro – poniedziałek-czwartek, godz. 10.00-13.00

„Gazeta Amazonki" w Internecie

Większość numerów „Gazety Amazonki" możesz przeczytać na naszej stronie ***www.amazonki.com.pl***

REDAKCJA

Redakcja: Ewa Grabiec-Raczak, Aleksandra Rudnicka

Współpraca redakcyjna: członkinie Stowarzyszenia „Amazonki" Warszawa-Centrum

Foto: członkiń Zarządu: Edyta Paduch; Kalendarium oraz str. 23, 24 – Ewa Grabiec-Raczak

Siedzibą Stowarzyszenia „Amazonki" Warszawa-Centum
jest Zakład Rehabilitacji Centrum Onkologii,
ul. W. K. Roentgena 5, 02-781 Warszawa
tel. 22 546-28-97, biuro czynne pon.-pt., godz.10.00-13.00
e-mail: amazonki@coi.waw.pl
www.facebook.com.pl/AmazonkiWarszawa
www.amazonki.com.pl

Konto bankowe
83 1020 1055 0000 9402 0016 6280
KRS 0000023411

Wydawca
ALEKSANDRIA
aleksandria@zigzag.pl