

Magdalena Jabłońska

Moje sposoby na unikanie chorób nowotworowych – kobiety

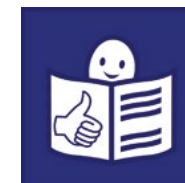
Jak kobiety z niepełnosprawnością intelektualną
mogą uniknąć oraz leczyć choroby nowotworowe



Polskie Stowarzyszenie
na rzecz Osób
z Niepełnosprawnością
Intelektualną



Biblioteka self-adwokata



© Copyright by PSONI, 2023

ISBN 978-83-65060-91-4

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Inteligektualną
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa
tel. 22 848 82 60, 22 646 03 14
zg@psoni.org.pl
redakcja@psoni.org.pl
www.psoni.org.pl

Rysunki:	Karol Dziewulski
Konsultacja dostępności tekstu:	Karolina Murawska
Redakcja:	Barbara Ewa Abramowska
Skład i druk:	MONDI plus
Nakład:	3800

Magdalena Jabłońska

Moje sposoby na unikanie chorób nowotworowych – kobiety

Jak kobiety z niepełnosprawnością intelektualną
mogą uniknąć oraz leczyć choroby nowotworowe

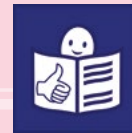


Warszawa 2023



Spis treści

Co to jest choroba nowotworowa	3
Jakie są najczęstsze objawy nowotworów	6
Jak powinny badać swoje ciało kobiety	9
Co robić gdy masz nowotwór	13
Jak leczy się chorobę nowotworową	16
Co jeszcze możesz zrobić żeby unikać chorób nowotworowych	18



Czytelniczko,

chyba każda z nas zna kogoś z chorobą nowotworową.
Choroby nowotworowe są najczęstszą przyczyną śmierci.
Ich szybkie wykrycie może uratować życie.

Przeczytaj tę książkę. Dowiesz się:

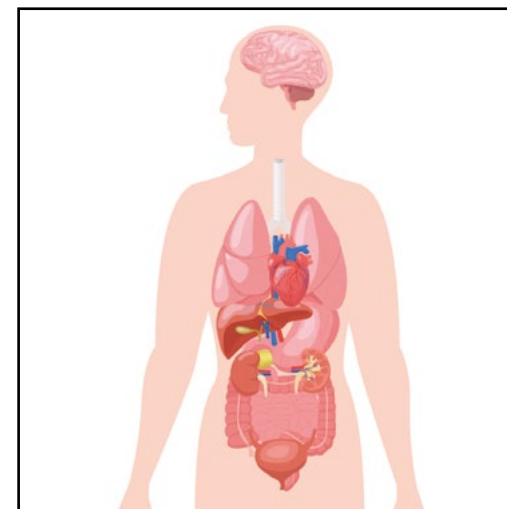
- co to jest choroba nowotworowa
- jak dbać o swoje zdrowie żeby nie zachorować.

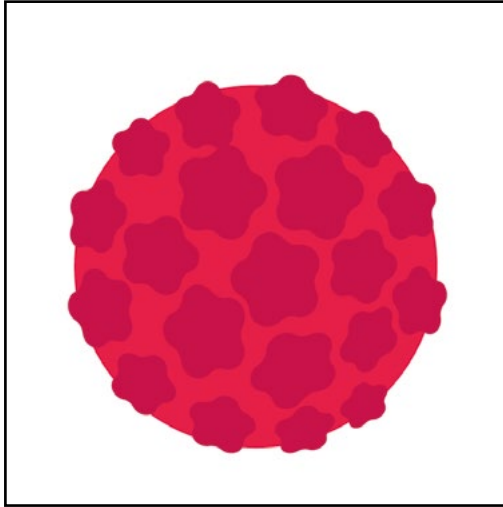
Na nowotwory często mówi się **rak**. Na przykład rak mózgu, rak piersi.



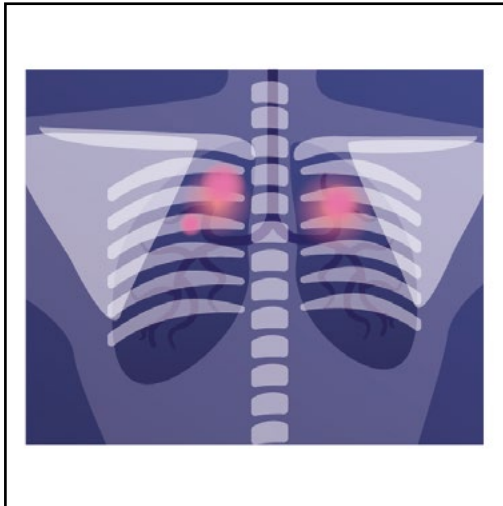
Co to jest choroba nowotworowa

Organizm człowieka składa się z cząstek nazywanych komórkami.
Każdy Twój narząd składa się z komórek. Mózg, wątroba, skóra, krew.
Komórki są bardzo małe, nie możesz ich zobaczyć bez mikroskopu.
Jeśli masz zdrowe ciało, wszystkie komórki pracują razem.
Dzielą się i pomagają sobie nawzajem.

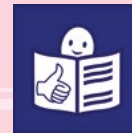




Nowotwór zaczyna się od choroby 1 komórki.
Chora komórka nazywa się **komórką nowotworową**.
Chora komórka przeszkadza w pracy zdrowych komórek.
Każdego dnia chorych komórek jest coraz więcej.
Komórki nowotworowe zastępują zdrowe komórki.
Organizm przestaje dobrze działać.
Wtedy mówi się że chorujesz na nowotwór.



Nowotwór może pojawić się w każdym miejscu w Twoim ciele.
Są nowotwory:
– na skórze
– we krwi
– wewnątrz ciała. Na przykład w głowie, brzuchu, **w płucach**.



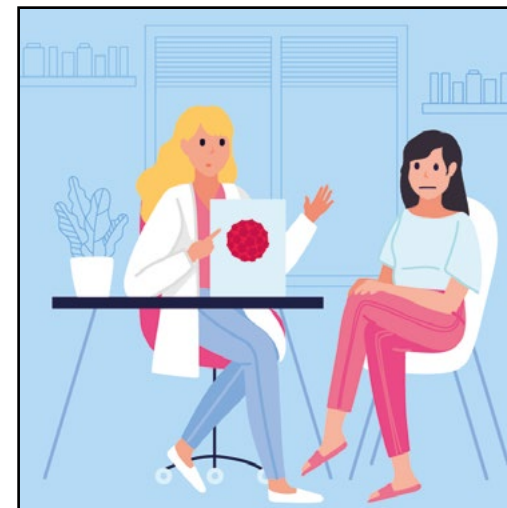
W chorobie nowotworowej mogą pojawić się guzy.

Guzy przypominają grudki. Są wypełnione bardzo dużą ilością komórek nowotworowych.

Guzy mogą mieć różne kształty i różną wielkość.

Guza można zobaczyć podczas specjalnych badań.

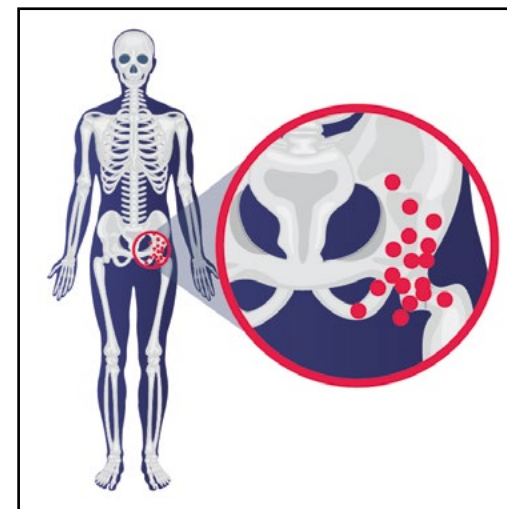
Na przykład podczas badania o nazwie USG.

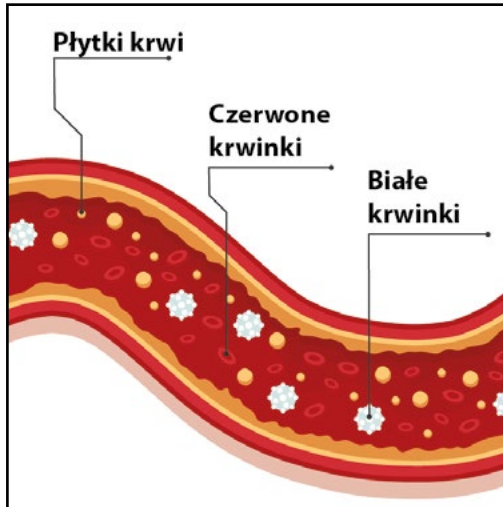


Komórki nowotworowe mogą powodować przerzuty.

Przerzut powstaje gdy kilka komórek nowotworowych oderwie się od guza i pojawi w innym miejscu.

Na przykład z raka piersi mogą być przerzuty do kości.

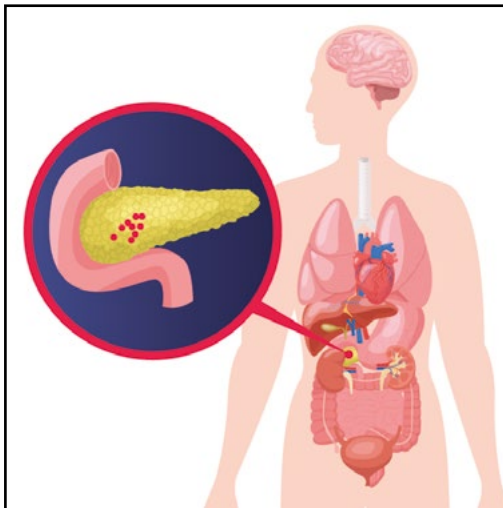




Nowotwór nie zawsze wygląda jak guz. Na przykład tak jest w białaczce. **Białaczka** to choroba nowotworowa krwi. Powstaje wtedy bardzo dużo białych krwinek.

Białe krwinki są składnikami krwi.

We krwi są jeszcze krwinki czerwone i płytki krwi. Białaczka utrudnia działanie zdrowych komórek.



Jakie są najczęstsze objawy nowotworów

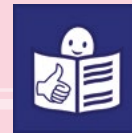
Nowotwory są bardzo groźnymi chorobami.

Jedne nowotwory rozwijają się bardzo długo. Inne szybko.

Na przykład białaczka lub **rak trzustki**.

Trzustka to bardzo ważny narząd w ciele człowieka.

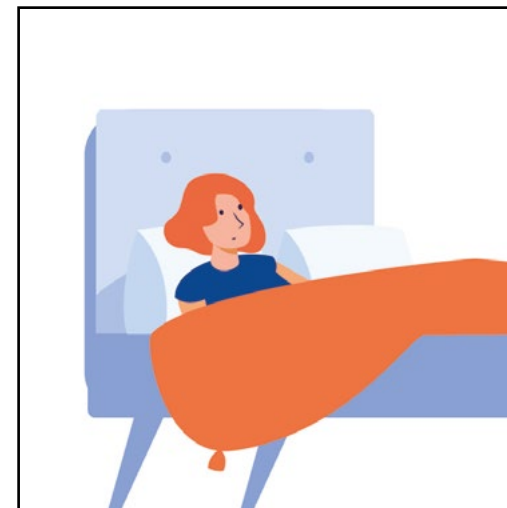
Jak źle działa, ludzie mają na przykład cukrzycę.



Nowotwory powodują różne zmiany w Twoim ciele.
Zwróć uwagę na objawy które masz przez około 2 tygodnie.
Zmiany w Twoim ciele nie muszą oznaczać że masz nowotwór.
Sprawdź to. Jeśli widzisz u siebie zmiany, idź do lekarza.

Pamiętaj!

**Szybkie wykrycie nowotworu daje szansę
na całkowite wyleczenie.**



Do lekarza powinnaś iść kiedy:

- boli Cię ciało, na przykład głowa, plecy, brzuch
- swędzi Cię skóra, zmienia kolor, masz dziwne krostki
- czujesz osłabienie
- nie masz apetytu
- dość szybko chudniesz, ważysz coraz mniej
- masz zaparcia lub biegunki
- jest Ci duszno
- masz chrypkę.



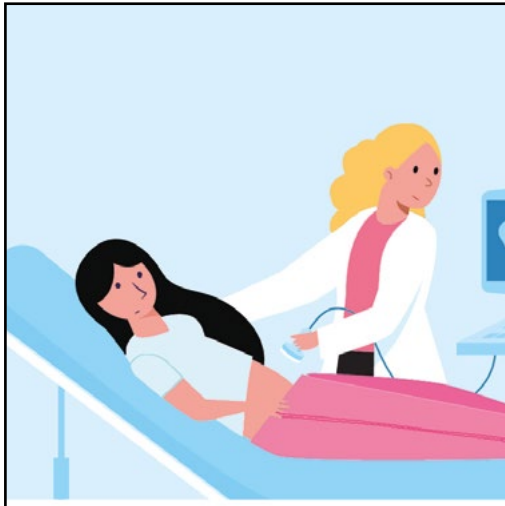


W czasie wizyty lekarz przeprowadzi z Tobą wywiad.

To znaczy zada Ci kilka pytań. Na przykład:

- jakie niepokojące objawy widzisz lub czujesz
- od jak dawna je masz
- czy w Twojej rodzinie ktoś chorował na raka
- jakie badania robiłaś ostatnio.

Przygotuj się do tej wizyty. Zapisz sobie na kartce te informacje.

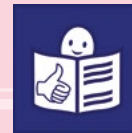


W trakcie wizyty lekarz może także:

- zbadać Twoje ciało
- skierować na badania krwi i moczu
- zrobić Ci specjalne badania, na przykład USG.

Lekarz może dać Ci skierowanie do onkologa.

Onkolog to lekarz specjalista który zajmuje się leczeniem chorób nowotworowych.



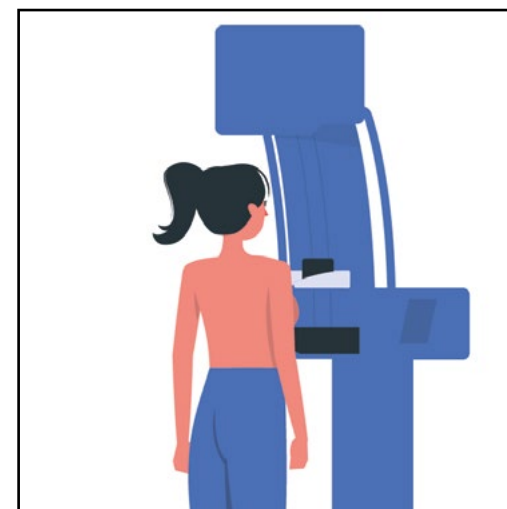
Jak powinny badać swoje ciało kobiety

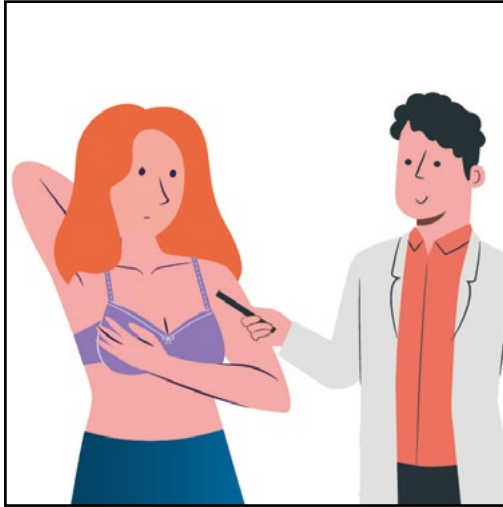
Uważnie obserwuj swoje ciało. 1 raz w roku rób badanie:

- krwi
- moczu
- USG piersi
- po 40 roku życia - mammografię
- cytologię czyli wymaz z szyjki macicy.

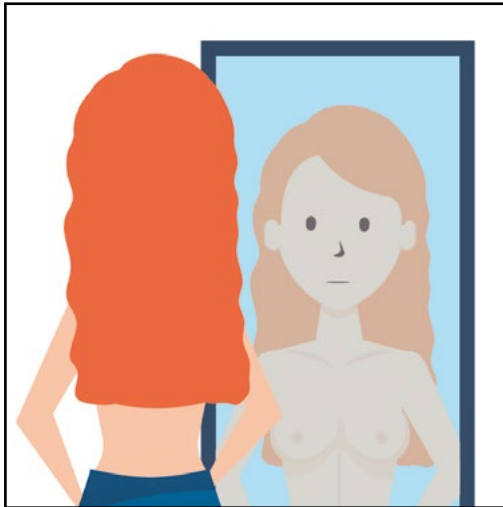


Najczęstszym nowotworem u kobiet jest rak piersi.
Specjalne badanie piersi to mammografia.
W czasie **mammografii** robi się dokładne zdjęcia wnętrza piersi.
Żeby wykonać badanie, musisz zdjąć ubranie od pasa w górę.
Mammografię robi się w szpitalu i w niektórych przychodniach.
Badanie możesz też zrobić w specjalnym samochodzie
nazywanym **mammobusem**.

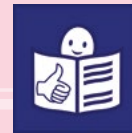




Badaj piersi samodzielnie w domu.
Nazywa się to **samobadaniem**.
Stań przed lustrem. Obejrzyj dokładnie swoje piersi.
Sprawdź czy widzisz różnice między prawą i lewą piersią.
Zwróć uwagę na zmianę koloru, kształtu i wielkości.
Pierwsze samobadanie możesz zrobić u swojego lekarza.
Lekarz sprawdzi czy robisz to dobrze.



Samobadanie piersi rób regularnie.
Dzięki badaniu możesz bardzo szybko wyczuć zmianę w piersi.
Badanie rób 3 do 5 dni po miesiączce.
Jeśli nie masz już miesiączki, badanie rób co miesiąc.
Na przykład w każdym pierwszym tygodniu miesiąca.



Krok 1

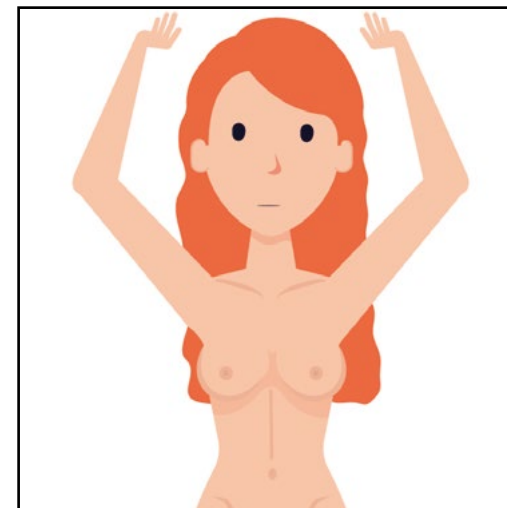
Stań przed lustrem z uniesionymi do góry rękami.

Obejrzyj dokładnie obie piersi.

Sprawdź czy widzisz coś czego dotąd nie widziałaś na piersiach.

Powinny Cię zaniepokoić:

- zagłębienia
- wypływający płyn
- pofałdowania piersi.

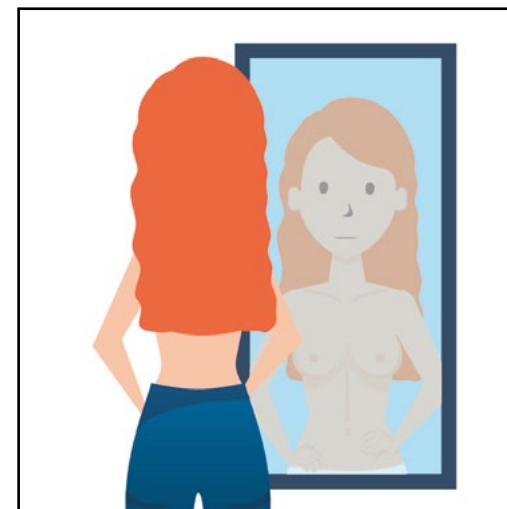


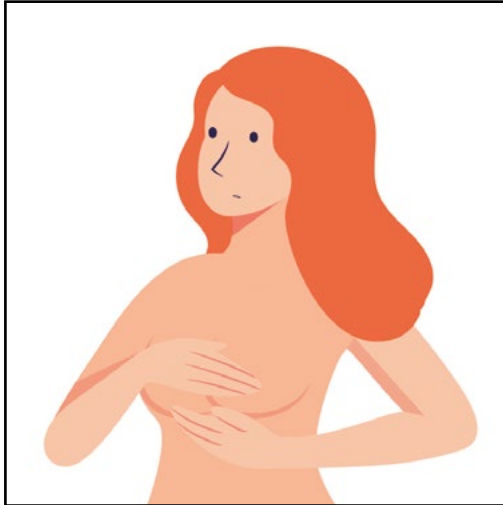
Krok 2

Położ ręce na biodrach.

Obejrzyj dokładnie obie piersi w tej pozycji.

Sprawdź czy widzisz zmiany wymienione w kroku 1.





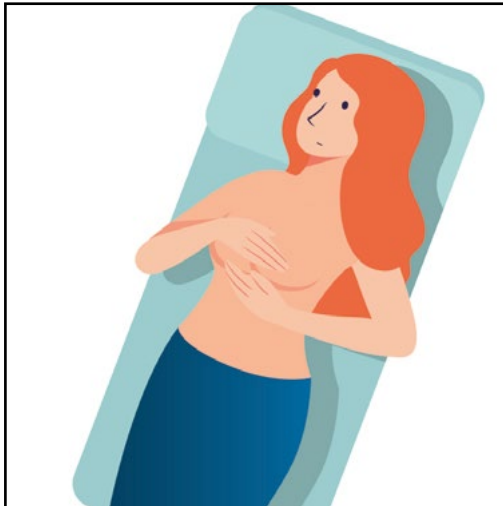
Krok 3

Złącz 3 środkowe palce żeby dotykać piersi.

Unieś lewą rękę nad głowę. Palcami prawej dłoni sprawdź lewą pierś. Rób to w następujący sposób:

- ruchami okrężnymi od środka piersi na zewnątrz
- z góry na dół piersi.

Zbadaj tak samo prawą pierś. Unieś prawą rękę nad głowę. Palcami lewej dłoni sprawdź swoją prawą pierś.

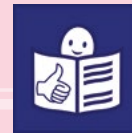


Krok 4

Położ się na plecach.

Złącz trzy środkowe palce lewej dłoni i sprawdź prawą pierś. Prawą ręką sprawdź lewą pierś. Rób to tak jak w kroku 3.

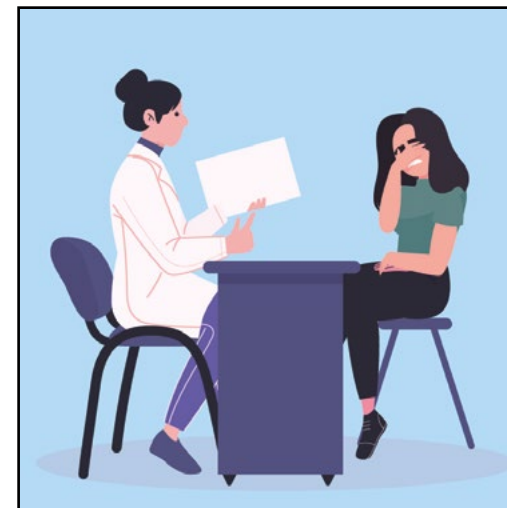
Pamiętaj! Jeśli coś Cię zaniepokoi, umów się na wizytę do lekarza. Nie czekaj!



Co robić gdy masz nowotwór

W Polsce co roku tysiące kobiet dowiaduje się że ma nowotwór. Niestety, nie wszystkie rozpoczynają od razu leczenie. Gdy ludzie dowiadują się o chorobie, mogą różnie reagować. Mogą na przykład:

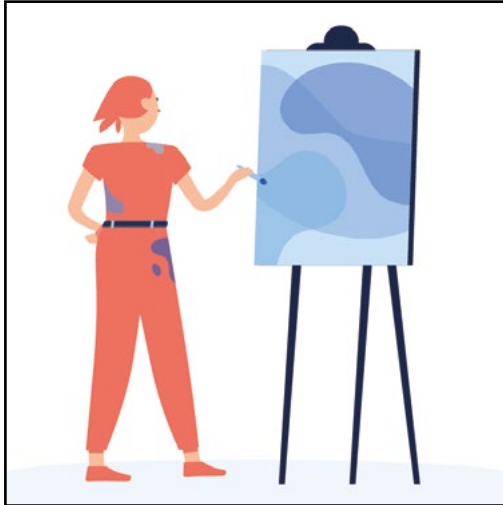
- czuć smutek, złość, strach
- obwiniać siebie że coś źle robili
- załamują się, przestają wykonywać codzienne czynności.



● Dowiedz się jak najwięcej o chorobie i leczeniu.

Nie czytaj informacji z niepewnych stron w internecie. Słuchaj uważnie co mówi Twój lekarz. W gabinecie możesz czuć się zagubiona. Na przykład kiedy słyszysz dużo nowych trudnych słów. Przed wizytą u lekarza napisz sobie pytania na kartce. Poproś o wsparcie mamę lub siostrę i razem rozmawiajcie z lekarzem.

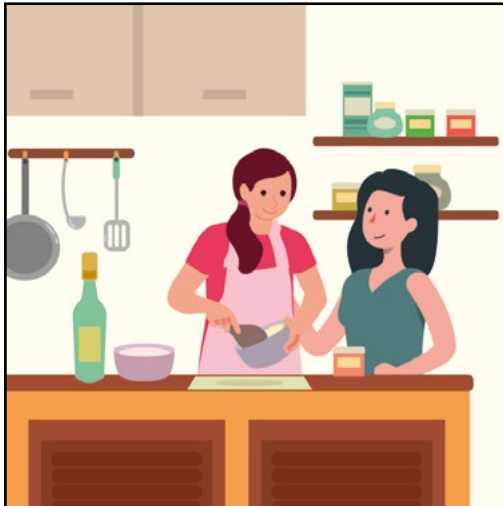




● **Mów o tym co czujesz.**

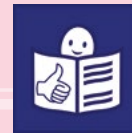
Rozmowa o swoich uczuciach pomoże Ci utrzymać pozytywne nastawienie w trakcie leczenia. Swoje emocje możesz wyrażać w różny sposób. Na przykład możesz pisać pamiętnik, malować, rozmawiać z innymi ludźmi.

Pamiętaj! Jeśli w trakcie choroby czujesz smutek, lęk czy złość nie jest to oznaką Twojej słabości.



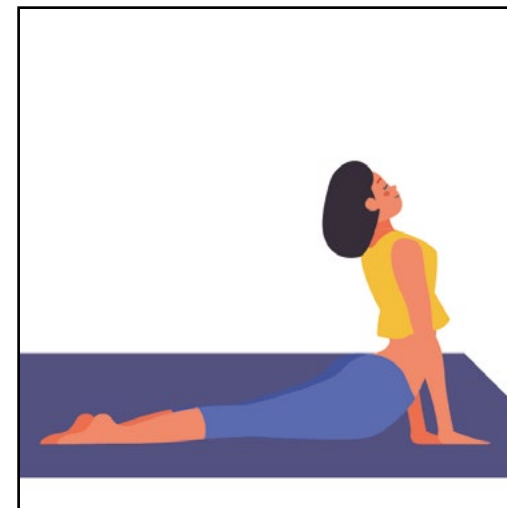
● **Zadbaj o siebie.**

Każdego dnia staraj się robić to, co robiłaś przed chorobą. Znajdź czas na coś przyjemnego dla siebie. Przygotuj swój ulubiony posiłek, idź do kina z przyjaciółmi. Rób to co sprawia Ci największą przyjemność.



- **Bądź aktywna.**

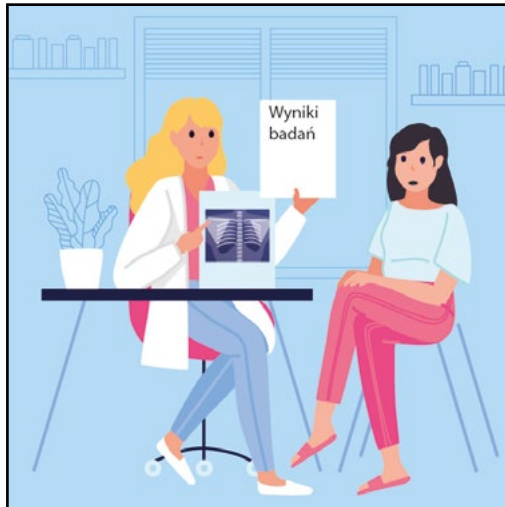
W trakcie leczenia staraj się ćwiczyć.
Jeśli nie wiesz jakie ćwiczenia wybrać, porozmawiaj ze swoim lekarzem.
Ruch pomoże Ci zmniejszyć zmęczenie i poprawi nastrój.



- **Rozmawiaj z ludźmi.**

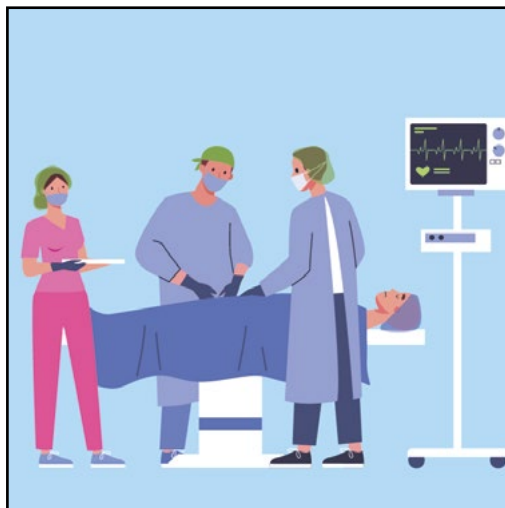
Trudno jest samej radzić sobie z chorobą nowotworową.
Spróbuj spędzać więcej czasu z rodziną i przyjaciółmi.
Obecność innych pomoże Ci przejść przez kolejne etapy leczenia.
Możesz skorzystać też ze wsparcia psychologa lub psychonkologa.
Psychoonkolog to specjalista który wspiera chorą osobę i jej rodzinę.



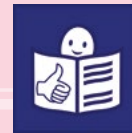


Jak leczy się chorobę nowotworową

Jeśli masz chorobę nowotworową potrzebujesz pomocy onkologa. Choroba nowotworowa sam nie przechodzi. Jak na przykład katar. Jest dużo chorób nowotworowych i dużo sposobów leczenia. Onkolog ma różne sposoby aby usunąć z Twojego ciała komórki nowotworowe.



Jeśli komórki nowotworowe utworzą guz, lekarz może go wyciąć. Lekarz wycina guz z Twojego ciała podczas **operacji**. Czasami komórki nowotworowe są w miejscach gdzie lekarz nie może operować. Wtedy proponuje Ci inny sposób leczenia.



Najczęstszą metodą leczenia nowotworów jest chemioterapia.

Chemioterapia niszczy komórki nowotworowe. Podawana jest jak kroplówka. Podczas chemioterapii możesz źle się czuć.

Na przykład:

- mieć mdłości
- mogą Ci wypaść włosy na głowie i z brwi
- może Cię boleć brzuch i mięśnie.



Czasem do niszczenia komórek nowotworowych stosuje się specjalne promienie. Takie leczenie nazywa się radioterapią.

Podczas **radioterapii** promieniowanie niszczy nowotwór.

Niestety, w czasie leczenia mogą uszkodzić się też zdrowe komórki.

Wtedy możesz mieć:

- bóle głowy
- mdłości
- poparzenia skóry.





Co jeszcze możesz zrobić żeby unikać chorób nowotworowych

● Zmień swoją dietę.

Ogranicz cukier i produkty solone.

Wybieraj produkty bez cukru i tłuszczu zwierzęcego.

Używaj zdrowych zamienników cukru. Na przykład ksylitolu z drewna brzozy.

Każdego dnia jedz warzywa i owoce.



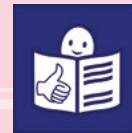
● Nie pal papierosów.

Kiedy palisz do Twojego organizmu trafiają trujące składniki.

Palacze częściej chorują na raka płuc, jamy ustnej, krtani, żołądka.

Dym papierosowy jest szkodliwy także dla ludzi z otoczenia palacza.

Unikaj przebywania obok osoby, która przy Tobie pali papierosy.



● **Uprawiaj sport.**

Staraj się regularnie wykonywać ćwiczenia fizyczne.

Wybieraj sporty które lubisz. Możesz na przykład:

- biegać
- jeździć na rowerze
- chodzić na długie spacery.

Pamiętaj! Najlepiej ćwiczyć każdego dnia przez pół godziny.



● **Unikaj długiego opalania się.**

Zrezygnuj z opalania się w solarium.

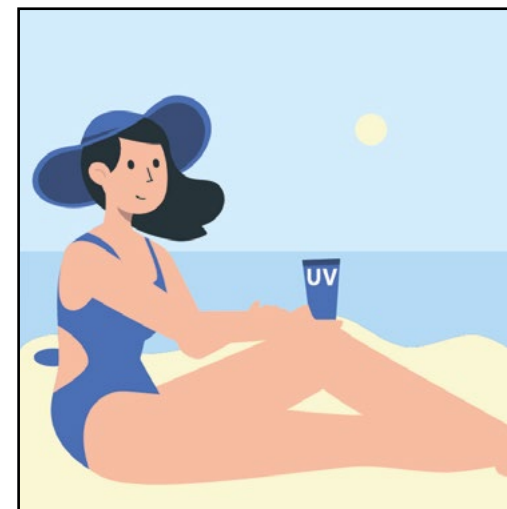
Do opalania się na słońcu używaj kosmetyków **z filtrem UV**.

Takie kosmetyki chronią Twoją skórę przed uszkodzeniem.

Nakładaj krem do opalania co 3-4 godziny.

Chroń przed słońcem swoje oczy i głowę.

Jeśli opalasz się bez kosmetyków z filtrem, możesz zachorować na raka skóry.





● Zrezygnuj z alkoholu.

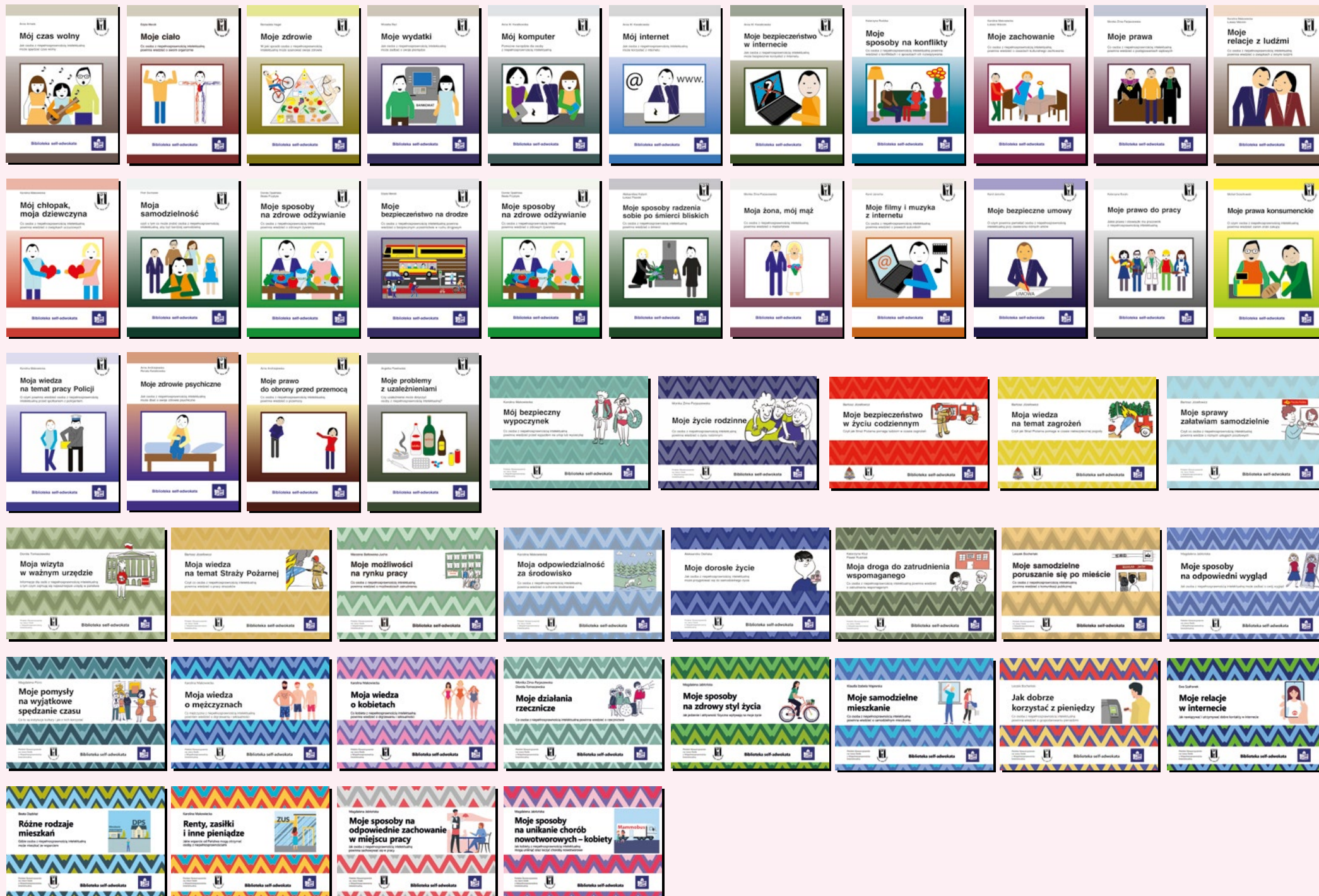
Osoby pijące alkohol częściej chorują na nowotwory. Na przykład nowotwory wątroby, piersi, głowy i szyi. Kiedy pijesz często alkohol możesz się uzależnić. Uzależnienie to choroba. Więcej o tej chorobie przeczytasz w broszurze **Moje problemy z uzależnieniami**.



● Bierz udział w badaniach profilaktycznych.

Podczas badań profilaktycznych możesz zbadać piersi, jelita, szyjkę macicy. Badania pozwolą szybko wykryć chorobę i zacząć leczenie. Na badania profilaktyczne mówi się też **badania przesiewowe**. Chodź na badania przesiewowe! Nawet jeśli czujesz się bardzo dobrze. Jeśli nie wiesz jakie badania wybrać, wejdź na stronę www.pacjent.gov.pl. Porozmawiaj o badaniach ze swoim lekarzem.

W serii **Biblioteka self-advokata** dotychczas ukazały się:





Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

jest organizacją pożytku publicznego

MISJĄ PSONI jest:

- ☐ dbanie o godność i szczęście osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich równoprawne miejsce w rodzinie i w społeczeństwie,
- ☐ wspieranie rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną we wszystkich obszarach życia i sytuacjach, a zwłaszcza w ich gotowości niesienia pomocy innym.

CELEM PSONI jest działanie na rzecz wyrównywania szans osób z niepełnosprawnością intelektualną, tworzenia warunków przestrzegania wobec nich praw człowieka, prowadzenia ich ku aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym, działanie na rzecz ochrony ich zdrowia oraz wspieranie ich rodzin.

STATYSTYKA:

- ☐ 117 Kół terenowych,
- ☐ ponad 10 tysięcy członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele),
- ☐ ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla ponad 33 tysięcy dzieci i dorosłych.

PSONI prowadzi:

- ☐ placówki i projekty z zakresu rehabilitacji, terapii, edukacji, w tym ustawicznej, aktywizacji zawodowej oraz opiekuńcze,
- ☐ wspieranie ruchu self-adwokatów, rzeczników własnych spraw,
- ☐ chronione i wspomagane mieszkania grupowe,
- ☐ organizację spędzania wolnego czasu (m.in. kluby, zespoły artystyczne, sportowe, turystyczne),
- ☐ indywidualne wspieranie w niezależnym życiu,
- ☐ wspieranie i pomoc rodzinom,
- ☐ działalność wydawniczą, m.in. wydaje kwartalnik „Społeczeństwo dla Wszystkich”.

PSONI współpracuje z instytucjami i organizacjami:

- ☐ w tworzeniu nowego prawa,
- ☐ w dążeniu do zmiany wizerunku osoby z niepełnosprawnością intelektualną i postaw społecznych,
- ☐ w rozwijaniu więzi społecznych, ułatwiających umacnianie się społeczeństwa dla wszystkich, czyli włączanie osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- ☐ w popularyzowaniu wyników badań naukowych i doświadczeń innych krajów,
- ☐ w kształceniu profesjonalnych kadr,
- ☐ w umacnianiu organizacji pozarządowych.