

#РАКДУРАК

МОЙ ВНЕЗАПНЫЙ СТАРТ НОВОЙ ЖИЗНИ

Е Л Е Н А

ТАТАРКИНА

Елена Татаркина

**#ракдурак. Мой внезапный
старт новой жизни**

«ЭКСМО»

2017

УДК 159.9
ББК 88.52

Татаркина Е.

#ракдурак. Мой внезапный старт новой жизни /
Е. Татаркина — «Эксмо», 2017

ISBN 978-5-699-89061-3

Эта книга о настоящих чудесах, но она не имеет ничего общего с мистикой или чем-то подобным. В ней описан год моей жизни, который я провела бок о бок с раком и который доказал мне, моим близким и множеству незнакомых мне людей, что чудеса случаются. Книга для того, чтобы подсказать людям, как справиться со сложными жизненными ситуациями. Она для тех, кто запутался и не знает, куда идти, для того, кто «приболел» или, наоборот, уже в ремиссии, для тех, кто хочет научиться вновь ценить жизнь, готов менять ее к лучшему прямо сейчас. Когда начинаешь видеть что-то хорошее даже в самой «безвыходной» ситуации, можно однажды утром проснуться невероятно счастливым, даже если через полчаса у тебя начнется очередной курс химиотерапии. По себе знаю! «Трогательная и одновременно отрезвляющая история не про рак, а про силу. Если в жизни не хватает искры или мотивации, пары страниц этой книги будет достаточно. Не говоря уже про все!» РИНАТ КАРИМОВ, @rinat_vs_lymphoma, смог победить лимфому, сейчас находится в ремиссии.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-699-89061-3

© Татаркина Е., 2017

© Эксмо, 2017

Содержание

Собственно говоря...	6
День, когда все изменилось	10
Как жить с болезнью	16
Выздоровливают только те, кто верит	20
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Елена Татаркина

#ракдурак. Мой внезапный старт новой жизни

Собственно говоря...

Я долго думала, как точно передать суть этой книги, объяснить, про что она, и пришла к выводу, что, пожалуй, самое верное определение помещается в одно слово – жизнь. Как бы абсурдно это ни звучало, но история моей борьбы с лимфомой, которая вызывает холодок в сознании любого человека, – не что иное, как повествование о жизни, о том, как она многогранна и удивительна, и о том, что не существует черного и белого, а счастье определяется только нами. И еще о том, что, даже тяжело болея, можно быть абсолютно довольным человеком.

В июне 2015 года в дверь моего дома постучалась болезнь – незваная гостья, которую никто не ожидал и уж точно не приглашал. Так я познакомилась с лимфомой – неприятной «дамочкой», которая уверенно поселилась в моем организме в виде злокачественного поражения лимфатической системы.

Конечно же, я была уверена, что именно со мной этого никогда не случится, и жила обычной жизнью, как и все мои ровесники. Так думает каждый здравомыслящий человек, у которого нет никаких тревожных предпосылок. И вот в мою жизнь неожиданно ворвались фразы и процедуры, о которых раньше я слышала только в кино. Нормой стали химиотерапия, таблетки, больница и врачи. До тех пор я не пролежала в больнице ни дня, ни разу ничего себе не ломала, да и вообще не болела ничем, серьезнее ОРВИ.

К тому, что ты можешь заболеть, невозможно быть готовым, да и не нужно. Не была готова и я, не были готовы моя семья и мои друзья. Никто не учил нас, как с этим справляться, бороться и жить, мы действовали по обстоятельствам, и нашим главным девизом было следующее утверждение: «Будем решать проблемы по мере их поступления». В итоге у нас вроде неплохо получилось, поэтому мне есть что рассказать.

Если вы никогда ранее не сталкивались с раком, скорее всего, ваши представления о нем ошибочны. Почему-то о нем ничего толком не рассказывают, мы всего лишь знаем, что это «страшно и смертельно». Но на самом-то деле это заболевание, как и многие другие, излечимо!

О раке мы всего лишь знаем, что это «страшно и смертельно».

Я столкнулась с полной неизвестностью, она-то, наверное, и пугала меня больше всего. Знаете, когда идешь на первые курсы химиотерапии, думаешь, что нужно как-то к этому готовиться, не может же быть все так просто! А потом ложишься в больницу, и уже на следующий день тебе ставят первую в твоей жизни капельницу с химиопрепаратами. Да, вот так просто, в палату заходит медсестра с бутылкой и подключает ее к катетеру в вене. Хоп, поздравляю, первый курс химиотерапии состоялся!

Сперва боишься пошевелиться, не уследить за капельницей... Не помню, сколько у меня их было за тот год, но знаю точно, что я «подружилась» с ними и перестала бояться. У меня даже получалось спокойно с ними спать, есть, сидеть, рисовать и жить, даже если они были установлены в вену правой руки.

Мое «завтра» омрачилось смертельным диагнозом, но из-за этого жизнь не стала кошмаром.

Со временем понимаешь, что рак – это не другой мир, как может показаться на первый взгляд, и все эти «лысики» вокруг – не существа с другой планеты. Они такие же люди, разные и при этом совершенно обычные, но которых связывает одна неприятная болезнь. Онкологический центр – совсем не страшная лаборатория, в которой проводятся мучительные процедуры, а место, где долгие годы работают врачи, а ты какое-то время здесь лежишь.

Жизнь – прекрасная штука, и прекрасна она тем, что мы ничего не знаем о завтрашнем дне. Мое «завтра» омрачилось на какой-то момент страшным диагнозом, но из-за этого жизнь не превратилась в кошмар; я не вспоминаю больницу как мучения и страдания, не воспринимаю болезнь каким-то наказанием. Моя память удивительным образом стерла всю боль, все расстройства и переживания. Наверное, чем больше испытаний ты получаешь, тем больше открывается шансов разглядеть счастье. Теперь я знаю ему цену, осознаю, с чем нужно сравнивать и по какому контрасту измерять свое благополучие. Также я понимаю, как важно научиться видеть и создавать праздник в своей жизни, а не ждать его. Ведь жизнь – это то, что мы видим и творим каждый день сами.

Эта книга о личных ощущениях, моей жизни и совсем немного о лечении. Я могу рассказать о том, как настроиться на успешное лечение, не унывать, как помочь тем, кто болеет, но в этой книге вы не найдете ответов на вопрос: откуда берется рак, как его избежать и как вылечиться, особенно листом подорожника. Лечить должны врачи. К слову, **врач – это лучшая профессия, которую я знаю**. Эти люди – настоящие герои своего дела, которые каждый день совершают подвиги. Не найдете вы и размышлений, за что человеку дается болезнь.

Происхождение этой страшной болезни невозможно объяснить даже на конкретном примере отдельно взятого пациента; не существует каких-то однозначных причин, это всегда целый набор факторов и сложных изменений, происходящих в человеческом организме.

Я хотела во время лечения не вызывать жалость у окружающих.

Хороши все способы лечения, если они имеют результат. Тем не менее я склонна доверять свою жизнь врачам и советую всем поступать так же. По своему опыту и на примерах многих своих приболевших знакомых, я знаю, что современные способы лечения весьма эффективны.

Что касается вопросов вроде «за что?» и «почему именно я?», то они мне вообще кажутся неуместными. **Болезнь – не наказание за какие-то грехи, и заслужить ее невозможно**. В нашей жизни происходят позитивные и негативные события, и иногда – независимо от наших желаний. К сожалению, на некоторые вещи мы повлиять не в состоянии, и если с вами приключилась болезнь, воспринимайте ее как очередное событие в жизни, неприятное, зато временное.

Хорошо то лечение, которое имеет результат. Поэтому я доверяю свою жизнь только врачам.

За прошедший год со мной случилось столько всего, что порой хочется считать это просто дурным сном. Подобного я не пожелаю никому и никогда. На самом деле сложившаяся ситуация может стать неплохим трамплином – для падения вниз или для изменений в лучшую сторону, тут уж каждый решает сам для себя.

Прочитав эту книгу, возможно, вы поймете, что, для того чтобы стать немного счастливее, удачливее и успешнее, не обязательно переживать какое-то потрясение вроде болезни, достаточно просто захотеть стать счастливым. Жизнь происходит здесь и сейчас, и не надо ждать какого-то особенного события, нужных людей или хорошей погоды. Другое дело, что важно уметь сохранить тонкую грань между эгоизмом и удовольствием. Я нахожу смысл жизни в том, чтобы делать этот мир лучше, и в первую очередь своим примером. Если каж-

дый человек будет стараться стать лучше, честнее и поступать правильнее, мир автоматически станет таким.

Все, чего я хотела во время лечения (кроме как выздороветь), – так это не вызывать жалость у окружающих. Для меня это и раньше, до накрывшей болезни, было болезненным вопросом, а во время лечения даже слышать не хотелось, что кому-то меня жалко.

В больнице была санитарка, которая, однажды зайдя в нашу палату, стала причитать:

– Ой, бедненькие, сколько же вам мучиться, такое тяжелое лечение! Бедняжки!

Сказать, что мне это резануло по ушам, – ничего не сказать. Однако я спокойно и с улыбкой посмотрела на нее и ответила:

– Нас не нужно жалеть, все это временно!

Думаю, она поняла, что выбрала не самые лучшие слова поддержки.

Да, лечиться тяжело, больно и страшно. Назвать это веселым приключением я, конечно, не могу; безусловно, это стресс для организма. Но нет ничего хуже, чем жалеть себя! Стоит только поддаться жалости окружающих и своей собственной, как в организме словно включается какая-то кнопка, усиливающая все боли и другие проблемы в организме. Несомненно, можно согласиться на адекватную помощь и слова поддержки, но никогда и ни при каких обстоятельствах не стоит позволять людям жалеть вас.

Я весила 39 кг при росте 165 см.

Вы бы видели, с каким гордо поднятым носом я «гоняла» по отделению в джинсах в обтяжку и в пуховике, потому что все другое было велико, а без куртки я мерзла. Сейчас-то я понимаю медсестер и врачей, которые цокали языком на мою худобу. Страшно представить, что я весила 39 кг при росте 165 см, настоящая анорексичка. Но я каждый день повторяла, что сегодня чувствую себя лучше, чем вчера; я знала, что с каждой неделей и очередным месяцем приближаюсь к победе. Сегодня я могу констатировать, что значительно приблизилась к желаемому самочувствию, хотя отголоски лечения по-прежнему ощутимы.

Я полноценно проживала каждый день, не скучала, не страдала, старалась не плакать. И дело не в том, что я какая-то особенная или из числа супергероев, просто у меня было именно такое ощущение и желание.

Хочешь быть здоровым – не нервничай и высыпайся; хочешь прогнать из головы дурные мысли – не бездельничай и работай.

Замечу, что предпочла бы забыть эту историю, как страшный сон. Я не из числа тех, кто кичится своим диагнозом, испытаниями, операциями и «боевыми» шрамами, да и вообще не очень уютно чувствую себя, разговаривая о болезни. Поэтому не считаю ее самым значимым событием в моей жизни и не воспринимаю больницу как какое-то особенное место. Возможность жить нормальной жизнью – ценнее всего на свете.

Я вынесла из своего «приключения» массу полезных уроков. Теперь точно знаю: хочешь быть здоровым – поменьше нервничай и побольше спи; хочешь прогнать из головы дурные мысли – поменьше бездельничай и больше работай. Хочешь быть счастливым – научись сам нести добро в окружающий мир.

Жизнь намного проще, чем может показаться на первый взгляд, намного лучше и более непредсказуема. А еще – она только в наших с вами руках, нужно научиться полностью брать ответственность за нее.

Вместо болезни лучше сосредоточиться на том, как найти в жизни свое место, а в свободное от лечения время постараться обрести понимание счастливой жизни и помочь сделать это не только своим близким, но и окружающим людям. Вы даже не представляете, как много в этом мире тех, кому нужна помощь, и как много могут значить теплые слова.

Раньше я всегда думала: «Что же мне загадать?» Теперь у меня всегда наготове главное и единственное желание: «Здоровья мне и моим близким», потому что все остальное я получу от жизни сама.

День, когда все изменилось

Как вы узнали, что болеете? На этот вопрос я отвечала сотни раз. Мне задавали его друзья, знакомые, врачи, студенты-медики, соседи по палате, подписчики в социальных сетях. Иногда я не отвечала. Понимаю, что всем интересно узнать ответ, но об этом не всегда хотелось говорить.

В конце весны 2015 года я сменила работу и очень ей гордилась. Молодой коллектив, заказы из разных точек мира, творческая атмосфера, даже вид из окна офиса невероятный... Мне казалось, что я нашла работу мечты и свое место в жизни. Кроме того, я решила пересмотреть свои взгляды на жизнь, интересовалась материализацией мыслей, очень старалась думать в положительном ключе. Словом, интересная насыщенная жизнь молодой девушки и всё для того, чтобы быть безмерно счастливой. Но я себя таковой не ощущала, а, как и многие, искала проблемы и самозабвенно занималась самокопанием.

Сначала возник странный сухой кашель. Через неделю не проявилось никаких признаков простуды, зато иногда начала подниматься температура до 37–38 °С; один раз я проснулась ночью от жара и лихорадки, но с утра снова все пришло в норму.

Тогда я заподозрила что-то неладное и позвонила своему другу-врачу, он посоветовал поехать в больницу и сделать рентген. Конечно, в тот момент ни у кого не возникло серьезных опасений, но я чувствовала, что дело не в банальном ОРВИ. Накануне своего первого визита в больницу я даже жаловалась маме, что, если вдруг это пневмония, с работы придется уйти, так как объемы заказов большие и ждать меня никто не будет. Знала бы я тогда, какой это маленький срок (больничный лист) – три недели... Все и вправду познается в сравнении. На работе я уже не появилась, вернее, пришла только сообщить, что мне требуется лечение и работать в офисе я больше не смогу.

Я уже не могла работать в офисе, мне требовалось лечение.

На следующий день я приехала в больницу и сделала первый рентген-снимок легких. Спустя какое-то время из кабинета вышла медсестра и спросила:

– *Что тебя беспокоит? Почему ты пришла?*

– *Я кашляю, там все нормально?*

Вокруг все так сильно кашляли, что мое покашливание по сравнению с ними уж точно не казалось чем-то серьезным, и вообще я уже думала, что зря приехала и попросту отвлекаю врачей от действительно нуждающихся в помощи пациентов.

– *Нет.* – Она даже не объяснила мне ничего, просто вернулась обратно в кабинет, а через пару минут меня попросили зайти еще раз для повторного снимка.

– *Что там? Серьезное что-то?* – спросила я, потому что увидела, что медсестры заметно нервничают.

– *Я не знаю, нужно смотреть. Ты давно кашляешь?*

– *Пару недель...*

– *Тут не пара недель!*

Вот тогда я в первый раз испугалась по-настоящему. Все последующие события, порой больше напоминавшие фильм с дурным и банальным сценарием, чем реальность, вызывали у меня одно желание – уйти, уехать, уплыть, улететь, в общем, оказаться где-нибудь подальше от больницы...

Следующим этапом было СКТ¹, и уже другая медсестра говорила: «Не бойся, это не рак. Наверное, какой-нибудь бронхит или пневмония».

¹ Спиральная компьютерная томография (СКТ) – рентген-исследование, во время которого проводят спи-

Ожидая в коридоре результаты новых снимков, я уже молилась, чтобы это была пневмония (которая еще день назад казалась мне проблемой!), обещала сама себе все что угодно, лишь бы болезнь не оказалась опасной... Я думаю, всем знакомо это чувство. Больше всего пугала неизвестность. Вы наверняка слышали о молодых людях, трагически погибших в авариях, по нелепой случайности или от неизлечимой болезни. Так вот в тот момент, сидя в коридоре, я думала: неужели и обо мне будут рассказывать нечто подобное? Меня такая ситуация не устраивала, и я твердо решила, что о моей болезни не узнает никто.

Итак, я наворачивала круги по коридору и старалась не плакать, когда из кабинета вышел торакальный хирург в сопровождении моего друга-врача и ласково спросил:

– *Как дела?*

А я так надеялась услышать, что произошла ошибка!

Но нет, настало время впервые ответить на вопросы, которые впоследствии очень часто задавали мне разные врачи. Их наизусть знают все, кто столкнулся с онкологией: «Чем вы болели в детстве? Были ли у вас переломы? Вы переживали стресс недавно? Теряли ли вы резко вес? Какие заболевания были у ваших родственников?» Ответив на них, я задала единственный вопрос:

– *Что со мной? Только не обманывайте!* – мне казалось, что все вокруг от меня что-то скрывают, а сами перешептываются, как в кино, о том, что «времени у нас нет».

– *Лена, в тебе живет зверек, и нам нужен его кусочек, чтобы понять, кто это.*

Я подумала, что это самая дурацкая метафора, которую можно было придумать, и, конечно, все поняла. Внутри у меня все перевернулось, сердце упало куда-то намного ниже пятки. Я присела на стоящий рядом стул и заплакала.

– *Лена...* – мой друг позвал меня каким-то слишком уж ровным голосом, и я поняла, что нужно собраться. Мы вернулись в кабинет для проведения еще одного исследования.

На моих снимках было два массивных образования в области средостения и брюшной полости.

По его результатам было решено провести биопсию на следующий же день, поскольку тянуть время уже было опасно. На снимках КТ² обнаружили два массивных образования в области средостения и брюшной полости, а кашляла я, оказывается, из-за того, что мое левое легкое было вовлечено в болезнь – в него упирались, нарушая структуру, лимфоузлы. К моменту обследования в грудной клетке накопилось уже 8 см жидкости, легкое работало наполовину; все еще удивлялись: почему кашель начался так поздно и я до сих пор не кашляю с кровью? В общем, ситуация была безрадостной, – требовалось срочно выяснить, с чем мы имеем дело. Врачи поставили мне предварительный диагноз – лимфома. Мне сказали, что в этом случае шансы на выздоровление весьма велики, – излечимо примерно 80 % случаев.

Лимфома³ – это злокачественное заболевание лимфатической ткани, чаще всего характеризующееся увеличением лимфатических узлов. Это опухоли, развивающиеся из клеток иммунной системы. Я тогда подумала, что хотя бы название у болезни красивое.

рально-послойное сканирование структуры обследуемого объекта.

² КТ – компьютерная томография.

³ Лимфомы – это большая разнородная группа опухолей, которые отличаются друг от друга клиническими проявлениями, ответом на терапию. Известно более 30 видов данных опухолей. И, что важно, разные варианты лимфом лечатся совершенно по-разному. Поэтому точный диагноз – один из залогов успешного лечения. Обязательным для установления диагноза является биопсия лимфатического узла или другой опухолевой ткани. Клетки биоптата исследуются под микроскопом с использованием специальных методов окраски препаратов (гистологическое и иммуногистохимическое исследование).

Во время биопсии и иммуногистохимии⁴ берется кусочек пораженной ткани и исследуется для определения точного диагноза. Например, лимфом существует более 30 видов, и для правильного лечения важно знать, с какой именно разновидностью вы столкнулись.

Было решено брать анализ из брюшной полости, поскольку это легче, чем из области средостения. Но, беседуя со мной, торакальный хирург вдруг указал в область моей шеи и спросил:

– *Что это?*

– *Это ключица?* – Я не поняла, что его так удивило, подумала, что слишком худая и у меня выпирают косточки, а врач ведет себя странно. При этом я потрогала свою левую ключицу и нащупала шишку размером с грецкий орех и твердую, как камень.

– *Давно это у тебя?* – он тоже пощупал шишку и сказал, что биопсию надо брать оттуда.

Самое удивительное, что шишку было видно, но раньше я ее не замечала и не чувствовала. Эта зараза успешно прячется в организме, поэтому я благодарна лимфоузлам, которые надавили на мое легкое и вызвали кашель. Бог знает, когда бы я заметила болезнь, если бы не они.

Со следующего дня начались обследования для проведения операции и одновременно – первые моральные закалывания. Невозможно передать, что чувствуешь, когда врач берет в руку твой рентген, округляет глаза и, даже не скрывая эмоций, спрашивает: «Сколько тебе лет?»

Я, кстати, всем таким врачам улыбалась: мне казалось, что тогда они будут верить в меня чуть больше.

Когда сидишь в очереди перед кабинетом, к примеру, кардиолога, кашляешь и знаешь, что, скорее всего, у тебя рак, при этом вся очередь ругается и спорит, кто пойдет первым на прием, а тебе говорят что-то вроде: «Ты вообще молодая и со своим бронхитом можешь подождать, а мне еще на электричке домой ехать»... Очень хочется таким людям сказать, что они счастья своего не знают, и если бы я могла, то с удовольствием пошла хоть пешком, только бы не болеть тем, чем болею.

Зато в кабинете у кардиолога я услышала один из лучших советов: **«Прекрати бояться. Как только прекратишь бояться, перестанешь и плакать!»** Она была права, страх – одна из самых ненужных эмоций во время лечения, да и вообще в жизни. А еще, чтобы не плакать, я постоянно подкрашивалась, сидя напротив кабинета моего врача, и все, кто оттуда выходил, смеялись, приговаривая: «О, снова наводит марафет!»

Страх – одна из самых ненужных эмоций во время лечения.

Потом было исследование МРТ⁵, которое длилось около часа и проходило в два захода: меня «выкатали» на некоторое время, а потом вернули обратно для уточнения снимков. Во время МРТ ты находишься внутри очень узкого аппарата, где нельзя шевелиться на протяжении всего процесса. Я вообще плохо переношу все КТ, наверное, это что-то психологическое, – просто жутко нервничаю и ничего не могу с этим поделать. Еще очень боюсь летать на самолетах, и если передо мной встанет выбор между КТ и полетом, я выберу последнее. Каждый раз примерно в середине процедуры хочется просто встать и уйти. Останавливает только понимание того, что, если я хочу вылечиться, все равно придется вернуться и продержаться до конца.

Результат МРТ мне отдала врач, которая за пару дней до этого делала мне СКТ.

– *Не читай заключение! Или я отдам его не тебе, а только врачу.*

⁴ Иммуногистохимия – метод идентификации специфичных антигенных свойств злокачественных опухолей.

⁵ МРТ – магнитно-резонансная томография.

–*Я не буду, обещаю. Как там вообще?* – Я имела в виду результат.

–*Лимфоузлы, ничего нового нет.*

Это было главное, я выдохнула и не прочла заключение.

Вот так 4 июня 2015 года около 13:00 я узнала, что у меня рак.

Когда результаты всех анализов были получены, мне провели первую операцию и взяли кусочек опухолевой ткани из надключичного лимфоузла. В тот момент моим лечащим врачом стал мой друг, человек, который впоследствии спас мою жизнь в прямом смысле этого слова. Он же после проведения операции и экспресс-анализа написал мне сообщение: «У тебя лимфома». Вот так 4 июня 2015 года около 13:00 я узнала, что больна раком.

Первый миф. Боюсь всех разочаровать, но когда узнаешь, что у тебя такое серьезное заболевание, жизнь не проносится перед глазами, не возникает ни каких-то сожалений, ни желания делать или говорить что-то, чего раньше не решался. Это секундные мысли, они появляются и тут же исчезают.

Происходит кое-что поинтереснее – ты понимаешь, чего хочешь на самом деле. Хочешь ли ты работать там, где работаешь, общаться с тем, с кем общаешься, любишь ли ты кого-то или нет, и все в таком духе. Это какой-то критический момент абсолютной честности с самим собой. Это, знаете ли такой кайф. Удивительное ощущение, когда не боишься вообще ни-че-го (в моем случае, кроме КТ и самолетов). И от этого всего хочется жить! Очень-очень, прямо на полную катушку! Речь не о том, чтобы взять пару кредитов и окунуться в тусовки, скорее наоборот, хотя... Каждому свое, но я о самом ощущении жизни, таком непривычно остром, когда точно знаешь, что тебе делать и куда идти, и жалеешь только об одном: что раньше не слушал самого себя. За эти новые ощущения хочется бороться каждый день, что я и делаю с превеликим удовольствием.

Второй миф (после проносящейся перед глазами жизни) – это что все впадают в депрессию и задают риторические вопросы, вроде: «Почему именно я?» и «За что мне это?». На самом деле это не так.

Угнетает бесконтрольность ситуации, понимание того, что организм без твоего ведома в какой-то момент решил как-то по-дурацки работать, а ты ничего не можешь с этим поделать. Что касается вопросов, то такие ни разу не возникали в моей голове. Когда становилось по-настоящему жутко, когда все тело сводило от обиды, я не задавала вопрос: «Почему?». Вместо этого я стала думать: «Для чего?», и поверьте, это самый верный путь в подобной ситуации.

Угнетает бесконтрольность ситуации, понимание того, что организм без твоего ведома в какой-то момент решил как-то по-дурацки работать.

Врачи сразу предупредили, что у меня есть только два дня, чтобы прийти в себя, а потом нужно будет собраться к предстоящему серьезному лечению. Это уму непостижимо – в один день выпасть из нормального хода жизни. Я еще не отдавала себе отчета, насколько кардинально переменится моя жизнь – месяцы, проведенные в больнице, совершенно иная «норма вещей», но об этом позже.

Я много думала, как описать эмоции, которые испытываешь, узнав подобный диагноз, и потом, уже во время болезни. Кажется, я нашла объяснение. Особенно меня поймут те, кто боится... лифтов! Ведь наверняка хоть однажды все в них застревали.

Так вот, вспомните свои ощущения: застрял в лифте, стоишь, слышишь людей в подъезде, хлопающих дверьми, шаркающих ногами, звенящих ключами... И на улице жизнь кипит – машины проезжают, сигналият, слышен гул голосов; ну а ты в лифте. И вроде вся эта жизнь – близко, но никто не знает, что ты здесь, а те, кто знает, никак не могут тебе помочь. И ты тоже ничего не можешь сделать, стоишь и ждешь. То ли лифтеры тебе помогут, то ли лифт сорвется.

Это сравнение наиболее близко передает мои (а может, и не только мои) ощущения, когда чувствуешь себя очень одиноко даже в кругу самых близких людей, потому что они не могут тебе помочь, как бы этого ни хотели.

Моя болезнь – это вынужденный бой. Имея даже один шанс из миллиона, я бы приняла этот вызов, потому что очень хочу жить.

Общественного мнения не существует. Если вам нравится ваша жизнь, никого не слушайте и ничего не бойтесь, ищите себя и «своих» людей и, в первую очередь, сами не мешайте себе быть счастливыми.

Часто разные люди мне говорили, что я молодец, настоящий боец, сами же они не знают, как вели бы себя в такой ситуации. Друзья мои, да куда бы вы делись? Я до сих пор помню сообщение девочки, которая писала, что она бы не справилась, потому что всегда сдается. На самом деле нет разницы между мной и другими людьми, неважно, здоровыми или слегка приболевшими. Моя болезнь – это вынужденный бой, в котором я вообще не хотела участвовать, но пришлось, и, имея даже один шанс из миллиона, я бы приняла этот вызов, потому что очень хочу жить. Так если я могу, отчего вам тоже не поверить в себя? **Обычная повседневная жизнь покруче любой лимфомы**, – боритесь сами с собой и с обстоятельствами каждый день!

Конечно, я не робот, и первую ночь после получения результатов обследований вообще не спала, а следующий месяц засыпала только с включенным телевизором, что мне совершенно не свойственно. Был и такой день, когда я смотрела в потолок или в стену, ни с кем не разговаривала – и это нормально, бывают такие моменты, которые нужно пережить одному. Кстати, у меня выработался даже свой способ плакать – я плакала ровно до того момента, пока не начинало закладывать нос. Потом многие врачи смеялись, что я плачу ровно по две минуты. Но что делать, лимфома такая вещь, которая требует очень трезвого ума и холодного рассудка. Невозможно принять правильное решение, если ты нервничаешь и поддаешься истерии.

Болезнь обычно интуитивно чувствуешь. У меня хорошая наследственность, да и до последнего я себя убеждала, что «со мной этого никогда не случится!» и что я в полной безопасности. Однако сейчас я понимаю, что я часто была уставшей (могла проспать все выходные и все равно не выспаться), и кашель, который появился оттого, что лимфоузел надавил на мое легкое, лечила как простуду, хотя подозревала, что он необычный.

Из дневника

Сегодня Международный день борьбы с лимфомами! Хотя у меня этот праздник каждый день. Всех борющихся поздравляю, победа близко! Победивших обнимаю!

Мое хорошее настроение и терпение – это единственное, что я могу делать для своего лечения, а по-настоящему борются врачи, за что им спасибо! Я, конечно, не рада этой «дамочке», но раз уж она ко мне постучалась, то значит, мне нужно чему-то у нее научиться. И название у нее красивое!

Откуда берется рак⁶, не знает никто, даже врачи. Каждый случай индивидуален, и в глубине души человек знает, «как и для чего» получил болезнь. Единственная загадка – это детская онкология и откуда она берется, для меня совершенно непостижимо.

⁶ Комментарий онколога. Известно, что ежесекундно в организме каждого человека образуются измененные клетки, у которых нарушены механизмы самоуничтожения и/или развиваются способности бесконтрольного деления/размножения. Именно эти свойства характеризуют злокачественность клетки. Тем не менее эти клетки, как правило, распознаются иммунной системой как чужеродные и уничтожаются. При угнетении иммунной системы, даже временном, происходит накопление таких клеток и, достигнув определенной критической массы, развиваются клинические проявления, то есть дебют заболевания. И даже при восстановлении иммунной системы она уже не способна справиться с большим количе-

Я бы посоветовала всем меньше нервничать – и не только относительно онкологии, но и вообще. Столько болезней можно заработать, просто из-за нервов! Исключить из жизни раздражители, будь то нелюбимая работа, человек или события, вызывающие негатив, – это самый верный путь к здоровью. Организм очень отзывчив и обязательно ответит взаимностью на ваше внимательное отношение к себе.

Никто от этой болезни не застрахован – ни приверженцы здорового образа жизни, ни те, кто не выпускает сигарету из рук.

Никто от этой болезни не застрахован – ни приверженцы здорового образа жизни, ни те, кто не выпускает сигарету из рук. Я не узнала ни одного средства, которое смогло бы предотвратить рак, единственное, что может помочь, – это диагностика. Своевременная диагностика – залог возможности вылечиться. Я свой момент немного упустила, и когда узнала о болезни, она уже довольно серьезно обосновалась в моем организме.

P.S.

Вспомните, когда вы в последний раз были у врача? Вас что-то беспокоило или просто пришло время посетить, скажем, стоматолога? А когда вы в последний раз брали, заболев, больничный, а не переносили болезнь «на ногах»? Начните беречь себя прямо с сегодняшнего дня. Хотя бы просто устройте себе выходной, в современном ритме жизни так важно иногда позволить своему организму отдых.

Как жить с болезнью

Когда ты узнаешь, что у тебя рак, – это шок, словно ведро ледяной воды на голову, внезапно прогремевший фейерверк, в общем, ощущения не из приятных. В этот момент сложно сохранить спокойствие. Я, например, хотела уехать домой, и все тут. Мне врачи говорят, что необходима операция, и как можно скорее, а я только и делаю, что повторяю: «Хочу домой».

Все реагируют по-разному: кто-то не хочет лечиться, кто-то впадает в истерику, кто-то, наоборот, удивительно спокоен. Я почти не плакала, ходила кругами по больнице, а потом по квартире и говорила всем: «Да я здорова, все будет хорошо, я не чувствую себя больной».

Во всяком случае, я не вспоминаю те дни как что-то ужасное, я и мои близкие старались жить обычной жизнью. У нас даже была игра: я называла себя человеком с привилегиями, а меня за это заставляли что-нибудь делать, скажем, заваривать чай на всех. Они не принимали моей особенности и в то же время ни на секунду не давали усомниться в том, что я вылечусь.

Первые две недели решили многое, а вернее – все. Людей, на которых можно было опереться, было четверо: мой друг, он же лечащий врач, мои родители и близкая подруга.

Из дневника

Друг-врач

Пообещал, что вылечит меня. Сделал мне идеальный шов, запрещал реветь, ибо опухну и стану некрасивая, шутил, просто был рядом и вообще вел себя как настоящий мужчина.

Папа

Часто беседовал о силе воли и о том, что человеческие возможности безграничны, рассказывал примеры из своей жизни. Сказал, что я его дочь, в конце концов, и должна себя вести достойно.

Мама

Не плакала ни при мне, ни вообще, и даже крепко спала по ночам. Она умница, вела себя со мной как будто ничего не случилось, даже когда я уже мучилась жутким кашлем и одышкой, температурила по 3–4 раза в день. Мама! Ты самая лучшая!

Подруга

О-о-о, это создание в первый же день посылало меня куда подальше и говорило, что я все придумываю и накручиваю себя! Когда же она поняла, что все действительно серьезно, просто таскала мне домой сладости, а один раз обошла полрайона в поисках свиных ушек, пила со мной капли Зеленина из рюмки. Сидела у меня до ночи, пока я не засыпала, или ложилась спать рядом.

P.S. Было очень много чего страшного и смешного. И рыдала я им в трубки, за что получала по шее и вынуждена была собираться. И поступки были с их стороны, за которые слов благодарности не найдешь.

Первым человеком, который оказался рядом со мной, был мой друг, он провел со мной весь тот день, когда я узнала о диагнозе. Мне и вправду повезло – я попала в руки настоящих профессионалов, так еще и мой близкий друг, которому я доверяла на миллион процентов, был в их числе.

Помню, как я ждала результатов первых снимков и разговаривала с ним:

– Ты серьезно думаешь, это пневмония? – Я была уверена, что при пневмонии обязательно должна подниматься высокая температура и мои 37–38 °С никак ей не соответствуют.

– Да, ты же везучая, наверняка это пневмония или бронхит.

– А если нет? Что если это что-то серьезное?

– *Я тебя вылечу.* – Он сказал то, что желает услышать каждый человек, столкнувшийся с серьезным заболеванием.

Несмотря на то что мне было страшно, я еще ничего не понимала, поэтому присутствие рядом моего друга было лучшим, что могло в тот момент случиться. Я благодарила его за все, что он сделал для меня, а он думал, что я с ним прощаюсь, и начинал на меня кричать. Но я **планировала более продуктивно провести свою жизнь, даже если она окажется короче, чем хотелось бы.**

В тот день мы позвонили моей маме. Вернее, он позвонил, потому что я не знала, как об этом сказать родителям: я их единственная дочь и считаю, что мама и папа такого испытания не заслужили.

– *Лене нужно будет завтра приехать в больницу, мы должны сделать ей операцию. Не волнуйтесь, скорее всего, ее заболевание лечится медикаментозно – химиотерапией,* – это, видимо, особый врачебный дар – умение правильно преподносить информацию.

Мама какое-то время помолчала, а потом спросила:

– *Медикаментозно или химиотерапией?*

– *Химиотерапией,* – он говорил очень спокойно, я и сама поверила, что все просто и совсем не страшно. А вот мама рассказывала, что у нее в тот момент затряслись ноги, руки и вообще все, что может трястись.

– *Откуда это?* – конечно, она сразу поняла, что речь идет о раке.

– *Бог его знает,* – как и все, он не знал ответа на этот вопрос.

Не знаю, что чувствует мать, когда болен ее ребенок, но, думаю, ей тяжелее всех.

Вторым человеком, который узнал о диагнозе, была моя мама. Она каждый день была рядом во время лечения, улыбалась мне, когда было больно и страшно, держала меня за руку, а иногда просто молчала рядом. Честное слово, не знаю, что чувствует мать, когда болен ее ребенок, но думаю, ей было тяжелее всех. Вы себе даже не представляете, какая она у меня сильная! Я просто не могла себе позволить расклеиться рядом с ней. Если она не плачет, то какое право имею на это я? В тот момент, когда мы ей позвонили, она была занята, но спросила: «Хочешь, я приеду?» Я ответила, чтобы она занималась своими делами, и уверила ее, что я в порядке.

Затем о диагнозе узнала моя подруга. Я позвонила ей и, не вдаваясь в подробности, рассказала о своих «не очень хороших анализах». Потом попросила ее отпроситься с работы и составить мне компанию – мне нужно было сделать полис, который требовался для проведения операции. Сначала она убеждала меня, что я себя накручиваю, рассматривала снимки и повторяла, что это все какой-то бред.

– *А кровь? Кровь у тебя брали?* – Почему-то она была уверена, что именно по этому анализу можно многое определить.

В общем, она была позитивна, много шутила и отказывалась слушать любое упоминание о болезни. Заплакала только через несколько часов, когда потихоньку до нее дошла вся серьезность происходящего:

– *Лен, ты что, раком умудрилась заболеть?*

Я попросила не произносить в моем присутствии слова «рак»; это стало одним из наших правил и после – мою болезнь мы называли только лимфомой.

Как проходит день обычного человека, заболевшего раком? Понятия не имею, но лично я ездила по городу и ела фаст-фуд. Ну а что?

Последним узнал папа. Он был на работе, и мы не хотели заставлять его нервничать, ждали, когда он придет домой. Мама позвонила ему и попросила не задерживаться.

– *Что-то случилось?* – видимо, маму предательски выдал голос, потому что папа почувствовал неладное. – *С Леной что-то случилось?*

– *Да, приедешь домой, поговорим.*

Папа сразу подумал об онкологии, но побоялся спросить.

Как проходит день обычного человека, заболевшего раком? Понятия не имею, но лично я ездила по городу и ела фаст-фуд. Ну а что? Осознание случившегося приходило медленно, может, поэтому и не осталось ощущения какой-то большой трагедии.

Папа довольно стойко принял известие о моей болезни, хотя всю следующую ночь что он, что я глаз сомкнуть не смогли.

Тем же вечером ко мне приехал мой друг-врач:

– *Знаешь, кто будет твоим лечащим врачом?*

– *Ты?*

– *Да.*

Это была единственная хорошая новость за тот день.

Мы тогда смеялись, что надо же было столько лет дружить, чтобы теперь я попала именно к нему на лечение. Такой вот поворот судьбы – мы познакомились, когда он был студентом-медиком, я даже пару раз приезжала к нему в больницу просто так поболтать, где слушала кучу врачебных баек... И про онкологию мы часто разговаривали, кто б знал, что однажды будем обсуждать и мою болезнь.

– *Ты меня напугала сегодня,* – он к тому времени уже узнал, какое лечение понадобится именно мне, но в подробности не вдавался.

На следующий день мы с родителями поехали в больницу вместе. Я была против, не хотела, чтобы они нервничали, но потом поняла, что быть рядом со мной для них будет спокойнее.

Итак, я была в окружении четверых людей, которые создали мирок, в котором я была окружена любовью и вниманием. Никто не строил иллюзий, что лечение будет легким; все знали – предстоит тяжелое испытание, но обещали быть рядом. И свое обещание они сдержали.

Друг-врач с самого первого дня и до аэропорта находился рядом. Он много шутил, хлопал меня по спине, если я начинала кашлять, – своеобразная шутка, вроде я просто поперхнулась, а не кашляю, потому что мое легкое работает только наполовину. Когда я уезжала лечиться в Москву, он не мог поехать со мной, поэтому в аэропорту вручил мне медведя. Эта игрушка пробыла со мной в палате на протяжении всего лечения.

В первые дни было страшнее всего: проводили первые обследования и находили все больше и больше сопутствующих заболеваний – например, моя тахикардия оказалась связана с тем, что сердце зажато конгломератом лимфоузлов и в нем, как и в легком, скопилась жидкость. В один из таких дней подруга и сказала мне те слова, которые запали в мое часто бьющееся сердце: «Татаркина, ты не можешь нас всех подвести! Ты не имеешь права нас бросить!» Я это понимала. И ни на секунду не планировала сдаваться, потому что слишком хотела жить.

О маме я еще не раз расскажу, потому что она-то натерпелась больше всех. Знаете, ухаживать за человеком, который серьезно болен, очень тяжело и морально, и физически, а если это твой близкий человек – тяжело вдвойне. У нее это получилось мастерски, моя мама словно наперед знала, как нужно себя вести. Поверьте, молодые девушки, приболевшие лимфомой, бывают очень вредными!

Мои родители – главный образец силы воли для меня. Я каждый день чувствовала у себя за спиной тех, кто никогда не даст мне упасть. Права же была моя подруга, что уж этих ребят я точно подвести не могла.

Окружение очень важно, даже у самого сильного человека не получится собраться с духом, если вокруг все плачут и не верят в него. В меня очень верили несколько человек, даже когда не верил больше никто, даже когда я сама пыталась опустить руки – тут же получала таких лешей! Друг-врач обычно звонил и говорил: «А ты что, помирать собралась? Будешь ныть, я с тобой разговаривать перестану!» Они просто не оставляли мне шансов впасть в депрессию. Стыдно быть слабой, когда рядом такие близкие. Они до сих пор говорят, что я сильная, и я им не устаю каждый раз повторять, что силы у меня есть в первую очередь благодаря тому, что они рядом.

В первые дни было страшнее всего: проводили первые обследования и находили все больше и больше сопутствующих заболеваний.

На самом деле страшно всем: и близким, и самому заболевшему человеку. Но болея лимфомой, я была действительно счастлива, и это не пустые слова. Скажу больше – такой счастливой я не была еще никогда. Счастье определяется не обстоятельствами, а нами самими. А уж быть здоровым и при этом счастливым человеком – вообще проще простого.

Очень многие люди спрашивали меня, как помочь своим близким, оказавшимся в подобной ситуации. Исходя из своего опыта, могу сказать одно: очень важно знать, что в тебе нуждаются, что есть ради кого и ради чего жить, бороться и вылечиться. Находитесь рядом, но не орите в ухо: «Держись!» (Кстати, да простят меня все, но это самое дурацкое пожелание! Если было бы за что держаться, все бы зубами вцепились, но ведь не за что, да и никто никуда и не падает.) Не надо жалости, относитесь к заболевшему человеку как к здоровому, ведь никому не хочется чувствовать собственную неполноценность. Если вы хотите оказать какую-то помощь, просто окажите ее, без лишних слов. На предложение «Тебе что-то нужно? Если что, обращайся!» откликнутся единицы. Мне было очень тяжело просить о помощи, а она зачастую очень нужна.

И еще. Если я просила возможности побыть одной, я действительно этого хотела. Давайте немного воздуха своим приболевшим, иногда им хочется тишины и самостоятельности.

Не надо жалости, относитесь к заболевшему человеку как к здоровому, ведь никому не хочется чувствовать собственную неполноценность.

Главное – не переставайте искренне верить в их выздоровление, каждый день радоваться малейшим положительным изменениям, искать хорошее во всем. Знайте, что завтра все может измениться. Моя любимая фраза – «самый темный час перед рассветом», сколько раз я повторяла ее про себя и дожидалась-таки своего рассвета!

Я не могу не рассказать о своем секретном оружии: очень часто мы смеялись над тем, над чем стоило бы поплакать. Это, кстати, отличительная черта многих приболевших. Может быть, чувство юмора – сверхспособность, которую дает химиотерапия? Но где тогда свобода выбора? Я бы выбрала возможность левитации, или остановки времени, или вселенскую женскую мудрость.

P.S.

Не можете повлиять на какую-то ситуацию в своей жизни? Примите ее. Пусть она неприятная, тяжелая и, кажется, не имеет решения – просто примите ее, живите с ней, «подружитесь» с ней, и вы сами не заметите, насколько проще станет справляться с проблемой, которую вы воспринимаете спокойно. Начните с мелочей, примиритесь с шумными соседями, избавьтесь от негатива по отношению к нелюбимому преподавателю, постарайтесь найти хорошее в тяжелой работе.

Выздоровливают только те, кто верит

Когда я только узнала свой диагноз, то обошла, кажется, сотню врачей. Среди тех, кто готовится к химиотерапии, гуляет шутка: «Ты полностью здоров, ну, кроме рака, конечно». И это правда, перед началом лечения необходимо пройти обследование у всех специалистов. Его нельзя начинать при сопутствующих заболеваниях, даже кариес нежелателен, потому что после химиотерапии часто практически полностью ослабевает иммунитет, и если в организме есть какая-то «проблема», то осложнения бьют, как правило, именно по ней.

Когда я проходила первые обследования, один из врачей запросил дополнительную проверку результатов, а отложив очередное заключение, сказал мне:

*– Ты, главное, верь! В лечение верь и во врачей своих верь («Вера во врача – ценнейшее лекарство» – Б.Е. Вотчал, советский терапевт), твой настрой – это половина успеха. Знаешь, когда мне говорит пациентка: «Ну, сделаете мне операцию, но это же вряд ли поможет!», мне становится обидно. Потому что лечение – это совместная работа врача и больного – 50 % того, что сделаю я, и 50 % того, как будет настроен пациент. **Выздоровливают только те, кто искренне верит.***

Онкологи – самые романтичные врачи в мире. Казалось бы, люди с железными нервами и волей, те, кто абсолютно беспристрастен и верит исключительно фактам, но именно от них я чаще всего слышала, какая важная составляющая лечения – мой собственный настрой. Мой лечащий врач часто повторяла: легче тем, кто оптимистично настроен, а не получается чаще у тех, кто копается в себе и ищет во всем негатив. Врач достался мне вообще невероятный, с первого же дня она находила правильные слова, чтобы успокоить меня.

Я ни разу не представляла себе другого исхода, кроме как выздоровление.

Бывают такие периоды лечения, когда держишься на морально-волевых качествах. Если в эти моменты ныть, никому лучше не станет, и в первую очередь себе – если не можешь изменить ситуацию, то слезы тут точно не помогут. Я ни разу не представляла себе другого исхода, кроме как выздоровление. Не знаю почему, но другие варианты просто не укладывались в моей голове.

Мне немыслимо повезло с врачами, и с первым – близким другом, и со вторым, которого я считаю онкологом от Бога.

Степень доверия к врачам, которые меня лечили, у меня зашкаливает. Если бы нужно было написать какую-нибудь бумажку, вроде: «Я доверяю свою жизнь такому-то и такому-то, они вправе лечить меня на свое усмотрение...», я бы, не раздумывая, ее написала. Это доверие невозможно переоценить, а ведь когда дело касается собственной жизни, шутить опасно.

Во всем есть свои плюсы. Даже в болезни, как бы абсурдно это ни звучало. Плюс в том, что ты начинаешь понимать разницу между настоящей проблемой и ситуациями, вообще не заслуживающими внимания. Между прочим, довольно-таки неплохой навык для счастливой жизни. Многие проблемы решаемы, а плохая погода, начальник-козел или отсутствие денег и вовсе не стоят нервов.

Если обстоятельства складываются не так, как вам того хочется, скорее всего, в этом виноваты только вы сами. Когда случается что-то, из-за чего я начинаю паниковать, то просто останавливаюсь на секунду и прямо вслух спрашиваю: «Разве это проблема?» И если ответ отрицательный (а так бывает почти всегда), спокойно ищу рациональные пути решения (а они чаще всего существуют). Вот, например, когда из какого-нибудь кабинета выходит моя ровесница и говорит по телефону: «У меня второй рецидив!» – это проблема, вот это

страшно. Что касается всего остального, то я не боюсь опоздать на самолет, сходить лишний раз в магазин, выкинуть сломавшуюся вещь. Заодно перестала привязываться к вещам.

Во всем есть свои плюсы. Даже в болезни, как бы абсурдно это ни звучало.

Важных вещей в жизни очень мало, и, как бы банально ни звучало, что-то действительно значимое чаще всего не материально.

Диагноз мне поставили за четыре дня. Это большая удача, часто онкологический диагноз подтверждают очень долго, иногда месяцами. Врачей в этом винить не за что, скорее всего, они до последнего как раз-таки хотят исключить диагноз «рак» и приходят к нему только в конце, когда других вариантов уже не остается. Так или иначе, эта история не про меня. Я узнала все одним днем, и на молитву «пусть это будет все, что угодно, только не лимфома» у меня было буквально минут 20, а потом все надежды разбились о строгое заявление: «У тебя есть пара дней, чтобы собраться и прийти в себя. Тебе предстоит тяжелый год!»

Диагноз мне поставили буквально за четыре дня. Это большая удача, часто онкологический диагноз подтверждают очень долго, иногда месяцами.

Моя жизнь изменилась: за один день, еще вчерашняя Лена даже не подозревала о том, что ее ждет. Кроме того, она не ведала, что рак – это постоянное ожидание: результатов анализов, врачей, химии, – все ждешь, ждешь и ждешь. Приходится стараться сохранять спокойствие, других вариантов нет. Первое время в онкоцентре я не понимала, почему все так спокойны, никто не плачет; со временем поняла, что все просто держатся и ждут.

Когда мою биопсию отправили на иммуногистохимию, я спросила у своего друга-врача:

- *Когда я начну лечение?* – Я была готова начинать в тот же день.
- *Я думаю, где-то через месяц.* – Ответил он совершенно спокойно.
- *Что? А что мне делать этот месяц?!* – Я не знала, куда себя деть.
- ***Живи, я тебя как твой врач ни в чем не ограничиваю!***

В моей семье никто и никогда не болел раком, ни у кого из близких знакомых тоже такого диагноза не припомню.

Через пару недель были готовы результаты обследования, которые показали, какая именно «дамочка» меня посетила. Мы пошли их забирать вместе с моим другом, а по пути встретили врача, который делал анализ. Он сказал:

– *У меня пациент в ремиссии 15 лет с таким же диагнозом,* – и я подумала, что это знак, и забрала свои стекла. (Анализ отдается на медицинских стеклах, которые потом повторно можно использовать несколько раз для уточнения диагноза.)

В моей семье никто и никогда не болел раком, ни у кого из близких знакомых тоже такого диагноза не припомню. **Сказать, что мы испугались (особенно, конечно, полной неизвестности), – ничего не сказать.** Нас спасло то, что мы правильно оценили ситуацию и поняли, что главное – принимать обдуманные решения. Первый вопрос был связан с местом лечения. Варианты, которые первыми приходят в голову, – это Германия и США, там, говорят, лучшие специалисты; но лимфому успешно лечат **получать основное лечение я уехала в Москву.** и в нашей стране.

Итак, Впервые попав в отделение химиотерапии гемобластозов, я отправилась в кабинет к своему лечащему врачу.

– *Ты замужем, дети есть?* – Она листала мою историю болезни.

– *Нет.*

– ***Не бойся, у нас все девочки рождают! Все будет хорошо. Лечиться долго, полгода, ты знаешь?***

– *Вы сказали то, о чем я боялась спросить!* – Я правда боялась, что после лечения не смогу иметь детей.

– *Подстригись. Волосы выпадут.* – У меня предательски навернулись слезы на глазах, а она улыбнулась: – *Это нормально, почти все плачут. Отрастут.*

В ступор меня ввела пункция костного мозга, я и не знала, что моя болезнь чревата еще и его поражением.

Теперь все обследования начались заново, и это бы ничего, но болезнь стала как-то резко прогрессировать и мое самочувствие ухудшилось. Каждый, у кого брали биопсию, знает, что болезнь отвечает неприятными симптомами, когда ее тревожат. Я начала очень сильно кашлять, стала тяжело спать и иногда дышала и слышала, как страшно хрипит легкое. Я не могла долго ходить, а лестницы вообще стали особым испытанием, почти задыхалась, поднимаясь по ним, да еще и температура поднималась раза три в день, постоянно приходилось носить с собой парацетамол. Мама тогда стоически делала вид, что не замечает, как я иногда задыхаюсь, а я-то думала, что хорошо это скрываю. Кроме того, усилились боли в животе и все чаще они отдавали в поясницу.

В ступор меня ввела пункция костного мозга, я и не знала, что моя болезнь чревата еще и его поражением. Процедуру положено проводить под наркозом, поскольку врачи считают ее слишком болезненной. Сначала я хотела отказаться от наркоза, но потом здравый смысл победил. К счастью, мой костный мозг не был поражен, в противном случае потребовалось бы его пересадка. Я по-прежнему не читала заключения исследований, поэтому, когда находили очередные болезни, сильно расстраивалась. Я-то думала, что у меня всего-навсего пара воспаленных лимфоузлов, а, оказывается, результаты показывают более неприятную картину.

Кардиолог во время исследования, не сдержавшись, почти закричала:

– *Боже, где твое сердце?*

– *Что?! – Я чуть не подскочила на кушетке.*

– *Тихо-тихо, у тебя что, лимфома? Это лимфоузлы бликуют... У тебя сердце сжато ими со всех сторон.* – Это была одна из тех врачей, которая настолько искренне волновалась за меня. – *Да, тебе нужно скорее начинать лечение, после первого же курса химиотерапии станет легче.*

Следующим был кабинет УЗИ. Когда в твоём теле «сто пятьсот» воспалений, невольно начинаешь понимать, когда врач что-нибудь обнаруживает: если он во время исследования останавливается и что-то печатает, скорее всего, это размер той самой находки. Врач, обследовавший меня, останавливался много раз. Когда я наконец-таки вышла из кабинета и ждала результата, он попросил зайти снова:

– *Мне нужно проверить твои ноги* ⁷.

В такие моменты сердце уходит в пятки: ноги до этого мне еще не проверяли. Слава богу, в них болезни не было. Но пока я ждала свою очередь на УЗИ, из соседнего кабинета вышла молодая девушка – опустилась прямо на пол и заплакала. Я хотела подойти, но, вспомнив себя, подумала, что сама бы вряд ли в такой момент готова была принять помощь от постороннего человека.

Онкологический центр – это та же больница, только люди здесь чаще плачут, чаще улыбаются; это место, где либо испытываешь сильнейший страх и горе, либо познаешь величайшее счастье излечения. Я видела сотни людей и с абсолютно пустым взглядом, и с самыми счастливыми улыбками. Хотя радуются тут чаще всего тихо. Как-то неуютно громко

⁷ Исследование сосудов на предмет выявления их тромбозов, что встречается при онкологических заболеваниях и требует их медикаментозной профилактики в дальнейшем.

сообщать о своих «успехах», когда рядом находятся люди, которым радоваться, возможно, нечему.

Я искренне радуюсь за каждого, кто получает хорошие анализы!

Еще была проведена ПЭТ⁸. Ничто в мире не отрезвляло меня так, как эта процедура. Она была нужна, чтобы определить степень распространения болезни. Обычно лимфоузлы воспаляются только в области средостения (сердца и легких), в моем же случае был еще довольно большой конгломерат в брюшной полости. В общем, первый снимок и заключение ПЭТ я не смогла заставить себя посмотреть. Недавно этот рентген все-таки попался мне на глаза – зрелище, конечно, ужасающее. Половина моего тела была поражена, как там все это помещалось и при этом оставалось незамеченным, врачи понять не могли, а я и подавно.

Передо мной одна женщина получила свое заключение после проведенной процедуры и твердила врачам:

–Вы представляете? Ничего нет! Ничего нет!

Я искренне радуюсь за каждого, кто получает хорошие анализы! Но как это режет ухо, когда знаешь, что твой анализ покажет совсем другое.

О том, что мне поставили третью стадию опухолевого процесса, мама узнала из социальной сети и проплакала всю ночь.

Врач, которая расшифровала мои снимки, возилась с ними почти до закрытия больницы. Дойдя где-то до середины, она вышла ко мне со словами:

–Это невозможно! Погуляй еще пару часов, там очень много описывать!

–У меня лимфома? Вы не нашли ничего нового? – Я очень боялась, что окажется поражено что-нибудь еще. Какие только мысли ни крутились в голове в тот момент!

–Это лимфома, у тебя вовлечено левое легкое, оно немного светится, но все должно пройти вместе с болезнью... Там очень много. Знаешь, что лечение может длиться до двух лет? Тебе бы войти в ремиссию.

–Я вылечусь. – На тот момент у меня был очень боевой настрой.

Забрав заключение, я сразу отдала его лечащему врачу – не читала сама и не показывала маме. Я вообще не отдавала никакие заключения родителям, так что они не знали ни размеров опухолей, ни их количества. О том, что мне поставили третью стадию опухолевого процесса, мама узнала из социальной сети и проплакала всю ночь.

–Что-то изменилось от того, что ты узнала? Я стала себя хуже или лучше чувствовать? Мама, пойми, это просто цифра⁹! – я пыталась рационально объяснить неважность этой информации, но мама есть мама!

Хотя, если честно, когда я получила результаты первого ПЭТ, то сама плакала в коридоре больницы. Мне позвонил тогда мой друг:

–Что там у тебя? Чего реवेशь-то? Помирать, что ли, собралась? – Он вообще не особо любит, когда я плачу или расклеиваюсь.

–Мне сказали, что лечение может занять два года... Там так много всего, ты знал?

–Тебе назвали реальный срок! Тебе же не сказали, что ты неизлечима! Если ты будешь плакать, я не буду с тобой разговаривать! Мне не доставляет удовольствия общаться с нытиками. И нам еще на море ехать, лето впереди.

⁸ Позитронно-эмиссионная томография (ПЭТ) – один из видов КТ, во время которой внутривенно вводят небольшое количество вещества (меченая радиоактивным изотопом глюкоза), которое накапливается в активно делящихся «злокачественных» клетках, оно скапливается в местах «воспалений», и на снимках «светятся огоньком» злокачественные образования в организме.

⁹ Зачастую при современных методах терапии стадия заболевания не всегда определяет прогноз. – *Прим. онколога.*

Действительно, у нас был уговор поехать на море еще до того, как я заболела. В общем, оказалось, что мой друг еще и неплохой мотиватор.

Из дневника

Онкологический центр представляет собой совершенно жуткое здание клиники-баши¹⁰, когда я первый раз увидела его, у меня аж мурашки побежали по коже. До сих пор все, кто приходит в гости, говорят, что с виду это очень неприятное здание.

Я ехала сюда с одной целью – выздороветь. И довольно бодро провела тут первый день, на следующий день мне предстояло пройти ПЭТ. Потом медсестра предупредила, чтобы я не обнимала и не целовала близких в течение дня, на мое «почему?» она ответила: «Радиация», – я так и не поняла, шутит она или нет.

Здесь могут просто заговорить с тобой в лифте или коридоре, сказать что-то вроде – потерпи, все будет хорошо. Иногда именно этих слов не хватает.

Я вообще ничего не знала о раке и химиотерапии, кроме того, что сильно тошнит и выпадают волосы, а про рецидив и ремиссию – только из американского кино.

Перед первой химиотерапией я пришла к своему лечащему врачу и попросила ее со мной поговорить. Она подвинула в мою сторону стоящий рядом с ней свободный стул:

– Говори.

– Мне страшно. У меня был такой боевой настрой, я приехала выздороветь. А сейчас так много тех, кто говорит, что я неправильно настроена, неправильно воспринимаю болезнь. ПЭТ показал так много воспалений...

Я вообще ничего не знала о раке и химиотерапии, кроме того, что сильно тошнит и выпадают волосы, а про рецидив и ремиссию – только из американского кино.

– Ты боишься, потому что ты не знаешь, что тебя ждет. У тебя есть шанс, и ты обязана им воспользоваться. Слушай только меня, если ты будешь делать то, что я говорю, – я тебе помогу.

Я желаю каждому, кто заболел или давно болеет, услышать от своего лечащего врача эти слова: «Я тебе помогу!» Тогда это было важнее всего на свете – рядом со мной был человек, который сказал, что может мне помочь.

Сколько бы ни было людей вокруг, с болезнью всегда остаешься один на один, а значит, чувство одиночества становится постоянным спутником. Ты один заходишь на обследования, получаешь результаты анализов, тебе капают твою порцию химиопрепаратов, в конце концов, это в твоём организме растёт эта «штука». Даже когда тебя держит за руку самый близкий человек, как бы сильно он её ни сжимал, к сожалению, помочь он ничем не может и сражаться с врагом, который живёт внутри твоего собственного организма, нужно самому. В общем, лучшее, что я могла услышать на тот момент – это что бороться со своим недугом я буду не одна.

Я желаю каждому, кто заболел или давно болеет, услышать от своего лечащего врача эти слова: «Я тебе помогу!»

Так вот. Когда ждёшь результат анализов вроде ПЭТа, понимаешь, что люди совершенно зря обижаются друг на друга, ссорятся, плетут какие-то интриги и т. п. Так и хочется сказать: «Живите и отдыхайте!» Без ПЭТа, без врачей, без этой опухоли, которая с каждым днём занимает все более серьёзные позиции в организме. Зачем мы сами придумываем себе

¹⁰ Это точно – жуткая архитектура! – Прим. онколога.

ограничения и запреты? Какие могут быть вообще комплексы? У тебя большой нос? Собирайся! Ты им дышишь!

Я ни в коем случае никому не желаю познать, что такое страшная болезнь. Просто я была зависима от своего здоровья, ограничена физически, и ничего не могла поделать с этим при всем своем желании. Относительно здоровым же людям ничто не мешает быть свободными и счастливыми и не заморачиваться по поводу всякой ерунды. Возможно, многим стало скучно со мной, зато мне, после того, через что пришлось пройти, – спокойно.

Очень многое решает вера человека в себя, отношение к себе. Если вы не верите, что вылечитесь, вам никакой врач не поможет. Зато если ваша вера не уступает бронепоезду, держу пари, вопреки всему, вы будете здоровы. Когда я заболела, у меня было два пути: болеть со всей силы, быть несчастной и смертельно больной, а еще лысой, весящей 39 кг дамой без будущего и личной жизни – или выздороветь и быть слегка стройной барышней 25 лет, с экстремальной прической и миллионом возможностей впереди.

Когда ждешь результат анализов вроде ПЭТа, понимаешь, что люди совершенно зря обижаются друг на друга, ссорятся, плетут какие-то интриги и т. п. . . .

Неважно, здоровы вы или болеете, директор собственной фирмы или наемный рабочий, неважно, сколько вам лет и растут ли «ноги от ушей», – важно то, как вы себя ощущаете. Я видела людей со средним достатком, которые влюблены в свою работу и семью, и топ-менеджеров, которых окружающие считают полными неудачниками. А сколько раз вы видели пары, когда «они совершенно не подходят друг другу» или «что он в ней нашел»? Дело не в красоте, любая девушка становится в сотню раз красивее, если она уверена в себе. А ведь за это не нужно платить, как за дорогие шмотки и косметику. Улавливаете, о чем я?

Перед первым курсом химиотерапии ко мне зашла мой лечащий врач:

– **Я видела твой ПЭТ, болезней много. Ну что, с Богом, девочка!** – хлопнула папкой по моей кровати и вышла.

8 июля 2015 года я начала свой первый курс химиотерапии.

Я ждала напутствия вроде: «Давай, вперед, будем лечиться!», ну или там: «Вылечимся!» – другими словами, чего-то для поднятия боевого духа. Но сейчас понимаю, почему тогда прозвучала именно эта фраза. Тут, конечно, все настроены на победу, но все по-разному реагируют на химиопрепараты, ведь вещество, которое поступает в кровь, имеет массу всевозможных побочных эффектов. Поэтому только «с Богом».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.