

ВВЕДЕНИЕ

Рак молочной железы уверенно занимает первое место среди онкологических заболеваний у женщин. Каждая десятая женщина может заболеть. К сожалению, наше общество переполнено мифами и токсичным отношением к диагнозу «рак». Для многих это боль, страх, стыд, одиночество и смерть. Люди боятся произносить это слово, и человек, который заболел, оказывается во власти этих догм и стереотипов. Его привычная жизнь рушится, планы меняются. Родственники и друзья не знают, как себя вести в такой ситуации, как поддержать. Некоторые отворачиваются, потому что кто-то боится заразиться, а кто-то не хочет пускать негатив в свою жизнь, считая рак приговором.

Цель написания этой книги — показать трансформацию отношения к болезни, донести, какое огромное значение имеет ранняя диагностика и доказательная медицина, какой вред наносят нетрадиционные методы лечения. И, конечно, дать надежду, что рак излечим!

Это жизнеутверждающие и вдохновляющие истории сильных женщин, которые прошли свой путь от постановки диагноза до терапии и ремиссии, от отчаяния до веры. У всех

моих героинь был свой путь и свое отношение к истории под названием «Рак молочной железы».

«Они никогда не поймут тебя полностью» — эта фраза может стать настоящим ударом для тех, кто привык к тому, что его близкие всегда готовы поддержать и подставить свое плечо в трудную минуту. Но правда заключается в том, что даже самые родные и любимые люди не могут прочувствовать все те эмоции и переживания, через которые мы проходим. Они просто не сталкивались с такими же проблемами, как у нас.

И поэтому эта книга не только для тех, кто проходит свой путь к выздоровлению, но и для тех, кто никогда не стоял у этой черты, но хотел бы попробовать понять своего близкого с онкологическим диагнозом.

Елена Корныхова

ГЛАВА 1

ИСТОРИЯ ЕЛЕНЫ КОРНЫХОВОЙ

Моя история будет первой. На момент постановки диагноза в марте 2014 года мне было 46 лет, стадия 2А, гормонозависимый HER2NEU-позитивный рак молочной железы, Воронеж — Санкт-Петербург.*

Перед тем как я узнала о своем диагнозе, судьба неоднократно посылала мне знаки. Они были настолько явными и очевидными, что их нельзя было игнорировать.

Первый знак появился в виде повторяющегося сна. В этом сне я видела себя на краю обрыва, и каждый раз, когда я пыталась сделать шаг назад, земля уходила из-под моих ног. Я просыпалась в холодном поту, чувствуя, что что-то ужасное вот-вот произойдет.

**ПЕРЕД ТЕМ КАК Я УЗНАЛА О СВОЕМ
ДИАГНОЗЕ, СУДЬБА НЕОДНОКРАТНО
ПОСЫЛАЛА МНЕ ЗНАКИ.**

Вторым знаком стала неожиданная потеря веса. Я всегда была стройной, но за последние несколько месяцев я начала терять вес без видимых причин. Это было особенно странно с учетом того, что я не меняла свой рацион питания и не увеличивала физическую активность.

Третий знак был не то чтобы самым пугающим, но он заставил меня задуматься, почему впервые судьба свела меня с двумя незнакомыми женщинами, которые заболели раком молочной железы. Причем они появились в моей жизни одна за другой. Но я отмахивалась от этих мыслей, считая их случайным совпадением.

Я продолжала игнорировать эти знаки, несмотря на то, что моей маме четыре года назад поставили этот же диагноз. Но ей на тот момент было 65 лет, а я не так давно второй раз стала мамой и кормила свою дочь до двух лет грудью. Я понимала, что это может случиться и со мной, но не в 45 лет.

Теперь я понимаю, как внимательно надо относиться к знакам судьбы, если они появляются в твоей жизни.

Летний вечер 2013 года. Раздеваясь, я случайно провела рукой по своей груди — и обнаружила нечто странное. И тут я уже не стала игнорировать знаки и печальный опыт рака молочной железы у мамы, поэтому спала беспокойно, а наутро поспешила в частную клинику на ультразвуковое исследование. Там мне сказали, что это киста и причин для волнения нет.

А моя киста продолжала расти, и через полгода я заметила втяжение кожи там, где она находилась, и поняла, что это нечто другое. Я сразу прошла магнитно-резонансную

томографию с контрастом, которая показала, что вероятность рака равна примерно 50%. Уже в другой клинике сделала повторно УЗИ и услышала, что у меня рак и надо срочно делать биопсию*.

Когда я пришла на прием к доктору по поводу биопсии, то сразу спросила у него, а как в нашем городе с трастузумабом*. К тому времени я уже много перелопатила информации в интернете и знала, что есть такие формы рака, для лечения которых нужен этот препарат. Наверное, это было предчувствие.

Пока я ждала результат, я продолжала изучать эту тему, конечно, в первую очередь из официальных источников. И когда по телефону 6 марта 2014 года я услышала два слова — протоковая карцинома (рак), я уже знала, как лечат рак молочной железы питерские врачи, поэтому мой путь лежал к ним.

Кстати, мне сделали не биопсию*, а цитологию*. Теперь-то я понимаю, как мне повезло: этот анализ был точным, поскольку трепан-биопсия* является более достоверной верификацией рака.

Семейные обстоятельства сложились таким образом, что мы с дочкой жили в Воронеже, муж служил в Якутии, а сын — на космодроме Плесецк. Мои подруги знали, что я прохожу обследование, поэтому я сразу же позвонила им и радостно сообщила, что у меня обнаружили фибroadеному, но я собираюсь удалять ее в Санкт-Петербурге. И только после того, как я позвонила мужу и сыну, я впервые заплакала.

Помню один момент: стою под душем и не могу поверить, что это произошло со мной — и так рано, и все это не сон. Мне было 46 лет. И это был уже 2014 год. Шла зимняя Олимпиада в Сочи. Помню еще один момент: когда по золотым медалям наша сборная вышла на первое место, мы с дочкой радостно скандировали: «Мы первые!» А я только узнала свой диагноз.

Сначала у меня промелькнули мысли: «За что? Почему я? Для чего?» Но я тут же нашла ответ: «Не за что и не для чего — я просто заболела и буду лечиться!»

Наверное, моя реакция на диагноз не совсем типичная, потому что я изначально относилась к этому диагнозу как к болезни, которая лечится. В эмоциональном плане мне было легче, потому что за моими плечами уже был позитивный опыт лечения рака не только у мамы, но и у папы (у него обнаружили рак кишки). К тому же со мной были мои близкие, которые относились к этому диагнозу точно так же.

**МОЯ РЕАКЦИЯ НА ДИАГНОЗ
НЕ СОВСЕМ ТИПИЧНАЯ, ПОТОМУ
ЧТО Я ИЗНАЧАЛЬНО ОТНОСИЛАСЬ
К ЭТОМУ ДИАГНОЗУ КАК К БОЛЕЗНИ,
КОТОРАЯ ЛЕЧИТСЯ.**

Мой любимый девиз: «Вижу цель — не вижу препятствий». Восемь утра, я в отделении хирургического лечения опухолей молочной железы в городском диспансере Санкт-Петербурга ожидаю встречи с заведующим, чтобы сообщить ему, что знаю про интраоперационную лучевую терапию (во время операции ложе опухоли облучают) и про биопсию сигнального лимфоузла*, позволяющую не делать калечащее удаление всех подмышечных лимфоузлов и подходящую мне по моим показаниям. Вот почему я хочу лечиться у него в отделении.

Все так и произошло. Сначала мне сделали органосохранную* операцию с интраоперационным облучением и биопсией сигнальных лимфатических узлов. Я выдохнула и решила, что отделалась легким испугом. Но все пошло не так. После операционной доработки в краях резекции обнаружили клетки рака, а в двух сигнальных лимфатических узлах — метастазы. К сожалению, такое редко, но иногда случается. Самое достоверное исследование — это все же послеоперационная гистология. А еще я узнала, что мой фенотип рака — один из самых агрессивных и мне для лечения будет нужен тот самый трастузумаб*, который в те годы в Воронеже распределял чуть ли не сам губернатор.

Когда мой хирург сказал мне о необходимости еще одной операции, я едва сдержала слезы. Мне предстояло полное удаление груди и лимфатических узлов. А потом химиотерапия и целый год таргетной* терапии препаратом, которого в России практически не было. Но мне повезло, потому что

заветное лекарство было в Главном клиническом военном госпитале, и я как член семьи военнослужащего каждые три недели ездила на капельницы из Воронежа в Москву — и так двадцать один раз.

И все же была вторая ситуация, когда я расплакалась. Это случилось ранним утром, первые лучи солнца проникали сквозь окно, освещая комнату. Я смотрела на свою маленькую дочку, которая спала так сладко, что казалось, будто она улыбается во сне. Мне безумно хотелось видеть, как она будет расти, развиваться, как станет самостоятельной и счастливой.

После мастэктомии* я не проронила ни слезинки по утраченной груди. Самое главное — это жизнь. И потом я всегда понимала, что обязательно сделаю реконструкцию. Для меня это было тоже важно.

Впереди было длительное лечение. До химиотерапии пришлось расстаться со своими длинными волосами и сделать каре. По плану у меня была покупка парика с такой же стрижкой. Я думала, что, когда волосы начнут выпадать, я их сразу сбрею и буду носить парик. И никто не догадается о том, что у меня рак. Я тогда скрывала свой диагноз, для меня было очень важно, чтобы никто о нем не знал. Конечно, самый ближний круг пришлось посвятить: я нуждалась в помощи, когда уезжала в Москву, ведь надо было на кого-то оставлять дочь. По возможности прилетали и муж, и сын.

После первой капельницы через две недели у меня начали выпадать волосы и отключились яичники. Начались приливы, проблемы со сном.

Все четыре курса меня тошнило от одной химиотерапии до другой, но мне было не до себя. Моя задача была побыстрее выписаться из госпиталя и мчаться к моей маленькой девочке в Воронеж. Как-то раз за две остановки до метро сломался трамвай. На улице плюс тридцать, я только что прокапалась и понимаю, что могу не успеть на поезд. Пришлось бежать до метро. Хорошо, что у меня всегда с собой был минимум вещей и очень легкий маленький рюкзак. Весь этот малоприятный период лечения я воспринимала как неотъемлемую часть выздоровления.

Парик я, конечно, купила. И как только мои волосы стали вылезать клочьями, пока муж гулял с нашей дочкой, я сама себя побрила налысо. Но, надев парик, поняла, что не смогу в нем ходить. Конечно, я расстроилась, но выход из этого положения нашла. Я из него сделала фальшивку-накладку, чтобы подсовывать кончики каре под платочки и банданы. Все подумали, что я просто сменила имидж. Сейчас мне смешно об этом вспоминать. Но тогда это было очень важно для моего эмоционального состояния. Я не хотела, чтобы на меня смотрели и высчитывали, сколько мне еще осталось жить.

А о том, что у меня была мастэктомия, скрывала даже от ближнего круга, который знал о моем диагнозе. Не хотелось, что они фантазировали на тему, а как у нее теперь с мужем.

А с мужем все было замечательно, потому что настоящие мужчины любят не за грудь и волосы. Но все же я ему сказала, когда он был за много тысяч километров от нас:

«Приезжай в отпуск до химиотерапии, а то приедешь после — а я с одной грудью, лысая, без бровей и ресниц». Конечно, я так шутила. Хотя я помню маму после мастэктомии*. Мы прилетели из Якутии в отпуск, у меня было 15 недель беременности. Мама прошла лучевую терапию и каждый день, сидя на кухне, мазала свой шрам облепиховым маслом. Признаюсь, я с ужасом на все это смотрела. Может быть, моя беременность сделала меня тогда более эмоциональной. Перед приездом мужа у меня мелькнула мысль: если только увижу в его глазах хоть капельку брезгливости, сразу подам на развод. Но по большому счету мне и в голову не приходило, что мой муж сможет меня оставить. Наверно, потому мне было удивительно слышать слова моего одноклассника (когда я уже не скрывала свой диагноз): «Какие молодцы у тебя муж и сын». Я тогда не могла понять, как и сейчас не понимаю, почему они молодцы. Ведь их помощь и поддержка — это нормально и естественно, это не героизм. По-другому и быть не должно.

Никогда не забуду наше первое утро после приезда мужа. Он у меня жаворонок, а я сова. Я проснулась и понимаю, что рядом сидит мой муж и ласково гладит мою руку. У меня до сих пор наворачиваются слезы, когда я вспоминаю этот момент. А первое, что он сделал, когда приехал, это оттянул мою футболку у горловины, посмотрел на мой шов и сказал: «Симпатичный шовчик».

Хочу вернуться к тому моменту, когда вместо парика на свою лысую голову повязала платок. Когда муж и дочь верну-

лись с прогулки, муж тут же снял с меня платок и сказал, что теперь я солдат Джейн и так стала еще сексуальнее. Я похудела, была без волос на голове, практически без ресниц и бровей, но чувствовала себя любимой и желанной.

Очень переживала за дочь, боялась, что она, увидев меня без волос, испугается. Однажды, когда я ее укладывала на дневной сон, она вдруг ловким движением руки стянула с меня платок и сказала: «Мама, ты стала такая смешная». И начала смеяться. Она до сих пор вспоминает мои прежние волосы ниже пояса и просит их отрастить.

К счастью, в один прекрасный момент мне стало все равно, что будут думать окружающие о моем диагнозе.

И все же почему люди скрывают, что у них рак? Это вопрос, который вызывает множество эмоций и размышлений. Как будто мы сталкиваемся с чем-то запретным или постыдным, когда говорим об этом заболевании. Почему так происходит?

Возможно, одной из причин является страх перед неизвестностью. Рак — это болезнь, которая до сих пор остается загадкой для многих людей. Они не знают, как она развивается, какие методы лечения существуют и насколько они эффективны. В результате этого незнания возникает чувство беспомощности и страха перед будущим.

Еще одна причина может быть связана с общественным мнением. В нашем обществе существует стереотипное представление о том, что рак — это нечто ужасное, позорное и постыдное. Люди боятся, что их будут осуждать за то, что они заболели этой болезнью. Они опасаются, что окружающие

начнут их избегать, что их карьера будет разрушена, что они потеряют свою семью и друзей.

Кроме того, многие считают, что если они расскажут о своей болезни, то станут объектом жалости и сочувствия. Они боятся, что их начнут воспринимать как слабых и беспомощных. Это может привести к чувству изоляции и одиночества, которые только усилят стресс и депрессию.

А для некоторых — это проклятие или наказание за грехи, что может быть одной из причин, почему они боятся признаться в своей болезни. А еще в мире существует множество мифов и заблуждений: рак передается через прикосновение к больному человеку, рак неизлечим, раком счастливые не болеют.

Однажды я услышала от одного врача фразу, которая меня поразила: «Я бы никогда не подумал, что вы онкопациентка, потому что вы такая цветущая». Мне очень хотелось ему ответить: «Я никогда бы не подумала, что у доктора это может вызывать удивление».

Не могу не упомянуть еще один миф, раз уж о них вспомнила, который уносит много жизней — это вера в то, что рак можно вылечить с помощью нетрадиционных методов. К сожалению, я лично знаю далеко не одну трагическую историю, когда пациенты отказывались от официальной медицины.

Важно помнить, что рак — это болезнь, которую можно лечить и контролировать. И хотя лечение может быть сложным и долгим процессом, оно дает надежду на выздоровление. Рак — это не конец, а начало нового этапа в жизни.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. История Елены Корныховой	7
Глава 2. История Ирины Беневольской	21
Глава 3. История Оксаны Болдиной	31
Глава 4. История Ирины Борововой	45
Глава 5. История Евгении Глазковой	57
Глава 6. История Натальи Гречушкиной	69
Глава 7. История Юлии Ивашкевич	83
Глава 8. История Юлии Ищенко	95
Глава 9. История Екатерины Кукушкиной	109
Глава 10. История Марии Ляпиной	121
Глава 11. История Ларисы Мисюры	131
Глава 12. История Виктории Михай	143
Глава 13. История Натальи Олейник	155
Глава 14. История Татьяны Рамильцевой	165
Глава 15. История Марии Сгибневой	173
Глава 16. История Елены Сидоренко	187
Глава 17. История Натальи Федоровой	195
Глава 18. История Наили Халиловой	207
Глава 19. История Янины Чекалиной-Бариновой	217
Глава 20. История Татьяны Шубиной	229
Послесловием	241
Словарь терминов	247