



ИСТОРИИ ЛЮДЕЙ,
ПОБЕДИВШИХ
РАК

МОСКВА

2020



ИРИНА БОРОВОВА

президент ассоциации
онкологических пациентов
«Здравствуй!»

НЕ НАДО БОЯТЬСЯ!

Дорогие друзья! Перед вами новый выпуск книги «Силы есть». Это очень важный и значимый для нас проект, созданный, чтобы поддержать тех, кто сегодня борется с тяжелой болезнью.

В книге представлены истории людей, которые не просто победили злокачественное новообразование, но и вынесли из этого испытания уроки, которые полезны всем. Это истории разочарований и побед, преодоления страха и продолжения активной жизни, несмотря на болезнь.

Надеюсь, что книга поможет вам разобраться в проблемах, с которыми мы сталкиваемся после постановки диагноза: как бороться против рака, преодолеть страх, найти своего врача, подобрать правильное лечение, чтобы победить в этой схватке с болезнью.

Эта книга адресована не только онкопациентам, но и здоровым людям. Нам нужно перестать бояться рака и начать заботиться о своем здоровье! Не откладывать визит к врачу до последнего, если вас что-то беспокоит. И проходить профилактические осмотры даже когда ничего не болит. Не нужно бояться — «а вдруг найдут». Хорошо, если найдут! Ведь рак, обнаруженный на ранней стадии, лучше поддается лечению.

Последний, седьмой, ребенок в моей семье появился после усыновления. Это сын моей подруги, которая умерла от рака. Я очень хочу, чтобы все мы, если и столкнемся с этой болезнью, то только на стадии, которую врачи смогут вылечить.

Лозунг нашей ассоциации — «Будем жить!». Будем жить и будем здоровы ради нас самих, наших детей, ради будущего нашей страны. Долгая, полноценная и счастливая жизнь — это главное, что должно быть у каждого из нас.

СОДЕРЖАНИЕ

Даня Хачатуров _____ 6

**ПОСМОТРИТЕ НА МЕНЯ:
ДАНЯ ХАЧАТУРОВ – ПЕВЕЦ
С ЗОРКИМ СЕРДЦЕМ**

Наталья Лаврик _____ 18

МОГУ, ПОТОМУ ЧТО ЖИВА

Сергей Фёдоров _____ 28

**ЖИЗНЬ СТОИТ ТОГО,
ЧТОБЫ ЗА НЕЕ БОРОТЬСЯ**

Захар Корнев _____ 38

БЫТЬ — КАК МАМА

Галина Нехитрова _____ 50

**ЛЮДИ ИЩУТ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ
ОПЫТ — И ПРАВИЛЬНО
ДЕЛАЮТ**

Радмила Суркова _____ 58

ВЕРИТЬ И ЛЮБИТЬ

Оксана Келехсаева _____ 66

ДОКТОР СВЕТЛЯЧОК

Стас Андрусик _____ 74

**ТЕПЕРЬ НАДО
УЧИТЬСЯ ЖИТЬ**

Сергей Шариков _____ 82

**ЗАБОТЛИВАЯ ШКОЛА
ДЛЯ ОСОБЕННЫХ ДЕТЕЙ**

Юлия Ищенко _____ 92

МОЕЙ ЛЮБВИ ХВАТИТ НА ВСЕХ

Lama _____ 100

**НИКТО НЕ МОЖЕТ
ОТОБРАТЬ У ВАС КРЫЛЬЯ**

СЛОВА ПОДДЕРЖКИ ТЕМ, _____ 112
КТО БОРЕТСЯ С БОЛЕЗНЬЮ



Даня Хачатуров

12 лет
Ретинобластома, бинокулярная форма
Ремиссия 10 лет

ПОСМОТРИТЕ НА МЕНЯ: ДАНЯ ХАЧАТУРОВ – ПЕВЕЦ С ЗОРКИМ СЕРДЦЕМ

ОСОБЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

О, цвета неба, облака, порой — парного молока,
Бывают черные — аж жуть, бывают алые чуть-чуть...
Плывут они в далекий край и знают, что такое рай!
Но грустно облакам слегка, что ты не видишь облака.

Это стихотворение Даня написал пару лет назад. Про себя он говорит так: «человек с особыми возможностями», имея в виду отсутствие зрения, конечно. Но после знакомства с Даней и его

мамой эти слова начинаешь понимать совсем иначе. Даня умеет и может то, что другим недоступно. Видеть сердцем, например.

ПУТЬ, КОТОРЫЙ НЕ ВЫБИРАЛИ

Елена и Даня бегут по улице. Прямо несутся. Елена чуть впереди, Даня за ней. По ступенькам, через канавы. Перепрыгивают, поднимаются, переступают. Со стороны кажется, что вот, мол, бегут обычные люди, мама с сыном. Очень опаздывают куда-то. Со стороны никогда не скажешь, что Даня незрячий. Что все подъемы, неровности, провалы он угадывает по маме. Они бегут, держась под руку, но Елена на полшага впереди, и когда Елена приподнимает локоть, Даня понимает — сейчас будет ступенька. Высоту тоже рассчитывает. А если мама тянет локоть вперед, значит, нужно переступить через что-то, и Даня переступает. Все эти действия он совершает на автомате, практически не задумываясь.



Мы все время куда-то бежим: репетиция, концерты, встречи, съемки. Мы все время опаздываем. И Даня привык, наверное. Пришлось научиться быстро ориентироваться в пространстве.

Елена рассказывает, что иногда, чаще всего в дороге, они с сыном играют в игру «угадай картинку». Она открывает страницу какого-нибудь журнала, и Даня говорит, что на ней «видит» — дома, людей, лес или озеро. Почти всегда Даня угадывает. «Неприлично одетая женщина», — говорит Даня, угадывая картинку с девушкой в купальнике, и Елена смеется. О предметах или явлениях, которые Даня никогда не видел, он говорит так, будто знает, как они выглядят. Как это объяснить, совершенно непонятно — чутье, интуиция? Особые возможности...



ОГОНЬКИ В ГЛАЗАХ

Сегодня Дане 12 лет. А заболел он, когда ему едва исполнилось три месяца. Ретинобластома — рак сетчатки глаз. Вспоминая те самые жуткие первые дни, Елена представляет стену и коридор. Это больница, ей только что объявили диагноз, на руках лежит трехмесячный Даня. И их словно припечатали, прибибли к этой больничной стене в коридоре. Раз за разом — стена и коридор.

Сначала Елена заметила, что зрачки у ее новорожденного сына будто светятся. Особенно на фотографиях. Кто не фотографирует первенца по сто раз на дню? У малышей же все чудно — и ручки, и ножки, и щеки, и глаза. Необычные глаза, будто со светящимися точками-огоньками. Потом Елена стала обращать внимание, что Даня плохо следит за предметами. Стало совсем

уж тревожно. Невролог, офтальмолог, врачи с регалиями и дипломами — все в один голос твердили, что Елена просто «чересчур эмоциональная мама». «Все у вас нормально», — сказал очередной офтальмолог и назначил малышу электрофорез на область шеи. Потом окажется, что этот электрофорез еще и простимулировал рост опухоли.

Наконец, Елена добилась своего — нашла хорошего частного врача-офтальмолога, которая отнеслась к ее подозрениям серьезно. Врач осмотрела мальчика и сказала: «Я видела такое лишь раз в жизни, вам нужно срочно в больницу». И вот: областная больница, стена, коридор и диагноз: рак сетчатки обоих глаз.

ГЛУХАЯ СТЕНА

В первый год жизни Даня перенес 4 операции, 17 курсов химиотерапии и 31 наркоз. В родной Самаре лечить мальчика отказались — слишком редкая болезнь, специалистов нет. Елена повезла сына в Москву, в Московский НИИ глазных болезней имени Гельмгольца. Это было время крайнего, нечеловеческого напряжения. Елена не

любит его вспоминать, а Даня, слава богу, ничего не помнит. «Я очень долго физически не переваривала Казанский вокзал, — говорит Елена. — Мне плохо становилось, трясти начинало. Потому что, пока шло лечение, каждый приезд на этот вокзал означал новую химиотерапию или новую операцию — новые мучения для Дани».



В перерывах между химиями Елена с сыном путешествовали по святым местам. «Я возила Даню в храмы и монастыри, жила в избушке при церкви в глуши, ходила за четыре километра за водой и дровами. Молилась, трудилась, верила. Да, может быть, разумнее было отдыхать, не тратить силы, но теперь

я точно могу сказать сыну, что сделала все возможное, чтобы его спасти».

Рак действительно отступил. Через два с половиной года Дане сделали последнюю операцию по удалению опухоли. Но отныне он больше не сможет видеть. Никогда.

ЧИСТЫЙ ЗВУК

Реабилитации, иппотерапия, санатории, плавание. Начался период восстановления. Помимо прочего, Елена решила развивать Данин слух. Да, пожалуй, в этом нет ничего удивительного — удивительно, как она это делала. Елена покупала Дане только настоящие музыкальные инструменты. Хочешь гармошку? Идем в музыкальный магазин покупать баян. Гусли? Никаких игрушек, идем за настоящим инструментом. Так же у Дани появились настоящие губная гармошка, свирель, пианино. «Только чистый звук, только качественная информация о звучании», — решила Елена.

Даня пошел в музыкальную школу по классу баяна, начал петь, писать стихи. Лишившись одного из главных органов восприятия мира, он необыкновенно развил другой — слух. Кажется, он был рожден, чтобы связать свою

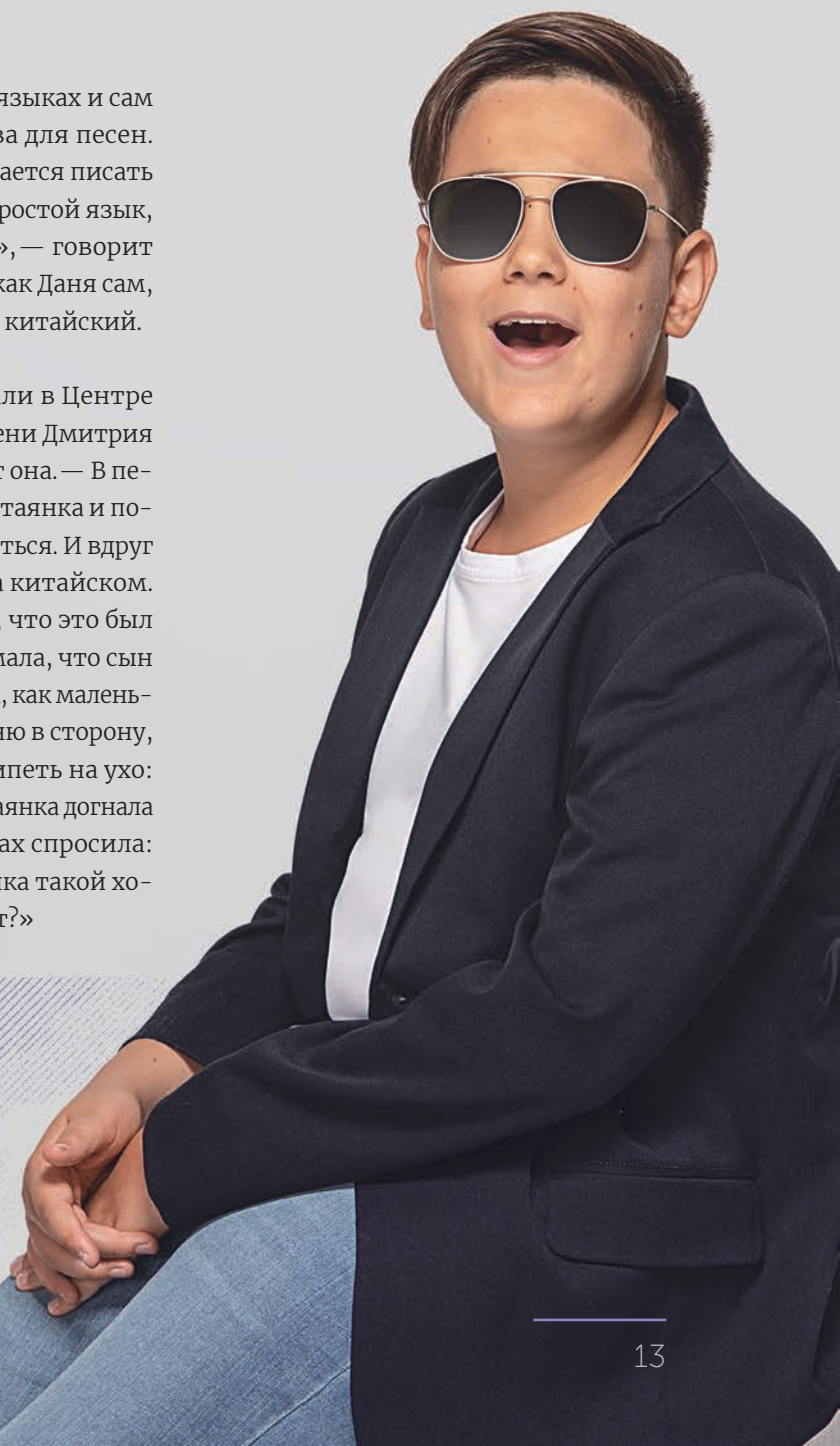
жизнь с музыкой. Но когда к увлечению прибавился талант, Даню было уже не остановить.

Поворотным в Даниной судьбе как артиста можно считать 2016 год. В тот год в Самару приехала Диана Гурцкая и услышала, как Даня читает стихи. Она пригласила мальчика выступить на фестивале «Белая трость» в качестве чтеца. Атмосфера праздника необыкновенно вдохновила Даню. Он прочитал собственное стихотворение «Прекрасные люди», полюбил сцену и жалел только об одном: вот если бы не читать, а петь! Так же, как Диана Гурцкая и другие артисты. Вот если бы стать певцом... Сказано — сделано. Елена поддержала желание сына с радостью. Даня начал заниматься вокалом и уже в следующем году на том же фестивале впервые выступал с песней.

ПЕКИНСКИЙ АКЦЕНТ

Сегодня Даня поет на 20 языках и сам сочиняет музыку и слова для песен. Лучше всего у него получается писать песни на английском. «Простой язык, гораздо проще русского», — говорит он. А Елена вспоминает, как Даня сам, без помощи, начал учить китайский.

«В тот день мы выступали в Центре детской гематологии имени Дмитрия Рогачёва, — рассказывает она. — В перерыве к нам подошла китаянка и попросила сфотографироваться. И вдруг Даня обратился к ней на китайском. Впрочем, теперь я знаю, что это был китайский, а тогда подумала, что сын балуется и коверкает язык, как маленький ребенок. Я отвела Даню в сторону, стала одергивать его, шипеть на ухо: прекрати сейчас же. А китаянка догнала нас и со слезами на глазах спросила: «Откуда у вашего мальчика такой хороший пекинский акцент?»»





Оказывается, за несколько дней до концерта Даня решил начать учить китайский язык с помощью гугл-переводчика. Выучил несколько фраз, а тут и случай подвернулся показать свои знания. Китайчанке он сказал следующее: «Я мечтаю побывать в вашем благословенном Китае». Неудивительно, что женщина

заплакала. Кстати, она оказалась преподавателем китайского в институте Конфуция при МГУ и теперь занимается с Даней китайским. А в конкурсе «Китайский мост», который проходил в Москве, Даня занял первое место среди вокалистов. С песней на китайском языке, конечно.

ПОСМОТРИТЕ НА МЕНЯ

Отбор на детское Евровидение, второе место, финалист конкурса «Ты — супер!», Гран-при фестиваля «Добрая волна» и еще множество побед и выступлений. За последние два года Даня принял участие в более 120 конкурсах и фестивалях. Классическая музыка, эстрадная. Песни Андреа Бочелли и авторские песни. Даня — известный певец, сложившийся артист.

Впрочем, всеобщее внимание и медийная жизнь Даню не портят. Чувствуя со сцены, как сотни глаз следят за ним, Даня пытается донести до зрителей свое послание: если у меня есть талант, судите меня по таланту, как обычного человека, не относитесь ко мне как к незрячему.

Они с мамой сталкивались с непониманием множество раз. «Почему вы здесь выступаете? Выступайте среди

инвалидов!», «Не давите на жалость!», «У людей с ограниченными возможностями должны быть свои конкурсы и концерты». Они слышат подобное снова и снова. И каждый раз, глотая обиду, Даня доказывает: я могу быть на равных с обычными детьми, я умею все то же, а иногда даже больше. Такой спортивный принцип: хочешь победить, будь на голову выше соперников.

Умение держать удар — это прежде всего заслуга мамы. Елена всегда учила сына: хочешь быть на равных? Приучайся к самостоятельности, приучайся не зависеть от других. И Даня научился. На сцене и даже за сценой он держится уверенно — красивая осанка, грамотная речь, богатая мимика, умение двигаться и преподносить себя. Он смог преодолеть трудности публичной жизни, характерные для незрячих — отсутствие привычки смотреть



собеседнику в глаза, держать спину, неумение позировать, ориентироваться в новом пространстве.


И поэтому жизнь артиста для Дани — это еще и огромный труд, школа социализации. А звездная болезнь ему не грозит. Елена говорит, «не поймал звездочку»: «Он знает свои возможности и адекватно рассчитывает силы. Для него главное, чтобы дело приносило радость и пользу».

Даня помнит о своей болезни. Конечно, помнит. Он никогда не сможет забыть. Как может забыть о раке человек, который потерял зрение? Но не эта «особая возможность» определяет его жизнь.

Кто Даня сегодня? Ребенок — все же ему пока всего 12 лет. Старший брат — младшим братьям Дани, двойняшкам Лёве и Георгию, по 5 лет. Подросток — у него море увлечений: шахматы, компьютерные технологии, иностранные языки. Поэт. Артист. Певец.

Конечно, музыка пока на первом месте. Пока это главное дело Даниной жизни. «А что будет дальше — увидим, — говорит Елена. — Вместе».

Даня — особый ребенок, который видит сердцем. Облака, маму, папу, братьев, всех зрителей на концертах. И он говорит нам в каждой своей песне: «Я живу, верю, ропщу, боюсь, люблю. Я — человек». Посмотрите на меня, потому что я вас вижу. Посмотрите в ответ».

A close-up portrait of a woman with long, dark, straight hair, looking slightly to the left. She has a gentle smile and is wearing a red top. The background is a solid, light blue color.

Наталья Лаврик

45 лет
Рак молочной железы
Ремиссия

МОГУ, ПОТОМУ ЧТО ЖИВА

МИСС КОНГЕНИАЛЬНОСТЬ

Наташа стояла на сцене. Зал был полон, но ни одного лица она не видела. Яркие софиты слепили и щекотали лицо. На ее голове возвышалась и искрилась корона. По груди струилась лента «Миссис Улыбка 2018». Финалистки конкурса «Миссис Москва» с волнением и старанием чеканили свои представления. Скоро ее очередь. Она не собиралась выигрывать этот конкурс. Как и у героини Сандры Буллок в фильме «Мисс Конгениальность», на конкурсе красоты у Наташи была другая миссия.

КРАСОТА СИЛЬНЕЕ РАКА

...Сконцентрироваться на речи. Она ее раз пять редактировала. Нет. Просто говорить от сердца. Ведь именно для этого она сюда и пришла. Чтобы с большой сцены произнести речь, которую не все готовы слушать. Но услышать которую должен каждый.

— Друзья, я — Наталья Лаврик. По паспорту мне 43, но стараюсь туда не заглядывать, потому что чувствую себя на 25 лет. Так получилось в жизни, что мои самые заветные желания исполняются в «двойном объеме». Но при этом и испытания моей силы и веры в Бога тоже многократно возрастают. Например, я всегда мечтала родить близнецов, а родила тройню! Десять лет назад у нас с мужем родились великолепные тройняшки: Агния, София и Глеб. А когда дети подросли и можно было немного вздохнуть, диагноз «рак груди» разделил жизнь пополам. Своим примером я хочу показать, что рак излечим — и жизнь продолжается! После болезни я вижу в жизни намного больше позитивных оттенков, потому что теперь знаю ее цену! И верю, что красота сильнее рака.

А еще поток аплодисментов после секундной паузы. И как в перерыве все подходило, обнимали, благодарили. Конкурсантки удивлялись: как же так, они же вместе провели целый месяц и ничего не знали. Да, не знали. И не знаете о сотнях, тысячах онкобольных вокруг, которые борются с болезнью, иногда побеждают, иногда нет. Наташа вспомнила, как, когда она заболела, разбегались друзья. Особенно из регионов. Для них рак — это смерть. Им страшно. И вроде бы все знают, что рак незаразный, но на всякий случай... Да и как себя вести с человеком, который скоро может умереть...

Раньше она никогда не задумывалась, насколько мало люди знают об онкологии. От невежества страх растет и порождает еще больше невежества. В результате одни платят за это своими жизнями — поздняя диагностика. А другие отстраняются от друзей и близких.

Но она не собиралась никого учить. Она хотела рассказать о том, что мечты сбываются, что жить полноценно и радостно и после диагноза «рак», как и быть несчастным без него.



ПОКОРЕНИЕ И НОРМАТИВЫ

— Доктор, скажите, а я на Эльбрус со всем вот этим забраться смогу? — Наташа покосилась на руки в капельницах и то место, где недавно была грудь. — И еще мне надо нормативы ГТО сдать. Очень надо...

Несколько часов назад она открыла глаза. Вокруг было все белое, сияющее и слегка размытое. А потом случилось странное — в этом облаке открылась дверь и вошел Иисус. «Хм, а он очень красивый», — подумала Наташа. Мужчина с волнистыми волосами и добрыми искрящимися глазами протянул ей красное пасхальное яйцо. И тут она поняла, что не может его взять — руки перемотаны и все в капельницах. Мужчина положил яйцо ей в ладошку и ушел.

«Значит, я живая, вряд ли на том свете с капельницами лежат», — от этой мысли захотелось захлопать, но... Пальцы затекли и не шевелились, а вся ладонь была кроваво-красной. Никакого волшебства, это краска от пасхального яйца, вчера была Пасха, а Иисус — священник из церкви при больнице. Плюс чарующее действие наркоза.

У ее главного чуда — победы над раком — спецэффекты были так себе: грудь, а значит, опухоль, уже удалили, осталось встать на ноги и пройти через химиотерапию.

Но чем дальше отступал наркоз, тем сильнее ее терзали боль и эти два дурацких вопроса. Она всю жизнь мечтала забраться на Эльбрус, а детям обещала сдать вместе с ними нормативы ГТО.

Весь прошлый месяц — с того момента, как в телефонной трубке раздалось вышибающее «да, у вас рак», Наташа подводила жизненную бухгалтерию: что успела сделать, чего не успела и чего никогда уже... выпускной... свадьбы... внуки... Тут обычно начиналась истерика. И хитроумный мозг опять и опять подкидывал эти дурацкие ГТО и Эльбрус.

— Наташа, о таком меня еще не спрашивали, но если это все, что вас сейчас волнует, то это отличный знак, — сказал доктор, сделал перевязку и ушел.

Представить себе, что такое химиотерапия, невозможно. Лучшая подруга Наташи Людмила, с которой они познакомились, еще когда лежали вместе на сохранении, уже несколько лет боролась с раком молочной железы.

И каждый раз перед химией Люда предупреждала: мол, я на неделю в загуле, на связь выходить не буду, но ты не волнуйся. Обычно она с таким юмором это говорила, что Наташа никак не могла понять, неужели трубку взять нельзя или сообщение написать. А потом поняла. Нельзя, потому что неделю ты умираешь.

Но надо было ползти вперед и вверх без страховки и гарантий. Хотела Эльбрус, держи Эверест. Она сжала слезы в кулаки и полезла.



...Новость о смерти подруги застала ее на финишной прямой химии, когда скоро, совсем уже скоро можно было забрать детей домой от бабушки, перестать прятать под кепкой оставшиеся от роскошной шевелюры три пера, короче, вернуться к жизни. А как теперь вернуться? Люда все это время вела ее

и поддерживала. Она знала о болезни все и даже победила ее однажды. Несколько лет жила в ремиссии. И вот прошлой осенью рак опять вернулся и за несколько месяцев забрал ее. Это была не первая потеря от рака в жизни Наташи. Ей было 11 лет, когда буквально за несколько месяцев «сгорел» отец.

МИССИЯ ВЫПОЛНИМА

На встречу Наташа прибегает из онкоклиники. На вид больше 30 лет ей не дашь, жгучая красотка, с огромными глазами и роскошной копной шелковистых волос цвета спелых маслин.

— Водила сейчас одноклассницу на прием, ей не так давно поставили диагноз РМЖ, она позвонила мне за несколько дней до операции, рассказала все, — объясняет Наташа. — Я не врач, конечно, но за последние три года столько информации прочла, на стольких конференциях побывала, что начала разбираться. Своего врага вообще надо знать досконально. Я очень удивилась, что ей операцию на такой стадии назначили. Там химия нужна, а уже потом резать. Договорилась с врачами в Москве, привезла ее на консультацию. Мои подозрения подтвердились. Назначили лечение. Все хорошо будет, главное, там настрой бодрый, веселый и боевой. Но поддержка нужна. Всегда



После болезни мой мир перевернулся, я очень четко поняла, что важно, а что нет. За что на самом деле надо бороться. Я остро почувствовала цену жизни и поняла, что расстройства по поводу успеваемости детей, например, или отсутствия какого-то богатства значения не имеют вообще.

Совершенно случайно Наташа вышла на чатик, организованный ассоциацией онкологических пациентов. Начала общаться, встречаться, посыпались какие-то активности.

Дальнейшая череда событий больше походит на голливудский фильм с дико наивным и неправдоподобным сюжетом. Сначала она попала на дефиле, которое организовывали для девушек с РМЖ. О подиуме она мечтала когда-то в юности. Но потом перспективы юридического образования перетянули ее на сторону здравого смысла. Кстати, успешную карьеру адвоката с офисом в Сити она все-таки построила. И вот ей 42 года, и она дефилирует по подиуму. Позабавилась и хватит. А дальше приходит предложение поучаствовать в фотосессии. Раньше, может, и отказалась бы, постеснялась, но в новой жизни другие правила. После фотосессии ее приглашают на Неделю высокой моды, где дизайнер Ольга Гринюк позвала женщин с РМЖ для демонстрации своей коллекции.

— Это было в Гостином дворе, — вспоминает Наташа со смехом. — Я подхожу к вешалкам и вижу, что вся одежда либо с декольте, либо предполагает грудь. А у меня ничего. Вообще. Импланты я поставила позже. Что делать? Я бегу в ближайший магазин нижнего белья и покупаю чашечки от бюстгалтера на липучках. Наклеиваю их на свои кости, натягиваю комбинезон и бегу на подиум.

Именно там, в Гостином дворе, ее заметили организаторы конкурса «Миссис Москва» и позвали участвовать. И была ее речь, потрясшая всех, кто был в огромном зале. И фотосессия британского бренда нижнего белья после мастэктомии, а в результате именно ее фотография попала на обложку их буклета.

“

Все это придало мне уверенности, сил, помогло принять новую меня, новую жизнь. И тогда я почувствовала острую необходимость отдавать всю эту поддержку, всю эту радость другим девочкам. Особенно тем, кто живет в регионах, у них меньше возможностей, меньше информации, они живут в мире, где рак — смертный приговор, где об этом говорить не принято, стыдно. Где они остаются один на один с болезнью и ее последствиями.



И Наташа начала организовывать разные мероприятия, а недавно стартовал совместный проект с дизайнером одежды «Преображение» — девушкам подбирают одежду, образ, устраивают интервью и фотосессию. На протяжении года истории и фотографии женщин с раком молочной железы будут выходить на сайте Eva.ru.

У Наташи нет иллюзии, что рак излечим. Ее подопечные, ее подруги, ее наставницы уходят. Она прекрасно знает, что болезнь может в любой момент вернуться и к ней. Поэтому нельзя откладывать мечты в долгий ящик. Этим летом Наташу случайно попросили сняться в массовке. Пошла на пробы и снялась в шести эпизодах. Пошла, потому что могла, потому что жива.

“

Есть еще одна давняя мечта — хочу написать книгу о том, как выносить и родить тройняшек. Скоро начну.



Сергей Фёдоров

59 лет
Рак нёбной миндалины. 4-я стадия
Здоров

ЖИЗНЬ СТОИТ ТОГО, ЧТОБЫ ЗА НЕЕ БОРОТЬСЯ

Раньше Сергей Фёдоров не верил в чудеса. Вернее, верил, но думал, что они случаются с другими людьми. Теперь он знает — в жизни все может быть. И даже 4-я стадия рака — не приговор! Судьба подкинула ему серьезное испытание, и был момент, когда он уже смирился, начал прощаться с жизнью и близкими людьми. Но выжил, несмотря на самые неблагоприятные прогнозы. Сергей называет себя баловнем судьбы, которому удалось полностью победить болезнь.

Сергею Фёдорову навсегда врезались в память даты, связанные с болезнью. Кажется, ночью разбуди, и он точно воспроизведет всю хронологию событий.

История началась в мае 2012 года в Арабских Эмиратах. На пляжной фотографии того времени Сергею 51 год. Отличное фото для мужского журнала о правильном питании и здоровом образе жизни: идеальное загорелое тело без грамма лишнего жира, рельефные мышцы, безупречная форма.

Рядом с Сергеем — любимая женщина Людмила, с которой к тому времени он прожил 20 лет, венчался, но до загса еще не дошел. Именно в той поездке Сергей в очередной раз сделал предложение своей любимой и наконец услышал «да». Море, солнце, любовь и планы на счастливое будущее. Кажется, что жизнь прекрасна и так будет всегда. Отдых немного подпортил кашель, державшийся три дня, но Сергей решил, что простудился под мощными кондиционерами.

ВЫСТРЕЛ В КАБИНЕТЕ ОНКОЛОГА

Вернувшись в Москву, Сергей и Людмила начали готовиться к торжеству, которое запланировали на осень. В семье намечались еще две свадьбы — сына Людмилы и дочери Сергея. Все были в радостных хлопотах. Но тревожные звоночки продолжались: Сергею казалось, что в горле ему что-то мешает, как будто после обеда застряла рыбья косточка. От этого был постоянный дискомфорт, потом появилась сильная боль. В поликлинике врач успокоил: «Я работал в хосписе и посмотрелся на онкобольных. У вас обычный фарингит, полощите горло ромашкой, скоро вы забудете об этой проблеме».

Боль не проходила и уже стала постоянной. На короткий промежуток времени ее купировали сигареты, алкоголь и простые обезболивающие таблетки. Они давали возможность немного поспать и отдохнуть, чтобы утром были силы пойти на работу. Сергею дали направление в онкологическую больницу. 24 октября 2012 года поставили неутешительный диагноз — рак нёбной миндалины, 4-я стадия!

“

Мы с женой были в кабинете у онколога вместе, у нас у обоих после слов врача наполнились глаза слезами, мы долго приходили в себя. Для меня эти слова прозвучали как выстрел, как смертный приговор!



НА РАСПУТЬЕ

Сергею назначили четыре курса химиотерапии, затем 60 грэй облучения. Здесь важно правильно подобрать дозировку, чтобы получить необходимый лечебный эффект. После 40 грэй замаячила пороговая черта: лечащий онколог сказал, что болезнь прогрессирует, ее не удастся остановить и дальнейшее облучение погоды не сделает. «Налево пойдешь — смерть свою найдешь, направо пойдешь — счастье найдешь» — Сергею, как витязю на распутье, нужно было срочно принимать решение.



Перспективы были туманные в любом случае. Облучаться дальше не имело смысла, оставался только один вариант — калечащая операция. Но и здесь врачи не давали гарантии, что Сергей после нее выживет. Изнутри нужно было «вырезать» полголовы: удалить нёбную миндалину, мягкое и твердое нёбо, горло, часть языка, челюсти. Потом поставить в дыхательные пути трубку, в желудок — гастростому, чтобы через нее принимать пищу. Даже в случае благополучного исхода операции предстояла не жизнь, а доживание. «Меня такой расклад не устраивал,

поэтому я сознательно отказался от операции, понимая, что на этом жизнь фактически заканчивается. Я решил, что получу оставшееся облучение, чтобы протянуть еще три-четыре месяца. Мне нужно было это время, чтобы попрощаться с родными и близкими, закончить дела. Но такое положение дел не устраивало мою жену. Она все сделала для того, чтобы я оказался в Израиле на обследовании, а потом уже и на лечении». Денег на это не было, но удалось быстро собрать нужную сумму — помогли друзья, знакомые, банк дал кредит.

АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ

Супругу Людмилу Сергей называет своим ангелом-хранителем. Если бы не она, ее любовь и упорство, его давно не было бы в живых. В то время, как

Сергей мысленно прощался с жизнью, она искала варианты его спасения. Нашла врача в Израиле, который мог бы им помочь.

“

Мы разговаривали с Людмилой по поводу чудес — есть ли у меня шанс выжить или хотя бы немного продлить жизнь. Я говорил, что чудеса, наверное, бывают, но не с нами, а где-то, у кого-то. Даже не у наших знакомых, а в фильмах и книгах. А к нам чудо не может прийти, мы же обычные люди.

«Перед моей поездкой в Израиль Людмила пришла в церковь и сказала: «Господи, если ты оставишь ему жизнь, мне больше не нужно никакого доказательства, что ты есть». Господь оставил мне не только жизнь, не только подарил ремиссию, но и дал полное излечение».

Пока Сергей боролся за жизнь в Израиле, Людмила моталась между Москвой и Тель-Авивом, взяла на себя руководство в их маленькой фирме, полностью заменив Сергея во всех делах. Сергей вспоминает, что сама судьба вела его к спасению, каждый раз помогая принимать единственно правильное решение, казалось бы, в безвыходной ситуации.

РИСКНУТЬ И ВЫЖИТЬ

В Израиле врач с 30-летним стажем обнадёживать не стала — ситуация была сложная. После химиотерапии слабые раковые клетки погибли, осталась элита раковых клеток, и что с ними делать, онколог не знала. После совещания с коллегами предложила пройти еще 35 сеансов лучевой терапии. «В совокупности с облучением, которое я уже получил в Москве, выходила смертельная доза. Врач мне сказала: «Если вы решитесь, то будете у меня четвертым пациентом — один умер, один живой, третий не объявляется. Это высокий риск». Мой московский радиолог сказал, что больше меня никогда не увидит, если я соглашусь на такое лечение.

Но выбирать — то было не из чего. Я и так бы умер через короткое время. А так рискнул и выжил. У меня 110 грэй облучения, а это очень много, и 11 курсов

химиотерапии. После тяжелейшего лечения в Израиле в Москву меня жена привезла в инвалидной коляске. Заново учился ходить, есть, пить, дышать. Боли были невыносимые — сожженная радиацией шея, ключица, внутренние органы. Чтобы купировать боль, восемь месяцев был на морфине».

Еще в начале лечения знакомый сказал Сергею, что его здоровье улучшится, когда будет прибавление в семье. И оказался прав. Начали рождаться внуки, и с появлением каждого ребенка силы возвращались. Сейчас у Сергея и Людмилы на двоих шесть внуков. Для каждого это второй брак, дети появились в предыдущих отношениях. На «твой-мой» детей и внуков никто не делит. Все родные, дружат, общаются и всегда поддерживают друг друга.

КРУГ ЗАМКНУЛСЯ

В 2018 году в Израиле произошла удивительная история. На очередном приеме врач поздравила Сергея, сказав, что он больше не онкобольной. Более того — рецидива точно не будет. И это после 4-й стадии рака! Радостную новость Сергей услышал 24 октября. «Я просто кивал головой и говорил врачу «спасибо, спасибо», не понимая, что произошло чудо. Вечером мы шли с женой по набережной Тель-Авива, и Людмила сказала: «Сережа, ты не представляешь, что сегодня произошло. Именно в этот день четыре года назад тебе поставили страшный диагноз, а сегодня сказали, что ты здоров!» Я всегда считал, что полностью победить рак невозможно и, когда люди говорили, что победили рак, я был уверен — они говорят о ремиссии. Всегда думал, что каждый прекрасно понимает — болезнь вернется, но я был не прав».

Сергей работает, по полдня, но каждый день. И своим примером показывает, что бороться с раком не только нужно, но и можно, и реально его полностью победить, без всяких «но». Где брал силы, когда руки опустились?



Когда постоянные боли, даже самый сильный человек испытывает минуты слабости. Порой мне было очень тяжело, я не хотел жить и мечтал поскорее умереть, чтобы эти мучения прекратились. Но жена, принимая любой мой выбор, всегда призывала не сдаваться, делала все возможное и часто невозможное, чтобы я выжил. Если бы не она, чудеса не случилось бы.

БАЛОВЕНЬ СУДЬБЫ

Сергей написал автобиографический роман «Баловень судьбы. Как я пережил рак», в котором рассказал о самом сложном периоде своей жизни — с 2012 по 2016 год. Книга посвящена любимой жене и адресована тем, кто проходит лечение. «Баловень судьбы» стал победителем национальной литературной премии «Писатель года» за 2019 год в номинации «Истории».



“

Если ты упал, поднимайся, иди вперед, не бойся ставить перед собой цели, добивайся их, тем более если это вопрос жизни и смерти. Удивительно, но книга помогает и здоровым людям, ставит голову на место, люди начинают больше ценить свою жизнь, жизнь родных и близких. Это книга-откровение, я честно рассказал и о минутах слабости, и о внутреннем подъеме.

После постановки диагноза врач, подбиравший лечение, честно сказал, что, даже если оно пройдет удачно, Сергей не доживет до 60 лет. Ему тогда был 51 год, и 9 лет для него казались огромным сроком, ведь была мечта прожить хотя бы год.

Сейчас Сергею Фёдорову почти 60. Он ждет юбилея, чтобы отметить его и продолжить активную жизнь рядом с любимой женой, детьми и внуками. Каждый день жизни стоит того, чтобы за него бороться!



Захар Корнев

17 лет

Лейкоз

Прошло 7,5 года после лечения

БЫТЬ – КАК МАМА

Чем заняты обычные пацаны в 17 лет? Правильно, ничем. Вот и Захар — вполне себе обычный пацан. Компьютер, друзья, школа. Учится, правда, хорошо. Говорит: чтобы с несделанной «домашкой» никто не приставал, проще самому все быстро сделать и расслабиться. А вот выбрать, куда поступать, пока не может. «Мама отвлекает». Только он найдет себе призвание, она предлагает что-то новое, более практичное. Первая реакция, конечно, сразу «нет» (все-таки 17). Но потом это новое начинает казаться тоже интересным. И так до бесконечности. К счастью, с девушками не так. Одна и навсегда (безусловно, ему же 17). Захар явно гордится, что они такая шикарная пара. И человек она интересный и понимающий, с которым можно поговорить совершенно обо всем. А еще он танцует. Брейк, разумеется.

ТОЛЬКО МАКСИМУМ



— Все началось с фильма «Шаг вперед», — признается Захар. — Очень меня зацепил. Там есть и драйв, и жизненная философия. Это сейчас я уже знаю, что в фильме намешаны сразу все танцевальные стили, но я почему-то решил, что мне обязательно нужен хип-хоп. Это было практически после болезни, лет семь назад, в Липецке еще оставались классные преподаватели, и как раз к одному из них я пошел. Со студией много выступали на местных концертах, пару раз ездили на соревнования — настоящие баттлы. Сейчас занимаюсь брейком, и тоже в очень крутой студии. Просто я такой человек, равняюсь только на лучших.

И действительно, Захар из тех, кто почти педантичен, если этот эпитет вообще употребим по отношению к тинейджерам. В обычный день в комнате у него может не быть идеального порядка, но если стоит задача убраться перед приходом гостей или просто провести генеральное «вылизывание» квартиры, тут ему нет равных. Ни пылинки. Все четко и безупречно. Только максимум.



Максимализм — это у них семейное. Младшая сестренка Вика, глядя на брата, вторит ему во всем. Она, например, в свои 10 лет водит полноценные экскурсии по мини-зоопарку, расположенному в пансионате психолого-социальной реабилитации «Лазори», который построила мама Альбина Корнева, известная липецкая предпринимательница и руководитель благотворительного фонда «Дети и родители против рака».

Вика очень по-взрослому рассказывает о каждом питомце, о его быте и привычках, характере и питании. Ответственно следит, чтобы участники группы не нарушали правила поведения в зоопарке. И чрезвычайно строга к непослушным.



SELF-MADE PERSON

Несложно догадаться, что идею о максимальной отдаче, чем бы ты ни занимался, ребята унаследовали от мамы. В далеком 2003 году она уже была успешной бизнес-леди, какой остается и по сей день. В деньгах не было недостатка, круг общения — из серии «все флаги в гости были к нам», любые проблемы, по ее же собственным сло-

вам, решались по принципу «нерешенных проблем не бывает». Но внезапно жизнь Альбины разделилась на «до» и «после», как всегда бывает, когда человек сталкивается с онкологией, будь то собственный диагноз или диагноз ребенка. И даже сложно сказать, что страшнее.

— Сейчас я понимаю, что мое мировосприятие полностью перевернулось, — признается она, — а раньше мне казалось, что ничего со мной и моей семьей не может случиться. Сейчас буду говорить страшные вещи, но я отчетливо помню, как увидела по телевизору марафон фонда «Подари жизнь» — и переключила канал. Я подумала: меня это никогда не коснется. И буквально через несколько дней Захару поставили диагноз: лейкоз. Ему тогда было 3 года. Но даже тогда во мне все еще жила эта самоуверенность человека, который сам себя сделал (с нуля — и на вершину).

“

Я думала: ничего, сейчас доберемся до Москвы, нам назначат лечение, мы его оплатим, сколько бы это ни стоило, — и снова все будет хорошо. Я не знала тогда, что волшебной таблетки от рака не существует.

В борьбе за сына Альбина столкнулась с проблемами, знакомыми каждой матери больного ребенка. С отсутствием в регионах грамотных специалистов, медикаментов, условий для лечения. С необходимостью ради спасения жизни ехать в столицу. С криками и стонами сына из-за дверей самых разных кабинетов — от банального процедурного, где брали анализы, до кабинета химиотерапии. С бюрократическими проволочками по возвращении. И снова с отсутствием ресурсов просто для поддержания лечебной и реабилитационной программы. Тогда-то и появился — практически «самосоздался» в коридорах больниц во время общения с родителями юных пациентов — фонд «Дети и родители против рака». Чтобы вместе и с официально учрежденной НКО решать общие проблемы.

МЕЧТА АЛЬБИНЫ

Сейчас благодаря фонду ребята с онкологией могут рассчитывать на необходимые лекарства, оборудование и реабилитацию непосредственно в липецкой больнице. Альбина и ее коллеги реализовали в городе хорошо знакомые москвичам проекты «Коробка смелости» (подарки для пациентов, которые им дарят после процедур) и «Больничные клоуны». Команда НКО проводит множество мероприятий для сбора средств на помощь пациентам с онкологией. Но самый любимый проект всей семьи — это, конечно, «Лазори».

— Я помню, как на одном из мероприятий фонда «Подари жизнь», который я теперь лично регулярно поддерживаю, выступал Терри Дигнан, представитель сети реабилитационных лагерей SeriousFun Children's Network, которая ведет свою историю с первого проекта Пола Ньюмана в 1988 году. Все лагеря и программы предлагают бесплатный отдых детям с серьезными заболеваниями и членам их семей. Я тогда загорелась его главной идеей: дети — это дети, им нужно играть, общаться, радоваться, чтобы к ним вернулись силы после болезни. Чтобы они смогли обрести нормальное, счастливое детство. После года, а то и нескольких лет в больнице дети теряют навык общения, они могут замкнуться

в себе, решить, что с ними что-то не так навсегда. И вот это особенно нужно переломить. Реабилитация нужна не только телу, но и психике. Надо вернуть радость жизни обратно в маленького человека. Во мне это так откликнулось, что я сразу решила: нам нужен этот пансионат.

Долгие месяцы Альбина искала подходящее место, но когда увидела заброшенный пионерлагерь в сосновом лесу с выходом к воде — просто замерла. Это было «место силы». Иначе и не скажешь. В непосредственной близости к городу (а это важно, чтобы скорая могла в любой момент приехать и доставить пациента в больницу, ведь случиться может всякое) — уголок тишины и спокойствия.

Когда Альбина, Захар и Вика в 2016 году открывали свой лагерь, все беды были уже позади. А без бед, конечно, не обошлось. Обязательно найдутся на тебя и чиновник с бумажкой, и проверяющий орган. Так же вышло и с пансионатом, который уже после вложенных в него спонсорских средств попытались отобрать (все деньги, что собирал фонд, шли исключительно на помощь больным детям, лагерь строился на другие финансовые вливания, в том числе и на личные средства).



Формулировка звучала особенно жестко: «вернуть в первозданном виде». Хотелось спросить: вот в том, обшарпанном, поломанном, захлавленном? Снести снова покрашенные и отремонтированные корпуса, новенькие беседки для отдыха? Сровнять с землей зоопарк, соляную комнату, бассейн, спортивный зал, комнату для тактильных игр и творчества (которых отродясь не было в старом пионерлагере)? Но проект отстояли — и семья Корневых принимала первую смену со

слезами радости (в буквальном смысле слова). И ревность, которую Захар с Викторией испытывали иной раз к этому лагерю, которому мама отдавала драгоценное время, что можно было бы провести с семьей, в тот момент испарилась. Дети видели, как воплотилась в жизнь мамина мечта. Вот уже вторая после выздоровления сына. И теперь они сами мечтают смело и безоговорочно, поскольку точно знают, что все сбывается.



МЕЧТА ЗАХАРА

— Я сейчас думаю, что мне очень повезло заболеть в детстве, — серьезно анализирует Захар, — я был совсем мелкий. Мне сделают укол — отлично, мучение кончилось. И я бежал играть. Прокапают — играть. Облучат — играть. Я толком не соображал, как мне кажется, что происходит. Может, и хорошо, что я не так много и помню о своей болезни. Всплывают какие-то отрывки, картинки. Есть жуткие, конечно. Как пошла побочка на химию или какое-то лекарство, точно не скажу. Несколько дней подряд шла носом кровь, так что не мог спать. Пытался дышать ртом, но кровь все равно мешала — стекала в глотку. Но были и прикольные моменты. Помню, например, как мы с мамой выбрались в торговый центр. Точнее, мы еще только ехали туда, что-то мне вкусное обещали. И попали в ДТП. Приехал гаишник, что-то мурьжил-мурьжил всех, хоть мы с мамой были и не виноваты. Мне стало душно в машине, я вышел. А тот посмотрел на меня — лысого, тощего, отложил все бумаги, дал нам с мамой 2 тысячи и отпустил. Мы тогда, помню, работа купили. Очень крутого.

Альбина с Захаром нечасто касаются темы рака. Он понимает, что у него ослабленный иммунитет. И все, что дозволено (хоть и не полезно) здоровому подростку вроде баночки пива или сигаретки за углом, для Захара — табу. Он осознает, что даже семь лет без лекарств — это огромная победа, ведь многих ребят, которые лежали с ним по соседству в других палатах, попросту нет уже в живых. И все же некоторые вопросы не дают ему покоя. Впрочем, ответов на них нет даже у медицины. Почему рак? Почему у меня? Почему я не смогу иметь детей после химии?

— Но это неточно, кстати, — уточняет Захар. — Пятьдесят на пятьдесят мне дают. Когда мама все-таки набралась смелости мне об этом рассказать, я даже толком не знал, как к этому отнестись. Наверное, все-таки расстроился. Меня поддержала девушка: она знает о болезни, о возможных последствиях, мы в тему не углубляемся, но ее это и не отпугивает. А сам я верю, что если мне суждено быть отцом, я им обязательно стану. А если было бы не суждено, то никакой химии не понадобилось бы. Просто есть люди, которые должны стать родителями. А есть — кому не дано. Я так считаю.



Захар верит в силу человеческого духа. И это понятно. У него перед глазами пример женщины, которая идет к своим целям, снося любые преграды на пути. Да, они с мамой частенько переругиваются. Ну а что она, в самом деле, несколько месяцев с головой в делах, так что дети ее не видят, — а тут вдруг поучать взрослого, в общем-то, и самостоятельного человека?

Да, Захар растет и потихоньку начинает отвоевывать лидерские позиции в семье, за чем с хитрой девчачьей усмешкой со стороны наблюдает подрастающая Вика (какой-то у нее будет пубертат, интересно?). Но такое его поведение легко объяснимо:

“

Я не могу сказать, что у меня есть прям мечта-мечта. Хочу, как все, полноценную семью, хороший доход. Но больше всего, на самом деле, я хочу стать человеком — не меньше моей мамы. Во всем. Стать известным, стать нужным для людей. Сильным, со своими ценностями и идеями. Хочу быть — как мама.

A portrait of a woman with dark brown hair and bangs, looking slightly to the left. She is wearing a black top with a large floral pattern in shades of pink and white. The background is a solid light purple color.

Галина Нехитрова

34 года

Лимфома с поражением большеберцовой
кости и костного мозга

Ремиссия 3,5 года

ЛЮДИ ИЩУТ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ОПЫТ — И ПРАВИЛЬНО ДЕЛАЮТ

Внимательная, чуткая, с большим чувством юмора — такой Галина Нехитрова предстает собеседнику поначалу. Когда разговор продолжается, становится понятно — она еще и обладатель большого мужества. Рассказывая о пережитом, Галина словно говорит: «Не бойтесь открываться миру, окружающим людям, как бы плохо вам ни было. Цените каждый миг, даже если этот миг принесла вам болезнь».

«СКАЖИТЕ СПАСИБО СЫНУ»

У Галины двое детей — мальчик и мальчик. До рождения младшего сына в 2016 году она чувствовала себя абсолютно здоровым человеком. Единственное, что немного мешало — шишка под коленом, которая выросла за пару лет до этого: старший сын случайно ударил маму по ноге самокатом.

«Сначала была сильная боль на месте удара, потом обнаружилась небольшая припухлость. Врач сказал: «Гематома вследствие ушиба», назначил мази. Однако шишка не проходила. Не беспокоила особо — так, легкие болевые ощущения во время йоги. Перед вторыми родами я решила с ней что-то сделать. Побывала у трех хирургов — в один голос они твердили, что в припухлости

нет ничего страшного, на будущего ребенка она никак не повлияет. Сын родился крепким и здоровым, но шишку я все-таки решила удалить».

Для удаления потребовалась консультация онколога. Врач Галину тщательно осмотрел, тоже не обнаружил «ничего страшного», но пункцию на всякий случай сделал. Оказалось — лимфома. Поражены были и кости, и костный мозг. Болезнь развивалась давно, но молодую 30-летнюю женщину ничего не беспокоило. Впоследствии доктора говорили Галине: «Скажите спасибо старшему сыну». Если бы не удар самокатом, неизвестно, когда бы она узнала о своем диагнозе.

ПЛАКАТЬ НЕ ИМЕЛО СМЫСЛА

Самой первой реакцией, когда Галине объявили диагноз, были шок, слезы и жалость к себе. Первый вопрос, который пришел на ум: «За что?» Пусть проведут обследование и скажут, что это ошибка. Естественные, нормальные чувства человека, который сталкивается с болезнью, вокруг которой в обществе бытует множество мифов. Но очень важно не дать чувствам захватить себя и уволочь в глубину отчаяния.

«Я понимала: мне нужны положительный опыт и лечение, а не плач и жалость к себе», — рассказывает Галина. Для нее примером отношения к болезни стал опыт Ирины Боровой, руководителя ассоциации онкологических пациентов «Здравствуй!».

«Я Ирину хорошо знаю уже много лет, еще со времен работы в благотворительном фонде. Во время одной из наших встреч она сообщила, что «немного приболела». При этом вела себя бодро, шутила — я решила, что речь идет о простуде. Выяснилось, что у нее рак, серьезная стадия, операция, химиотерапия. Несмотря на это, она оставалась общительной, открытой, старалась не менять образ жизни».

Ирина была первым человеком, к которому Галина обратилась за поддержкой, когда узнала о диагнозе.

“

Она поддержала, сказала, что верит в меня. Я осознала, что плакать не имеет смысла — нужно бороться. Стала буквально носиться по врачам, чтобы поскорее начать лечение.



ЧУЖОЙ ОПЫТ — ПОЛЕЗНЫЙ ОПЫТ

Сейчас Галине часто звонят люди, столкнувшиеся с онкодиагнозом. Кому-то важно рассказать о своей болезни всему миру, а есть те, кто предпочитает бороться в одиночестве.



Думаю, многие молчат, потому что пытаются уберечь близких, не осложняя им жизнь. Я уважаю такую позицию, но пытаюсь объяснить, что она не верна. Если не общаться с другими людьми в похожей ситуации, можно упустить что-то важное, замереть в растерянности на месте. По своему опыту знаю: в самой тяжелой ситуации могут помочь и чужие люди, главное — не молчать.



Когда подошло время для химиотерапии, Галина еще кормила грудью младшего сына. По настоянию врачей нужно было прекращать, но как это правильно сделать? Знакомые дали контакты консультантки по грудному вскармливанию. Та, узнав, в чем причина отказа от кормления, помогла Галине и ее сыну бесплатно и, кроме того, познакомила со своей знакомой, которая перенесла онкологическое заболевание.

Так, один за другим, в жизни появлялись люди, которые знали о раке не понаслышке, постепенно выростал круг поддержки — те, кто в него входил, помогали в поиске нужных специалистов, давали житейские советы, подбадривали друг друга.

«Когда сопоставляешь опыт других со своей ситуацией, начинаешь понимать, что у тебя еще все не так плохо. Бывает хуже, но люди все равно не сдаются, умудряются лечиться, растить детей и радоваться, жить полной жизнью. Даже преклонный возраст тут не помеха. В отделении Гематологического научного центра, где я лечилась, лежал пожилой мужчина 92 лет от роду. Интеллектуал с ясным умом и великолепной памятью, знающий несколько языков, он страстно боролся за жизнь».

ПОВСЕДНЕВНЫЕ ДЕЛА И ОБЩЕНИЕ С БЛИЗКИМИ ЛЕЧАТ

Четыре курса химиотерапии по пять дней каждый длились в течение пары месяцев — во время лечения Галина лежала в больнице. В промежутках ее отпускали домой. В первый раз, снова оказавшись рядом с близкими, Галина Нехитрова поняла истину слов «дома и стены лечат».



В больнице я чувствовала себя хуже, а дома, когда занималась повседневными делами, становилось легче. В мое отсутствие муж и бабушки сидели с сыновьями. Когда я возвращалась, оставалась с детьми одна, окуналась в быт с головой. Каждое утро перед зеркалом говорила себе: «Все хорошо, просто замечательно, я здорова!» — и бежала с маской на лице в садик, чтобы отвести старшего. Младший не подводил — спал и ел по расписанию, не доставлял особых хлопот, словно чувствовал, что маме нужно послабление.

Галина не стеснялась перемен во внешности. «Старшему сыну я объясняла отсутствие волос после химиотерапии в игровой форме. Когда он в первый раз меня увидел, сказала, что проиграла спор своему врачу и поэтому побрилась. Говорила, что голова моя теперь — как кошка породы сфинкс: мягонькая и шелковистая на ощупь. Однажды мы с сыном смотрели мультфильм «Бременские музыканты». Там есть момент: король снимает парик и весело крутит его на пальце, пританцовывая. Сын сказал мне: «Мам, а ведь ты тоже так можешь!» Его слова сделали мой день: я ходила и улыбалась.

Научилась красиво повязывать платки (даже прошла для этого специальный мастер-класс). У меня был парик — дорогой, но неудобный — я его редко надевала. Зато стала носить красивые шапочки. В отсутствии волос были свои положительные моменты: к примеру, я стала по утрам быстрее собираться, чему мой муж радостно удивлялся».

СИЛЫ ЕСТЬ. ИСТОРИИ ЛЮДЕЙ, ПОБЕДИВШИХ РАК

ЖИТЬ ДАЛЬШЕ



После выхода в ремиссию Галина ушла из благотворительного фонда, где нужно было ездить по стране, — сейчас она трудится на более щадящей работе. Но по-прежнему помогает тем, кто обращается к ней по рекомендации знакомых. По сути, Галина делает для других онкопациентов то, что можно назвать равным консультированием — поддерживает, отвечает на любые вопросы, связывает людей с ГНЦ, в котором сама проходила лечение.

Галина помнит момент, когда вопрос «За что?» после постановки диагноза для нее сменился на «Для чего?». Она пыталась понять, как ей изменить свою жизнь, чтобы не жалеть о времени, потраченном на лечение. Ответ она нашла в вере, в церкви.



Можно сказать, что путь выздоровления тела начала с лечения души. Первый раз в жизни я пошла в храм, поговорила с батюшкой, исповедалась, причастилась. Священник сказал мне мудрую вещь: Господь дает нам всем время, чтобы измениться к лучшему. Это время может быть длинным или коротким — мы не знаем, сколько нам отведено. Но за отпущенный срок можно сделать максимум возможного.

Теперь она уверена: все, что с нами происходит, не случайно. Когда болеешь, остро понимаешь, как важно быть терпимее к окружающим, дарить больше любви близким. Все это только кажется очевидным — иногда нужна хорошая встряска, чтобы это по-настоящему понять.



Радмила Суркова

44 года
Рак молочной железы, 1-я стадия
Папиллярный рак щитовидной
железы, 1-я стадия
1 год после лечения

ВЕРИТЬ И ЛЮБИТЬ

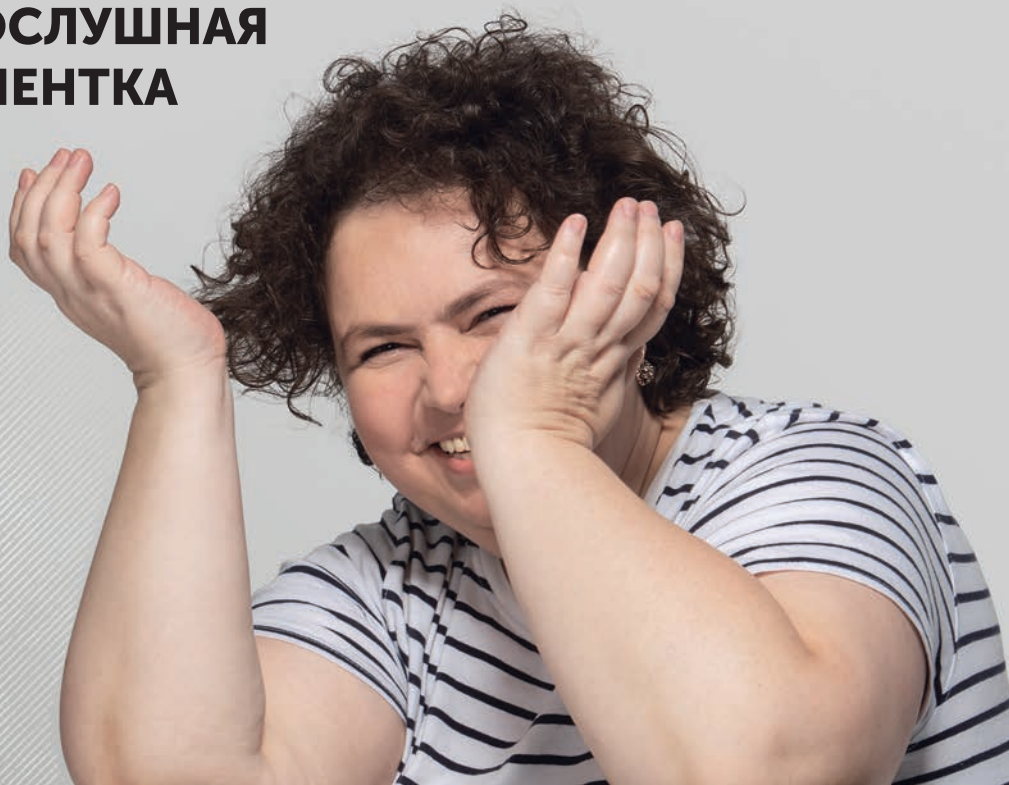
— **Суркова, вы с ума сошли!**

После операции прошло всего несколько дней, а пациентка онкологического отделения танцевала в палате под зажигательные восточные ритмы.

— **У вас же постельный режим!**

Но она не могла не танцевать, потому что наконец почувствовала себя лучше. И точно знала, что радость от танца и уверенность в том, что все обязательно будет хорошо, — тоже своего рода лечение.

НЕПОСЛУШНАЯ ПАЦИЕНТКА

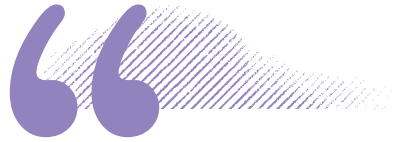


«Да я эту фразу постоянно слышала, — хохочет предпринимательница Радмила Суркова, прошедшая через целых два вида рака — молочной и щитовидной железы. — Помню, после удаления щитовидки мне нельзя было есть твердую пищу. Супчики, каши, специализированное питание* — чтобы швы не разошлись. И я честно первое время запрет соблюдала. Понимала, что это важно для здоровья. Но как только стало полегче — сорвалась. Я такой человек, люблю вкусную еду. У меня есть

несколько любимых ресторанов, где я точно знаю, что будет — пальчики оближешь. И меня там все знают. Постоянный клиент. Хорошее мясо просто обожаю. И вот под покровом ночи я пошла на преступление: заказала себе прямо в палату... шашлык. Думала, все врачи ушли. Сижу, улетаю, а тут доктор заходит. И как обычно: Суркова, вы с ума сошли, у вас же швы «разойдутся». А я жую и мямлю: я готова снова на операционный стол, только бы это мясо доесть».

В общем, врачи от Радмилы были в шоке. В хорошем смысле. Что никогда не унывает. Что все время куда-то бежит, что-то делает. Во время первой операции ей дали мощный наркотоз, поэтому, когда она еще с каталки по дороге в палату спросила, когда ей можно лететь к мужу в Германию на «барахолку», медсестры решили, что она еще не отошла от действия препаратов. И только подруга, которая ее встречала, объяснила сестрам, что Радмила действительно занимается антиквариатом, поэтому очень хочет попасть на знаменитую немецкую выставку-ярмарку. Сын потом еще месяц прятал от нее ключи, чтобы она из дома на самолет не сбежала, несмотря на запрет врачей на перелеты.

Радмила узнала свой диагноз как раз в день рождения сына. Ему исполнилось 20 лет. Ничего себе — подарочек, подумала она в кабинете врача. А разрыдалась только в машине. Слезы лились и лились, пока она не обессилела настолько, что стали неметь пальцы.



И я тогда начала говорить с собой, я вообще люблю позадавать себе вопросы и сама же на них поотвечать. Сначала я спросила себя, чего я добиваюсь, рыдая так, что недалеко до инсульта или инфаркта. Кому станет лучше, если это случится? Кто будет за мной, беспомощной, ухаживать? Сын-студент? Больная мама? Муж, живущий в другой стране? Я не могла себе этого позволить. И взяла себя в руки.

«Решила, что лучше поверить в то, что все образуется, и заняться тем, на что действительно могу повлиять. Например, довериться врачам и скорее начать лечение. Пришла домой. Ничего не хотела рассказывать, но мама заметила мое состояние. Спросила: он? Он. Ну, ничего, все будет хорошо. Так и получилось».



После операции на щитовидной железе очень важна консистенция пищи: нельзя ничего твердого. Очень помогает в таких случаях специализированное питание — его можно пить из компактных бутылочек небольшими глотками, тем самым сводя к минимуму все риски. При этом оно насыщено белком и минералами, калорийно и способствует восстановлению сил после операций и различных видов терапии.

НЕСЛУЧАЙНЫЕ СЛУЧАИ

Радмила уверена, что жизнь — это череда случайностей и совпадений. Примером тому — все ее увлечения и бизнес-начинания. Она страстный коллекционер антикварных кукол, например. Узнала о них из передачи по телевизору, раньше даже не задумывалась, насколько это глубокая и интересная сфера. А потом оказалось, что бабушка — соседка мужа в Германии почти всю жизнь занимается куклами. Теперь Радмила знает всех именитых мастеров и историю каждой своей любимицы.

Смелость и открытость миру, которые живут в Радмиле, позволяют ей легко знакомиться с новыми людьми вне зависимости от их положения в обществе, находить с ними точки соприкосновения и смело браться за любые новые проекты. Даже онкологическое заболевание принесло ей новых друзей и дополнительную ответственность, которую она сама на себя взяла. По работе в сфере торговли у Радмилы есть множество партнеров в разных странах. При любой возможности они помогают ей закупать и передавать высококачественные лекарства, которые потом передает на лечение таких же онкобольных, какой была и она сама еще год назад. Столкнувшись с болезнью, она старается больше помогать людям.



Все мы под Богом ходим, случиться может всякое и с каждым, никогда не знаешь, что произойдет. И очень важно, чтобы в сложную минуту тебя поддержали. Мне повезло: у меня чудо сын, понимающая мама, муж, который сразу сказал: «Пусть что угодно отрезают, только бы ты была здорова».

Обнаружить первый диагноз помогла все та же случайность. На отдыхе у моря Радмила наносила на кожу солнцезащитный крем, когда нащупала какую-то странную шишечку на груди. По возвращении в Москву посоветовалась с подругой и решила провериться. Подтвердился рак молочной железы. И хотя стадия была начальная, он был 3-й степени злокачественности. Срочно назначили и провели операцию (шел июнь 2018 года). Она прошла успешно. Казалось, все трудности позади: осталось 4 курса химиотерапии — и свобода. Но жизнь порой готовит свои сюрпризы.

ТЯЖЕЛОЕ ЛЕЧЕНИЕ

«Вот тут-то и начались мои приключения, — вспоминает Радмила, — Во время первого курса химии в качестве побочки «вылезли» рожистое воспаление и золотистый стафилококк. На втором курсе химии — снова рожистое и уже сепсис. Помню, я как раз пришла на перевязку, но чувствовала себя очень плохо. Болела грудь, ныла подмышка, температура поползла. Но доктор в перевязочной сказал, что все в рамках нормы, и отправил домой. Спасла мой врач. На мое поскуливание у лифта (он все не ехал, а мне было прямо очень нехорошо) она выглянула из кабинета, внимательно посмотрела на меня, спросила, насколько мне плохо, чертыхнулась на коллегу и срочно отправил на анализы. Знаете, если бы не она, если бы я села тогда в этот лифт, то, возможно, и до дома бы не доехала, и с вами сейчас не разговаривала. Это действительно так. Но самое удивительное, что она же заподозрила у меня через год рак щитовидки. У меня ничего не болело, поведение не менялось (ну, как мне кажется), а вот же: посмотрела на меня внимательно-внимательно и снова отправила на анализы. Просто ангел-хранитель! Есть врачи от Бога, и она, конечно, из таких».

Рак, побочные эффекты химиотерапии, сепсис, 21 день в реанимации, сильнейшие антибиотики. Новая операция в феврале 2019 года — поскольку вид рака у Радмилы оказался гормонозависимым, она приняла решение удалить яичники и матку для профилактики. А в апреле 2019 года — новый диагноз. Папиллярный рак щитовидной железы. И новая операция, и снова лечение. И даже этот второй удар Радмила выдержала. Вот уже год с момента последнего лечения она живет счастливой и полноценной жизнью. И даже карантин из-за коронавируса не заставил ее унывать взаперти.




ТАНЦЫ ДО УПАДУ

«Я люблю веселье, люблю хорошую кухню, люблю путешествовать. Когда лежала, мечтала, как снова поеду в Баку. Я объехала полмира, а лучше этого города не встречала. И я вот знала, что просто обязана выздороветь, чтобы снова пройти по улочкам Старого города, забраться к Девичьей башне и послушать рояль, пожирая глазами ночной город, ощутить невероятный контраст древних домишек с современными постройками, порадоваться вкусам и ароматам лучших в мире ресторанов, насладиться галантностью местных жителей. Тоже пустяк, наверное, но такие мысли поддерживают. И, конечно, близкие, ради которых и выживаешь».

Трудности закончились в конце мая 2019 года. Все это время ее поддерживали близкие люди. Новые подруги — «товарищи по несчастью». Они умудрялись встречаться даже в карантин, заказывать еду из любимых ресторанов и радовать себя вот такими простыми вещами. А когда все ограничения отменили, они уже оторвались по полной!



Мы с девчонками любим выбраться на природу. Иногда берем яхту напрокат, я же училась, могу управлять. В навигационных картах я, конечно, не мастер, поэтому плывем только знакомыми маршрутами. Либо на островок — шашлычки, печеные овощи. Очень я это люблю. Либо ко мне на дачу можем махнуть. Или даже просто заходим в любимый ресторан с живой музыкой — и танцуем до упаду. Для кого-то это пустяк, а для меня — хороший повод не прощаться с этой жизнью!

A close-up portrait of a woman with long, straight black hair and bangs. She has light green eyes and is looking directly at the camera with a neutral expression. She is wearing a black turtleneck sweater and a small diamond earring. The background is a solid light purple color.

Оксана Келехсаева
«Светлячок»

40 лет

Рак шейки матки — 2014 год

Рецидив — 2017 год

Карциноид легкого — 2017 год

Нижнедолевая лобэктомия легкого

Ремиссия 3 года

ДОКТОР СВЕТЛЯЧОК

Старшая медсестра отделения патологии молочной железы Оксана Келехсаева идет по длинному коридору к личному кабинету в «своем» отделении. «Своем» — потому что каждый знает и безмерно уважает за непростую, но блестяще выполняемую работу. «Своем» — потому что стартовал этот проект некогда с нуля, и Оксана уже тогда была в команде руководителей. «Своем» — потому что это любимое детище. Можно было бы сказать — смысл жизни, но эту позицию прочно застолбили сын и дочь.

РАК ЯИЧНИКОВ

Национальный центр имени В. И. Кулакова. Неуверенно топчусь у окошка бюро пропусков, не понимая, как объяснить, кто я и куда.

- Вы к кому?
- К Оксане... Оксане... Светлячок.
- Вам на четвертый этаж, — улыбается глазами над маской сотрудница, а на четвертом начинается:
- Здравствуйте, Оксана Роининовна!
- Здравствуйте, Оксана Роининовна!
- Здравствуйте, Оксана Роининовна!

Оксана — любимица пациенток. Это они прозвали ее Светлячком, потому что светлая, несущая свет. И жизнь. Ведь долгое время Оксана работала акушером. И даже здесь, в отделении, где проходят онкологическое лечение девушки и женщины, есть те, что очень скоро родят здоровых шумных малышей.

“

Нам нельзя останавливаться, поэтому даже в карантин мы не прерывали свою работу. Нашим пациенткам очень нужна помощь, они проходят через непростые испытания, а некоторые из них еще и в положении, но я никогда не устану повторять: рак — не приговор. Под химией, под лучевой терапией, после операций они у нас вынашивают, рожают. Все потому, что в Центре Кулакова работают великолепные врачи: онкологи, акушеры-гинекологи, хирурги, химиотерапевты, репродуктологи.

Оксана не только врач, но и онкоблоггер. В своем блоге в Instagram @oksana.kelehsaeva она рассказывает о работе клиники, об онкологии, о том, что диагноз важно воспринимать взвешенно и рационально — верить в медицину и собственные силы. За него она даже получила премию ассоциации онкобольных «Здравствуй!».

ВЕЛИКИЕ ЛЮДИ

Оксана родилась в столице Венгрии — Будапеште. С родителями-военными она до подросткового возраста объехала пол-Европы. Счастливое детство, безусловная и безмерная любовь в семье. Но внезапно отца в составе миротворческих войск командировали на границу родной Осетии — и с этого начался самый темный период в жизни семьи.

«Старший брат не мог остаться в стороне от военного конфликта на родине и трагически погиб на войне, спасая местных ребятишек. Он должен был жениться буквально через какие-то недели. И вот вместо свадьбы у нас похороны. Девушка брата (только-только невеста — и вдруг вдова) была беременна и так страшно горевала, что на 40 дней у нее случился выкидыш. Мы с мамой были рядом, помогали, как могли, но этот день я точно не забуду, как и день смерти брата. Возможно, тогда-то я и решила, что хочу помогать деткам появляться на свет».

Из-за трагедии в семье и колоссального стресса Оксана не решилась ехать поступать в Москву. Да у нее и не было такой возможности. Начались проблемы у отца, долгое время его не было рядом. Вместе с мамой они ночами пекли

хлеб, чтобы днем продавать и как-то выживать. Но даже в таких условиях Оксане удалось окончить медицинский колледж в Осетии и получить диплом по специальности «акушерка». Жизнь постепенно налаживалась. Вернулся отец. На практике познакомилась с молодым врачом-ординатором, который ухаживал одновременно красиво, галантно и напористо. А когда Оксана попала в больницу с тяжелейшей ангиной и пневмонией, молодой человек несколько недель не отходил от ее постели. Это была настоящая любовь. Сыграли свадьбу. И приняли решение все же штурмовать столицу.

«Мой папа — мой герой и великий человек. Ведь он воспитал достойных и великих мужчин, моих братьев. Героев, и пусть у каждого был свой путь героизма. Моя мама — мой пример во всем, она великая женщина. Все беды, трудности превозмогла, выстояла, всех нас наградила своей материнской любовью. Я просто смотрела на своих родителей и всему училась. Как прощать (а в жизни всякое бывает), как поддерживать, как оставаться достойным человеком», — признается Оксана.

ОДНО НАЛОЖИЛОСЬ НА ДРУГОЕ

Оксана столкнулась с раком как пациентка, когда еще ничего не знала о нем как врач. Сначала были неприятные ощущения внизу живота, потом кровотечения, но даже мысли не было об онкологии. Как она позднее выяснила, уже по первым анализам можно было предположить рак шейки матки, но в ее случае друг на друга наложилось сразу несколько проблем и поставить диагноз вовремя не смогли. После первой операции на матке начался перитонит, потом открылся свищ на месте шва от кесарева сечения (попала в гнойную хирургию), потом были подозрения на

туберкулез (похудела на 32 килограмма, кашляла постоянно). А еще и проблемы с сердцем. И вот, когда почти год спустя она попала к онкологам своего родного Центра Кулакова, все встало на свои места. Это рак.

«Первая мысль была — за что? Неужели наша семья и так недостаточно страдала? И почему я? Разве я такой уж ничемный человек? И знаете, я даже усомнилась в Боге: есть ли он, раз допускает такое? Но потом вспомнила о дочери, о сыне, о муже, о маме, о папе, о работе в конце концов — и взяла себя в руки».

«МЕЧТАТЕЛЬНЫЕ ДЕВОЧКИ»

Дочь Оксаны Тамила весь год, что мама вынуждена была провести в больнице, самостоятельно занималась домом и младшим братом. Ей тогда было 10 лет. Малышу Георгию — 4. Каждое утро девочка его купала, кормила, одевала, отводила в садик — и мчалась в школу, потом на тренировку по художественной гимнастике. И целый год никто ни в садике, ни в школе даже не подозревал, что мамы нет дома. Тамила совершила для мамочки настоящий подвиг, и теперь Оксана должна была совершить подвиг для нее. Для своей девочки.

«Я знаю, что папа очень ждал девочку после двух пацанов, прямо очень мечтал, — признается Оксана, — так и говорил, что я его «мечтательная доченька, я его любимая Окс». Он меня всегда баловал, хвалил, всегда поддерживал и по сей день поддерживает и гордится моими успехами. А я теперь понимаю, что и у меня тоже есть моя «мечтательная девочка». Ей пришлось нелегко, пришлось внезапно стать взрослой, чтобы помочь маме. О такой дочери действительно можно только мечтать. И для нее мне обязательно надо было выздороветь».

Период ремиссии был одним из счастливейших в жизни: росли дети, расширялось вверенное ей отделение патологии молочной железы, но задержка с диагнозом и операцией дали о себе знать. Рак вернулся метастазами, а к ним добавилось злокачественное образование в легком. Нужно было сложное хирургическое лечение и на легком, и чтобы провести радикальное удаление матки вместе с придатками, лимфоузлами, жировой клетчаткой и частью влагалища, чтобы не дать раку шанса вернуться.





На операцию не хватало скопленных денег, и недостающую сумму собирали всем миром. На месте сегодняшнего блога (по непонятной причине Instagram заблокировал ту старую страницу) был откровенный онлайн-дневник Оксаны о течении болезни. Там же она «кинула клич» — и нужная сумма достаточно быстро образовалась на счете израильской клиники, куда Оксана

с сыном отправились на лечение и реабилитацию. Малыш сутками проводил с ней время, пока она была совсем слаба, спал в ногах у мамы, ухаживал как мог. А потом — уже немного окрепшую — катал на море в инвалидном кресле. А потом водил на море под руку. И так постепенно Оксана восстановила силы и вернулась домой.

«Я ЖДУ МЕДАЛЬ»

«Хорошо, когда у тебя много дел, — считает Оксана, — нет времени глубоко задумываться. Нет времени думать о том, что ты медленно умираешь. А мне иногда кажется, что я это чувствую. Но у меня есть любимая работа, которой я отдаю все время. Можете представить, я с марта без выходных! Но это такое счастье, вы не представляете. Это каждый день победы. Это жизнь. Я действительно вижу в этом свое предназначение. Я там, где и должна быть. Но самое главное — я жду медаль».

В детстве Оксана занималась спортом на добротном профессиональном уровне — она КМС по спортивной гимнастике. И теперь наслаждается тем, как дети, выбравшие спорт, претворяют в жизнь ее юношеские мечты. Тамила

профессионально занимается художественной гимнастикой в Олимпийской деревне в Новогорске у Ирины Александровны Винер, а Георгий штурмует пьедесталы почета в клубе «Самбо-70».

«Сын обещал, что завоеует для меня олимпийскую медаль, — улыбается Оксана, — так что я жду. Он даже показал, как будет вешать мне ее на шею. Так что у меня тут еще важные дела. Я должна дождаться. Я счастлива, что после операции все же сумела добраться до стадиона и стать свидетелем триумфа дочери, когда она взяла серебро на юношеских соревнованиях. Она ведь тоже обещала. И сдержала слово. Это же мои дети. Они добиваются своего».



Стас Андрусик

16 лет
Амелобластическая фибросаркома
верхней и нижней челюсти
Ремиссия 1,5 года

ТЕПЕРЬ НАДО УЧИТЬСЯ ЖИТЬ

Стас выздоровел — раковых клеток в его организме больше нет. Но его борьба еще не закончена. Мальчику теперь нужно научиться жить. Ему предстоит понять, кто он, чего хочет, что чувствует. Разобраться в себе вообще не простая задача для каждого, что уж говорить о подростке, которому пришлось «выключить» все свои эмоции, чтобы выжить.

ОТКЛЮЧИТЬСЯ ОТ РЕАЛЬНОСТИ

Привлечь внимание Стаса сложно. Его взгляд словно расфокусирован, он смотрит в одну точку и не интересуется тем, что происходит вокруг него. Он не просто задумчив, он скорее равнодушен к окружающему миру. Но соглашается поговорить, отвечает на вопросы и о себе, и о своей болезни. Очень спокойно, медленно, не пропуская их через себя.



Я привык быть один. Один в палате, один в реанимации, один, пока жду лечения и когда восстанавливаюсь. Во время карантина ко мне никого не пускали, и я ни с кем толком не разговаривал несколько недель. Но для меня это нормально, мне не было скучно или грустно. Я так живу.

Стас практически прожил в больницах пять лет. 13 сложнейших операций, следующая радикальнее прежней и еще несколько ему предстоит. Он помнит, что каждый раз ему обещали, что осталось немного и болезнь пройдет, но она возвращалась и нужно было опять ложиться под нож. Мама вспоминает, что иногда он бунтовал, требовал отстать от него, не хотел продолжать лечение. Но, видимо, в какой-то момент он настолько отключился от реальности, что перестал ее ощущать.

Было ли ему страшно перед очередной операцией? «Нет». Было ли тяжело смотреть в зеркало, когда вместо части лица была дыра? «Нет». Стесняется ли он того, как выглядит? «Нет». Боится ли боли? «Нет». Злитесь ли на судьбу за то, что ему пришлось через все это пройти? «Нет. А какой смысл?»

СПАСТИ СЫНА

Яна — как боец, который вернулся домой с войны: вокруг мирная жизнь, но он продолжает просыпаться ночью и искать возле кровати автомат.

Она разбирается во всех тонкостях онкологии, уверенно использует термины и может рассказать про любую онкоболезнь и варианты ее лечения. Она много и грамотно рассказывает про диагноз, про процедуры, осложнения, тактики лечения сына. Все остальные темы давно отошли на дальний план. Были моменты, когда сил уже не оставалось и опускались руки, но папа Стаса, Юрий, не позволял жене сдаваться. Он и сам постоянно искал врачей, которые могли бы спасти сына, узнавал об экспериментальных методах лечения, о препаратах и был готов на все, только бы мальчик жил.

Когда Стасу было 10 лет, у него начало набухать небо, потом десна. В дежурной стоматологии сказали, что это флюс, вскрыли его и удивились, не обнаружив в нем гноя. Отправили в больницу, где выяснилось, что объемное новообразование охватило всю верхнюю челюсть и дошло до глазницы. Первую операцию сделали обычные хирурги, не онкологи. Гистология показала, что это доброкачественная опухоль, и Стас вместе с мамой уехали к бабушке на

море. Осенью сделали КТ — и о ужас! — опухоль образовалась снова и такая же большая. Врачи стали сомневаться, что она доброкачественная.

После неправильного лечения опухоль росла как на дрожжах и не поддавалась химиотерапии. Ее вырезали, а она появлялась снова, пока в какой-то момент не выросла до размеров апельсина, закрыла собой половину горла и была неоперабельной. Рядом — сонная артерия, если бы врачи попытались вырезать опухоль, Стас мог умереть или навсегда остаться парализованным. И врачи опустили руки.

Но Яна и Юрий не могли поверить и принять, что сын погибнет, и обходили всех врачей одного за другим, показывали медицинские документы и результаты анализов и просили сделать хоть что-нибудь. Они были уверены: нельзя ждать конца, нужно бороться за жизнь всеми доступными способами и надеяться на лучшее даже в самых сложных ситуациях.

У опухоли Стаса была BRAF-мутация, которая происходит при меланоме, это его и спасло. Врачи решили попробовать таргетную терапию.



Трудно поверить, но когда Стас ложился спать после первого дня таргета, опухоль была огромная. Утром, когда он встал, мы сразу заметили, что она уменьшилась в два раза! А буквально за три месяца опухоль ушла. Это гениально, невероятно! Я до этого ходила как труп, врачи сказали ждать конца, а тут такое чудо.

ЦЕНА ЖИЗНИ

Спасая своего ребенка, родители Стаса пожертвовали многим. Им пришлось переехать с Украины в Россию «на голое место», как говорит Яна. Обивали пороги чиновников, чтобы добиться официального статуса здесь и получить дорогое лечение бесплатно. Обращаться в фонды, чтобы покупать терапию.

Папа Стаса — надежный тыл, работает по 12 часов, чтобы обеспечить семью. Всем очень тяжело и все устали от этой изнуряющей борьбы. Но главное, что сын жив.

После того как опухоль уменьшилась на 80 %, была сделана операция. По результатам гистологии — полностью мертвые раковые клетки. Врачи не поверили, переслали результаты в США, там все подтвердили.

Стас стал первопроходцем, таргетная терапия для него была экспериментом, врачи не были уверены в ее результате. Надеялись максимум на временный эффект. А сейчас говорят, что благодаря ему у многих детей появился шанс выжить и полностью победить рак.

За это время Яна стала очень набожным человеком, и она уверена, что их семье помогает Бог.

Самому Стасу еще предстоит несколько пластических операций. Вместе с опухолью ему удалили обе челюсти с правой стороны, и теперь врачи восстанавливают ему лицо. Первая операция длилась 16 часов и прошла успешно. Сейчас он снова может есть сам, речь его более разборчива, но впереди еще большой путь.





ТЕПЕРЬ МОЖНО СТРОИТЬ ПЛАНЫ

«Наверное, можно сказать, что благодаря болезни у меня появились новые перспективы. Я бы, например, не оказался в Москве, не мог бы здесь поступать в институт, а жил бы на Украине», — говорит Стас.

Во время лечения он учился в специальной школе. Сейчас несколько раз в неделю ходит в школу для инвалидов, а в остальные дни занимается дистанционно. Учиться ему интересно, но общаться со сверстниками — непросто. Стас не против поговорить, если к нему кто-то подходит первый, но сам завести разговор не станет.

И все же парень собирается вырваться из своего прошлого и начать жить. Он знает, что для этого нужно сделать — окончить 11-й класс, поступить в Бауманку, переехать жить от родителей — сначала в общежитие, потом накопить на квартиру. Он думает о том, куда бы хотел поехать путешествовать. Рассуждает о политике, немного интересуется кино. В этих разговорах пока мало энтузиазма, но есть план, и это уже очень много.



Сергей Шариков

50 лет
Рак легкого
Ремиссия 7 лет

ЗАБОТЛИВАЯ ШКОЛА ДЛЯ ОСОБЕННЫХ ДЕТЕЙ

Сергей — учитель, опытный директор школы, автор и руководитель образовательных проектов. После болезни он искал новый смысл в жизни и нашел его в том, чтобы учить детей, которые лечатся от рака. Которые месяцами, а то и годами живут в больницах и не видят ничего, кроме палат, коридоров, врачей, медсестер, уколов, капельниц и операций. Болезнь отнимает у них детство, а Шариков старается это детство им вернуть.



КОТИКИ С КРЫЛЬЯМИ АНГЕЛОВ

Сергей рассказывает истории. Вдохновенно, поэтично, трогательно, даже театрально (в хорошем смысле). Рассказывает не про себя — про себя он говорить не любит, он говорит о своих учениках. О тех, с кем познакомился в больницах. Они все для него любимые дети. Не просто маленькие пациенты, а большие личности, с огромным сложным и восхитительным внутренним миром. И когда он говорит о них, ты тоже начинаешь любить каждого.

Девочка Лиза из Чебоксар лечилась в Центре детской гематологии, онкологии и иммунологии имени Дмитрия Рогачёва. Долго лечилась, готовилась к операции, потом восстанавливалась и мечтала только об одном: когда-нибудь вернуться домой, вырасти и стать кассиром. Она страшно переживала потерю волос после химиотерапии и считала себя некрасивой. Для подростка это была трагедия быть некрасивой. А еще Лиза любила петь. Ходила с процедурами на анализы, из палаты в госпитальную школу и напевала. И педагоги это заметили. Они пригласили специально для Лизы учителя по вокалу, а учитель сказал: «У девочки - то данные!» И Лиза стала петь. Уже не в полголоса, по-настоящему. Появился продюсер, появились музыканты, которые подарили Лизе по песне, и появился диск. Целый

диск Лизиных песен. А еще был концерт, на котором Лиза блистала. Казалось, весь мир был в этот момент у ног девочки без волос. Сегодня она учится в музыкальном училище, и теперь вся ее жизнь связана с музыкой.

А еще Даня из Самары (*герой нашей книги. — Прим. редакции*). Мальчик, который никогда не сможет видеть, который не знает, как выглядит небо, но пишет о небе стихи. Даня всегда был очень музыкальным, и мама покупала сыну музыкальные инструменты — гармонь, гитару, губную гармошку, дудочки. Настоящие музыкальные инструменты. И когда Даня попал в госпитальную школу при реабилитационном центре «Русское поле», его талант уже был виден, а вернее, слышен всем. Сергей вспоминает, как ему позвонил педагог и сказал: «Послушайте, как поет мальчик, как звенит его голос — просто Робертино Лоретти!» И снова — диск, концерты, гастроли. Сегодня Даня Хачатуров — это имя. Известное имя. Сергей советует посмотреть, как Даня поет песню «Лебединая верность» в финале конкурса «Ты — супер!». «Невозможно слушать без слез», — говорит он.

Сергей рассказывает про девочку, которая любила рисовать котиков. Ей было всего 9 лет. Рак, долгое лечение

и рецидив. Потом снова сложное лечение — гораздо сложнее и тяжелее, чем раньше, рецидив всегда лечится сложнее. И вроде бы успех, вроде бы появилась надежда, что все будет хорошо, что девочка победит. Но внезапно ее рисунки изменились — она начала рисовать котиков с крыльями ангелов. «Почему ты рисуешь котиков с крыльями ангелов?» — спросила ее мама. И девочка ответила: «Я хочу, чтобы они тебя всегда защищали». А потом пришел ковид и перечеркнул все усилия врачей. Другая больница. Реанимация, метастазы, нет ответа на таргетную терапию. Кома. В июле девочка умерла. «Как она все это предчувствовала? Что знала? У детей бывают прозрения, от которых потом невозможно прийти в себя».



Он рассказывает мне все эти истории, чтобы, с одной стороны, объяснить, что такое госпитальная школа. Как много радости, надежд, сил для борьбы она дает детям. А с другой — открыть иной смысл болезни. Он говорит, что это особое время, данное, чтобы человек мог переосмыслить свою жизнь и выйти на другой уровень.

Сергей знает, что такое онкология. Он сам прошел все ее стадии — рак легкого, лечение, приговор «вам осталось недолго», экспериментальное лечение и жизнь. Но он не хочет рассказывать о себе. Он хочет рассказать про проект «УчимЗнаем», который для него теперь — дело жизни.

БОЛЬНОЙ РЕБЕНОК? КАКАЯ ЕЩЕ УЧЕБА?!



Считалось, что больной ребенок, особенно тяжело больной, и так слишком несчастный, и так слишком страдает, его нельзя нагружать какой-то деятельностью, — говорит Сергей. — Никто не брал в расчет желания самого ребенка — учиться, развиваться, быть обычным ребенком. Больницы строились для врачей, а не для пациентов. К тому же, например, в онкогематологии до недавнего времени большинство детей погибало, и поэтому считалось, что в образовании смысла нет.

А потом медицина шагнула вперед — дети стали выздоравливать все чаще. Потом появились прекрасные детские больницы и открылся Центр детской гематологии, онкологии и иммунологии имени Дмитрия Рогачёва — первая больница, названная в честь ребенка. «И тогда три человека объединили свои бэкграунды: я — доктор наук, историк, Евгений Александрович Ямбург — академик, заслуженный учитель, доктор наук и Александр Григорьевич Румянцев — академик, доктор медицинских наук». Так, в начале 2014 года появился проект «УчимЗнаем».



Важно не просто помочь ребенку не отстать от школьной программы в период продолжительного лечения, а дать понять, почувствовать ему и его близким, что болезнь не останавливает саму жизнь. При этом мы понимали, что госпитальная школа должна быть не такой, как обычная, она должна быть лучше.



МАЛЕНЬКИЕ ДЕТИ БОЛЕЮТ ИНАЧЕ, ЧЕМ ПОДРОСТКИ

Сергей по себе знал, что рак лишает человека не только сил, но и радости, желания двигаться, развиваться, жить. Однако, говоря о детях, «мы должны учитывать возрастную психологию», — считает он. Как болеют дети? Маленькие иначе, чем подростки.

Сергей рассказывает, что для маленького ребенка болезнь — это набор процедур. Нет единой картины болезни. Здесь доктор добрый, здесь злой, здесь было больно, здесь не очень, здесь мама радуется, здесь плачет. Для подростка картина болезни видна целиком. И поэтому он пытается осмыслить ее. Понять, почему с ним это происходит, почему в корне перевернулась его жизнь. Он думает о том, что потерял, и о том, как дальше строить свою жизнь.

“

Мы должны давать образование, которое поднимает с постели, а не загоняет в нее. В отличие от обычной школы в больнице никто не обязан учиться. Если нет интереса и желания, ребенок всегда может сказать: нет, я не хочу. И ничего тут не сделаешь. Поэтому госпитальный педагог должен не просто учить, а пытаться заинтересовать, вдохновить. А дети — чувствовать поддержку, видеть, что образование подстроено под них, под их темп, под их состояние. Тогда они бегут в школу, забывая про процедуры, капельницы, лекарства. Забывая про болезнь.

Поэтому госпитальная педагогика — это педагогика поддержки, педагогика вдохновляющая, педагогика, которая восстанавливает детство ребенка.

ЧТО МЫ НАТВОРИЛИ

Сергей, как мы понимаем, не мог остановиться на достигнутом — одной школе при больнице в Москве.

«Когда наши дети уезжали домой, чтобы продолжать лечиться, они попадали в совершенно другой мир и писали мне письма: «Мы здесь оказались в вакууме, нами никто не занимается, никто не учит». И мы поняли, что нужно идти дальше — открывать школы в регионах».

Проект «УчимЗнаем» существует уже 6 лет, и за это время в больницах открыто 40 госпитальных школ — от Владивостока до Калининграда. Только в Москве обучение проходят более 4 тысяч детей, приехавших на длительное лечение со всей России.

«Госпитальная педагогика с задворок сферы образования вышла вперед как цельная, мощная образовательная структура. В школы пришли молодые учителя. В Москве это 150 педагогов, большинство от 23–35 лет. Мы создали образовательную среду, не похожую

на больничную. Наши дети сдают ОГЭ и ЕГЭ. И у нас два творческих проекта — «Музыка на здоровье» и «Сказки на здоровье». В общем, — смеется Сергей, — я с ужасом оборачиваюсь назад и вижу, сколько всего мы натворили».

“

Конечно, впереди еще непечатый край работы. Страна у нас большая, но прорыв сделан, и обратного пути нет.



ОСТАВИТЬ ВОСПОМИНАНИЯ

А еще он рассказывает про детей, которые попали в хоспис. Про детей, которые уже не смогут выздороветь, но которые все равно продолжают жить, словно страшный конец не предрешен. Сергей говорит, что, общаясь с этими детьми, был поражен их силе воли.

«Я думал, что, когда тебе говорят «все», ты складываешь ручки и начинаешь готовиться к уходу. Но наши дети подают другой пример. Все, кто находится в онкопаллиативе, хотят заниматься, потому что обучение для них — это настоящая жизнь. Не на будущее, а здесь и сейчас».

“

Теперь, когда мама ушедшего ребенка вспоминает его последний год, каким он был, она видит не постель, боль и болезнь, а увлечения ребенка, его рисунки, поделки, любимые занятия. Она вспоминает своего ребенка полным жизни. И это счастливые воспоминания.

A portrait of a woman with short, wavy, reddish-brown hair, looking slightly to the left with a gentle smile. She is wearing a light green blazer over a white top with small black floral patterns. The background is a solid light purple color.

Юлия Ищенко

37 лет

Мультицентричный рак
молочной железы,
трижды негативная форма

Ремиссия 1 год

МОЕЙ ЛЮБВИ ХВАТИТ НА ВСЕХ

Красивая и нежная Юлия Ищенко щедро делится своей любовью и заботой. Ее хватает и на семью, и на сотню онкобольных, которые нуждаются в помощи. Болезнь изменила жизненные приоритеты: Юля научилась смотреть на мир и окружающих ее людей иначе. Она поняла, что счастье заключается в мелочах и простых радостях жизни.

ОСТАНОВИТЬСЯ ХОТЬ НА МИГ

Во время болезни сразу же изменилось восприятие мира, стали невероятно ценными очень простые вещи, которые не замечались раньше. Юля поняла, как это круто — просто жить, наблюдать за погодой, смотреть, как бежит вода в реке, слушать ветер. «Были моменты, когда я выходила на улицу, садилась на лавочку и просто наслаждалась природой. Это ничем не восполнить, в суете мы это не замечаем, быт нас съедает, мы как загнанные лошадки. А нужно остановиться и задуматься — а где ты сам для себя в этой жизни, что ты даешь семье, детям, близким?»

Она пытается уделить этим размышлениям каждую свободную минуту. Иногда выходит из транспорта за несколько остановок до дома, покупает кофе, идет в сквер и наблюдает за спешащими куда-то людьми. Так было не всегда. До болезни Юля практически все свое время посвящала работе — она массажистка. Но жизнь дала понять, что пора остановиться.

ОБНИМАШКИ ПО ПРАВИЛАМ

Юля потеряла маму, когда ей было 15. С тех пор прошло уже больше 20 лет, но подростковая травма сопровождает ее всю жизнь. Она знает, как тяжело лишиться самого близкого человека, поэтому, глядя на любимых дочек, говорит себе, что не имеет права их оставить. Девчонок трое: старшей Валерии — 15, младшим — двойняшкам Кате и Лизе — 6.

«Мои детки для меня — вселенная. Когда я узнала о своем диагнозе, старшая дочь готовилась к экзаменам, мы ска-

зали ей только через два месяца. Сначала мне показалось, что Лера спокойно отнеслась к этой новости, но потом она призналась мне, что плачет по ночам в подушку, и я поняла, что мой ребенок вырос. Младшим было проще, они не понимали, насколько болезнь серьезная. Девчонкам так нравилось обо мне заботиться, что они ссорились, кто принесет маме стакан воды после химиотерапии, и ревниво выясняли, кто любит маму больше. Катюшка подбежит, поцелует и скажет: «Мамочка, выздоравливай поскорее» и убежит играть дальше.

Лизонька укрывает меня одеялом, нежно поцелует и говорит, как сильно меня любит. Она такая маленькая, а заботится о нас как взрослая».

Обнимашки для мамы и девочек — это святое. Сейчас дочки уже привыкли к тому, что нельзя прыгать к маме на руки, трогать ее правую руку. Все знают, что обниматься лучше с левой стороны, потому что операция была с правой.

Юля говорит, что, наверное, семья немного устает от проявлений ее безумной любви. Но после болезни чувства к самым близким людям обострились и хочется говорить им об этом каждую минуту.



СМОТРЕТЬ В ОКНО И ПЛАКАТЬ

Со слезами на глазах Юлия Ищенко вспоминает три мучительных дня, когда с нетерпением ждала возвращения мужа из командировки, чтобы рассказать ему об опухоли. Уплотнение в груди Юля, медик по образованию, обнаружила сама. Уже на следующее утро побежала к врачу. Поставили предварительный диагноз: доброкачественная опухоль — и дали направление в онкодиспансер. Но Юля, уже охваченная тяжелыми предчувствиями, думала только о том, что это наверняка рак, а значит, смертный приговор.



Я очень переживала, как муж отреагирует на ужасную новость, как поведет себя, долго подбирала слова, не зная, как рассказать Андрею. Муж не растерялся и сразу спросил: «Что мы будем делать?» Он не сказал, что ТЫ будешь делать, что ТЫ планируешь, он сразу обозначил, что мы вместе.

Андрей всегда был рядом, во время посещений в больницу всегда держал за руку, подставил ей не то что плечо, а всего себя. Он и сейчас говорит, что не понимает, как мужчина может уйти от женщины, когда она узнает о таком диагнозе. У него был шок, когда Юля рассказала ему, что такое часто случается.

После трудного ночного разговора Юля и Андрей поехали в онкодиспансер. Онколог сразу сказал, что опухоль злокачественная и редкая для молодого возраста. Из-за майских праздников ожидание результатов анализов затянулось почти на четыре недели.

«Каждое утро я смотрела в окно и плакала. Разговоры с мужем, игры с детьми, поездки на море отвлекали меня, но ночью и ранним утром я возвращалась к своим мрачным мыслям. Пока мы ждали анализы, проявилась вторая опухоль, тут у меня вообще был шок, думала, да что это такое?! А после операции мне сказали, что их было целых три».

На операцию Юлия шла с тяжелым сердцем, очень переживала, нервничала, был жуткий страх, что не проснется после наркоза. В голове постоянно крутились мысли — рассказать мужу, где

что лежит, что нужно сделать в первую очередь, если она умрет. Инструкция не понадобилась — все прошло хорошо. Через несколько дней после операции Юля выдохнула, пришло осознание, что опухоли в ее организме больше нет. Как и одной груди, которую прямо во время операции заменили имплантатом.

«Если вернуть меня на полтора года назад, я бы повела себя совершенно по-другому и не стала бы воспринимать болезнь как приговор. Сейчас я понимаю, что тогда хотела убеждать от самой себя, от своей болезни. Даже если будет рецидив, я отнесусь к нему более спокойно».

РАССКАЗАТЬ, ПРЕДОСТЕРЕЧЬ!

После операции Юле захотелось рассказать свою историю, помочь тем, кто нуждается в поддержке и опоре. Так появился блог в Instagram, его девиз — *Carpe diem* — «живи настоящим». Один из первых постов был посвящен друзьям. В тот момент хотелось, чтобы они не успокаивали, а просто поговорили, рассказали о своих делах. Многие друзья поддержали Юлю, а некоторые просто исчезли из ее жизни, как будто и не было многолетней дружбы. Объяснение простое — не знали, как себя вести, что сказать. Обиды не было, пришло понимание, что это просто чужие люди.

Юля понимает, что ее жизнь уже не будет прежней, она очень сильно изменилась за эти полтора года. Стала еще сильнее, настолько, что активно помогает другим людям. Еще во время лечения Юлия Ищенко занялась общественной работой. Считала своим долгом призвать женщин не относиться к здоровью

беспечно и пройти диспансеризацию. После очередной химии было тяжело, но Юля шла на какую-нибудь акцию, раздавала листовки с информацией о раке молочной железы, стояла с роллапом у поликлиники. Главным для нее было предупредить всех и каждого — нужно быть бдительными!

Сейчас Юлия Ищенко — руководитель регионального отделения ассоциации онкопациентов «Здравствуй!» в Краснодаре. Поначалу ей хотелось давать пациентам больше позитивных эмоций, отвлекать от болезни. Но со временем она поняла, что есть еще более насущная проблема, которая требует решения, — это недостаток информации. Часто люди остаются наедине со своим диагнозом, страхами и не знают, куда пойти, с чего начать лечение. В закрытом чате, которым руководит Юлия Ищенко, более 100 человек, почти всех она знает лично.



Всем, кто столкнулся с онкологией, Юля очень советует работать с психологом, и лучше начинать сразу после постановки диагноза. Не нужно стесняться — страх может завести в такие дебри, выбраться из которых потом будет очень сложно. «Отношение к болезни

очень важно во время лечения. По работе я сталкиваюсь с разными пациентами: одни, как трактор, могут смести все на своем пути (в том числе и рак), а другие вообще не хотят бороться и им нужна помощь».

ЖИТЬ РАДИ ЛЮБВИ

С мужем Андреем отношения стали еще теплее, а сам он — более внимательным и заботливым. «Он для меня все: моя жизнь, воздух, я без него не могу. Мы

одно целое, даже не представляю, как бы я жила без него. Его невероятная забота помогала мне бороться за свою жизнь».

Юля не строит глобальных планов на будущее, просто радуется каждому дню, ценит каждое мгновение жизни. Семья окутана ее любовью и заботой, как мягким нежным плодом, под которым так уютно и хорошо всем вместе. Можно помечтать о городах и странах, в которых все семейство Ищенко когда-нибудь обязательно побывает. Жизнь продолжается, и это самое увлекательное путешествие.



LAMA
(Лама Сафонова)

Обширный рак, 4-я стадия
Вышла в ремиссию, продолжает лечение

НИКТО НЕ МОЖЕТ ОТОБРАТЬ У ВАС КРЫЛЬЯ

LAMA — российская певица и композитор, которая живет и работает в Москве, но во всем мире известна, быть может, даже больше, чем на родине. Она Fashion-Star — яркая звезда, которая открывает показы и Недели моды в европейских столицах. Та самая — с таинственной татуировкой там, где должен открываться третий глаз. Та самая, на которую невозможно не обратить внимания, как только она появляется поблизости.

ЧЕЛОВЕК-УРАГАН

Кожаная косуха, рваные джинсы, длинные стройные ноги, стильно уложенная копна золотисто-пепельных волос и широкая улыбка. В ее взгляде — юношеский задор и детское любопытство. Все вместе это ураган по имени LAMA. У нее дар притягивать взгляд и заполнять собой все пространство вокруг. По-хорошему заполнять, будто обнимаемая. Любя все вокруг себя. Про себя она говорит, что под ярким сценическим макияжем и образом роковой женщины скрывается ребенок. Но если быть честными, этот внутренний жизнерадостный малыш, ее неизменная нежная сущность, чувствуется в ней все время.

Соприкасаясь с ее энергией, начинаешь понимать, как она успела так много: написала бестселлер, побывала на сцене Евровидения в качестве почетного гостя (в 2012 году), писала музыку к кинофильмам и сериалам, открывала Недели моды в Москве и Европе (и даже стала Fashion-композитором года в 2011). А уже совсем скоро отправится в Чехию со своей коллекцией дизайнерских курток с ручной росписью. Ее уникальное международное шоу «Красная дорожка Lama Way Fashion» ждут в Монако, Италии, Китае, Дубае и ряде других стран.

У певицы множество музыкальных наград (тоже не только отечественных, но и европейских), дважды она оказывалась в рейтинге самых стильных людей России, но среди знаков почета этой юной дивы есть и совсем удивительные: например, орден «За благородство помыслов и дел» от МВД Российской Федерации или премия Всемирной Международной академии инновационных технологий «За реализацию творческих идей, за творческий вклад в просвещение и достояние культурного наследия мирового значения», премия за «Спасение жизней». Невольно задаешься вопросом: как в артистичной блондинке уживается вместе столько всего?



“

Ключ ко всему — это любовь. Любовь, открытость, творчество. Можно профессионально заниматься шоу-бизнесом, но при этом давать благотворительные концерты для солдат или детей с онкологией. Если ты любишь свое дело, нет никаких противоречий. Все, что ты делаешь, — правильно и хорошо.

— Я первая и единственная в мире де-вушка, которая придумала уникальную стилистику своих номеров на стыке танца и боевых искусств с огромными двухметровыми веерами, которые совершенно не предназначены для этого, — с гордостью рассказывает она. Веера — мои крылья. А любовь к восточным единоборствам еще в детстве привил папа. И как-то так все совпа-

ло, что получилось такое уникальное шоу. Говорим Лама — подразумеваем огромные веера. И пусть сейчас мне еще сложно ими полноценно крутить, как раньше, ведь они очень тяжелые по весу, но еще три года назад я бы не поверила даже, что смогу их снова поднять — такая была слабость после перенесенного ада...

ВСТРЕЧА СО ЗВЕРЕМ

У Ламы — обширный рак 4-й стадии. И когда узнаешь об этом, внезапно понимаешь, чего на самом деле стоят и копна волос (ведь пару лет назад их не было вовсе), и стройные ноги (во время лечения Лама потеряла больше половины собственного веса), и улыбка.

— Рак — это зверь, который хотел украсть у меня все. Темный, черный — чудовище с клещами, — описывая болезнь, Лама невольно изображает этого зверя, подносит к лицу напряженные пальцы, словно ощетиливается. — Ему удалось украсть у меня время и много-много сил. Он почти украл у меня ноги, после двух операций и высокодозной химио- и лучевой терапии я не могла ходить. Он даже украл у меня мои крылья — мои двухметровые веера. Но это оказалось временно. Но что самое

главное — он не смог украсть у меня жизнь. До сих пор. Хотя четыре года назад мне не давали и месяца...

Все началось с недомоганий и похода к гинекологу. Лама думала, что это дают о себе знать прежние травмы. До диагноза она уже была на грани жизни и смерти — на нее напали бандиты и жестоко избили. Это было не случайное происшествие, а заказ, чтобы вывести Ламу из музыкального бизнеса. На время им это удалось: многочисленные травмы, внутренние кровотечения и даже клиническая смерть — вот цена популярности. Тогда казалось, что ничего страшнее и больнее с ней произойти уже не может.

Гинекологический рак оказался обширным (затронувшим множество внутренних органов), на поздней стадии, агрессивным и метастатическим (стремительно захватывающим все новые территории) и практически не поддающимся лечению. Я консультировалась у множества врачей в разных клиниках, даже за рубежом, но меня просто отказывались лечить, никто не хотел брать на себя ответственность. Поэтому я считаю, что мои врачи — Григорий Хабас и Сергей Письменский — были даны мне свыше. Это самые отважные и профессиональные люди, которых я знаю.

“

Сегодня я жива только благодаря смелости врачей и преданности своему делу. И еще благодаря моему упрямству и желанию жить.



СХВАТКА

Есть разные виды химии, все зависит от стадии и агрессивности рака. Ламе могла помочь только высокодозная химиотерапия. Та, которая вместе с опухолью фатально бьет по всему организму. Дозировки были на грани человеческих возможностей.

То же самое предприняли и с высоко-дозным двойным лучевым лечением — внешним и внутренним. Лама держала «радиационный удар» ровно столько курсов, сколько физически мог выдержать человек... По прогнозам врачей, теперь ей сложно будет выжить от последствий такого лечения.

— Последствия от химиотерапии были настолько катастрофическими, что в какой-то момент у меня перестали двигаться мышцы на лице и я не могла улыбаться. Я очень переживала — смогу ли я заново научиться этому? После первого же курса высокодозки почти отрубились ноги — врачи сказали, что это необратимо. Но остаться в инвалидном кресле я себе не позволила. На протяжении года я самостоятельно разрабатывала ноги и не давала им атрофироваться. Вернуться на большую сцену и подиум стало делом принципа. И я это сделала. Но до сих пор хожу через большую боль. Когда есть силы —

обхожусь без палочки, чтобы давать нагрузку ногам. Стараюсь беречься и контролировать состояние.

Кроме химии у Ламы была обширная операция — удалили восемь внутренних органов (матку, яичники, часть кишечника, селезенку). Казалось, что мучениям не будет конца. В какой-то момент организм просто отказался принимать лечение: сожженные вены не могли больше проводить лекарство.



Наверное, я единственная из известных людей, кто рассказывал о своем лечении так подробно. У меня есть записи и фотографии, где меня тошнит, где я лежу и не могу пошевелиться, на перевязке после операции. Зачем я это делала? Уж точно не для хайпа! Мне хотелось показать, что я живая, настоящая, такая же, как все. А еще что даже во время болезни я нахожу силы накраситься и обнять близких. Потому что это те вещи, которые могут поддержать и других.

Большинство звезд не афишируют свою болезнь или избегают рассказывать детали о своем лечении. Лама решила быть со своими подписчиками открытой во всем.

В итоге поддержка читателей оказалась для нее огромным ресурсом. В самые темные моменты они писали такие теплые, заряженные на позитив сообщения, что она просто «восставала из пепла, как феникс».

— Я все равно живу и творю. Пишу новые песни, веду блог с авторскими тегами. **#япокажуракугдеракизиму-ют** — один из моих любимых, потому что я действительно показала и верю, что другие тоже смогут. А недавно издала книгу «Остаться в живых» по мотивам этого онлайн-дневника, которая уже вышла в нескольких странах мира и стала бестселлером.

ВЕРНУТЬ СВОИ КРЫЛЬЯ

После второй операции в 2017 году Лама настроилась на ремиссию. Все говорило о ее близости. Снова отрастали волосы. Физиотерапия и реабилитационная гимнастика поставили певицу на ноги (хотя дива до сих пор слегка прихрамывает, когда боли возвращаются). И артистка начала строить планы по возвращению на сцену и на подиум. Первым делом схватилась за любимые двухметровые веера-крылья и... поняла, что не может их даже поднять. Не то что танцевать с ними. Настолько руки, суставы, все тело ослабло.

Это был тот решающий момент, когда можно было бы впасть в отчаяние и уже никогда больше не вылезти из цепких оков депрессии. Но Лама решила так: если не получается вернуться к старому, нужно создавать новое. И она решила расписывать веера вручную. И так увлеклась росписью по ткани, что сама не заметила, как начала создавать стильные куртки с крыльями на спине. Сначала себе, родным, знакомым, а теперь и всему миру. С этими куртками ее пригласили открывать Неделю моды в Праге.

СИЛЫ ЕСТЬ. ИСТОРИИ ЛЮДЕЙ, ПОБЕДИВШИХ РАК



ПОЛЕТ

За время болезни творчество Ламы сильно изменилось. Как она сама признает, на смену романтическим произведениям о любви пришли более насыщенные, концентрированные стихи и песни, славящие жизнь во всей ее полноте и всеобъемлющем богатстве.

“

Если раньше я могла писать целые песни про одну легкую эмоцию, то сейчас это может быть всего несколько строк, но каждое слово там будет не случайно, каждая фраза будет нести глубокий философский смысл. Мне есть теперь что сказать, и я не размениваюсь на лишние буквы.

Примерно сотня новых песен пока что существует только на страницах блокнотов, салфетках, случайных листках и в виде мелодии в голове у Ламы. В ближайшее время она планирует записать в студии, которым сначала помешал карантин, а потом очередное обследование. Но она уверена, что ее желание жить и творить снова сумеет подвинуть рак в сторону, чтобы она смогла завершить намеченное.



“

*Не надо оставлять жизнь на потом.
К сожалению, я вижу, как многие боятся сглазить,
рассказывая вслух о своей ремиссии. Они предпочитают
шептать о своих успехах, чтобы не спугнуть, чтобы рак
не услышал и не вернулся. А мне кажется, надо как можно
громче говорить о больших и маленьких победах. И тем,
кто болен сейчас, и тем, кто здоров, нужно знать, что мы
живем, творим, летаем. Чтобы они равнялись на нас —
и тоже жили, и творили, и летали. Чудеса бывают,
я это точно знаю. Никто, слышите, никто не может
отобрать у вас ваши крылья!*



Анна Кан

клинический психолог ФГБУ
«НМИЦ онкологии им. Н.Н. Блохина»

«Я НЕ ТО, ЧТО СО МНОЙ СЛУЧИЛОСЬ, Я — ТО, ЧЕМ Я РЕШИЛ СТАТЬ»

Карл Густав Юнг

Отношение к любому заболеванию определяет поведение человека в этой ситуации. Правильно сформированный настрой и разумное распределение ресурса, временного и энергетического, позволит пройти этот сложный путь с минимальными потерями, как физическими, так и психологическими. Стереотипы в восприятии онкологии существенно затрудняют формирование адекватных мотивов.

Онкология в сознании общественности выглядит таинственно и зловеще, напрямую ассоциируясь со смертью. Возможно, потому, что причины появления болезни многогранны и не до конца изучены, лечение сложное и при запущенных случаях не всегда эффективное.

Большинство пациентов, узнав о своем диагнозе, начинают искать ответ

на вопросы «Почему это случилось со мной?», «За что?», «Что я сделал не так?» Это нормальная реакция, но тут важно не застрять, потому что рациональных ответов может и не быть, а эмоциональные могут разрушать нас. Воспринимать заболевание как возмездие за что-то сделанное в прошлом — очень опасно. Так можно прийти к выводу, что все страдания заслуженны, а значит, падает мотивация бороться за жизнь. Не стоит искать причины, чтобы обвинить или корить себя. Я не был осторожен, я вел неправильный образ жизни, я много работал и нервничал, не берег себя. Даже если это так, рак это все равно не наказание для вас. Просто так получилось, что у вас он появился, а у других нет.

Потому что одного фактора мало для развития онкологии. Безусловно, цементный завод, который виден из окон, повышает вероятность развития, вопрос в том, чего конкретно? Обязательно ли это будет рак? К нам в онкологический центр приезжают люди из удаленных сел, в которых практически нет вредных факторов среды.

Необходимо понять одну очень важную вещь — даже если мы найдем причины, это не избавит человека от уже имеющегося заболевания, к сожалению. А значит, надо лечиться.

Онкология — на сегодняшний день это данность, необходимо принять этот факт и адаптироваться к этой ситуации. Это поможет адекватно «включиться» в лечение, максимально сохраняя качество жизни. Отрицать факт болезни, искать виноватых — значит забирать у себя психологические силы.

Поговорим о стадиях принятия болезни. Узнав новость, которая сильно повлияет на нашу жизнь (это не обязательно рак, это может быть что-то менее радикальное), мы скорее пройдем через них.

1-я стадия. Шок

Человек сложно воспринимает происходящее. Мышление будто бы через туман пытается разглядеть реальность. Часто в сложных ситуациях люди говорят: «Мне кажется, что это все происходит не со мной, все никак не могу привыкнуть...»

2-я стадия. Отрицание

«Да не может такого быть, это ошибка». Именно на этой стадии зарождается вопрос: «Почему это случилось со мной?» Мозг настоятельно требует оправдания такой жестокой несправедливости, ведь серийные убийцы — маньяки, мошенники, садисты — должны болеть раком за свои грехи... А не среднестатистический добропорядочный человек.

3-я стадия. Агрессия

Человек начинает винить всех по очереди и с разной интенсивностью. Финалом этой стадии является аутоагрессия — агрессия, направленная на себя. Это хороший знак, вероятно, стадия близится к завершению, как и навязчивая мысль: «Почему это случилось со мной?»

4-я стадия. Депрессия

Это период слез и пессимизма, апатии и желания все бросить. Это начало принятия своего состояния. Стадия тяжелая для всего окружения, так как в обществе сейчас процветает тотальный запрет на проявление отрицательных эмоций, этим слезам не будет рад никто — ни сам человек, столкнувшийся с заболеванием, ни его близкие. Тем не менее горевание крайне важно, чтобы принять ситуацию.

5-я стадия. Принятие

Стадия осознанных действий, принятия решений и отстраивания себя и своего быта заново, с учетом всех поправок, которые внес кризис. Онкологический пациент принимает важные решения о выборе метода и места лечения, врача и группы поддержки, которую хочет видеть рядом.

Очень важно на этих стадиях не застревать, а прожить их. Мы или наше окружение часто блокируем переход на следующие этапы, не давая возможности полноценно горевать. Общество убеждено, что необходимо держаться, но чего держаться и за что держаться и что это даст — никто не может внятно объяснить. Страдания в сложной жизненной ситуации — такой же рефлекс, как и позыв в туалет. Нет смысла все свои эмоции прятать, пытаюсь сохранить иллюзию того, что ничего не происходит. Мозг очень страдает от этого противоречия и может инициировать нервный срыв для того, чтобы человек осознал всю сложность своего положения.

Вывод таков: мысль о том, что болезнь дана человеку за что-то, иррациональна и балансирует между отрицанием и агрессией, и, если не мешать правильной работе горя, эта мысль сама по себе пройдет.



Лариса Болотина

д.м.н., заведующая отделением
химиотерапии МНИОИ
имени П.А. Герцена

ВМЕСТЕ ПРОТИВ БОЛЕЗНИ

После сложного периода адаптации и психологического принятия ситуации наступает время совместного труда врача и пациента, когда тесный контакт и доверие к специалисту, возможность обсудить все возникающие вопросы, эффективность различных методов терапии становятся главными составляющими успешного лечения.

Подготовка

Подготовка к лекарственной противоопухолевой терапии (именно так правильно говорить, так как этот вид лечения объединяет не только традиционную химиотерапию, когда используются цитостатики, но

и гормональные средства, таргетные, иммуноонкологические препараты) включает в себя различные аспекты.

1. В первую очередь до начала лечения необходимо проконсультироваться со всеми специалистами, которые проводят лечение сопутствующих заболеваний:

- **кардиологом** — при наличии артериальной гипертензии или ишемической болезни сердца, аритмиях, ранее перенесенном инфаркте миокарда;
- **неврологом** — если пациент имеет неврологическую патологию

или ранее перенес нарушение мозгового кровообращения, страдает мигренью и т. д.;

- **эндокринологом** — при наличии сахарного диабета или дисфункции щитовидной железы;
- **гастроэнтерологом** — при наличии патологии ЖКТ и т. д.

Эти специалисты должны быть информированы о предстоящем противоопухолевом лечении, возможно, они скорректируют свои назначения.

Также ряд противоопухолевых препаратов (например, многие таргетные агенты) могут сами по себе провоцировать развитие артериальной гипертензии, а иммунные препараты — возникновение эндокринопатий, так что консультация любых специалистов может понадобиться и в процессе проведения лечения.

2. Еще один аспект подготовки к химиотерапии касается молодых людей, не имеющих детей. До начала химиотерапии мы настоятельно рекомендуем провести криопрезервацию спермы, а женщинам — пройти консультацию специалистов, занимающихся проблемой сохранения фолликулярного аппарата яичников.

3. Для успешного прохождения лечения необходимо провести санацию всех очагов хронического воспаления, чтобы избежать обострения инфекции во время курса противоопухолевого лечения. В первую очередь речь идет о посещении стоматолога, лор-специалиста, иногда уролога, гинеколога и других.

4. До начала лечения пациент сдает общий, биохимический анализы крови, анализ мочи. При необходимости будут рекомендованы гепатопротекторная терапия — для улучшения функции печени, пробиотики — для сохранения или улучшения микрофлоры кишечника и т. д.

Побочные эффекты

Наиболее тревожным для многих является **страх возникновения тошноты и рвоты** в процессе лечения. При проведении химиотерапии обязательно назначаются антиэметики — противотошнотные препараты. Они имеют различную форму — от внутривенных препаратов до таблетированных форм, сиропов и свечей.

Также практически всех женщин волнует **вопрос выпадения волос**. Это временное событие. После химиотерапии волосы отрастают вновь, ка-

чество их нисколько не страдает. Для отдельных видов противоопухолевого лечения, таких как эндокринотерапия, таргетная терапия или иммунотерапия, такое нежелательное явление **вообще не характерно**.

Довольно часто, причем для многих видов противоопухолевой лекарственной терапии, характерно **развитие диареи**. Это может быть весьма опасным проявлением токсического действия препаратов. Необходимо **немедленно** сообщить об этом своему лечащему врачу, чтобы он скорректировал лечение.

В случае **возникновения стоматитов**, а также для профилактики их развития врач порекомендует использование растворов для полосканий полости рта.

Общие рекомендации

Общие рекомендации для пациентов, проходящих химиотерапию, включают необходимость обильного питья. Нужно придерживаться сбалансированного питания, для пациентов с признаками нутритивной недостаточности врач порекомендует средства нутритивной коррекции (специальные смеси). Во время курса лечения тем, кто продолжает работать, необходимо вести спокойный образ жизни, не перетруждаться. Следует избегать мест

с большим скоплением людей, особенно в период эпидемий, так как любое вирусное или инфекционное заболевание может привести к отсрочке начала очередного курса терапии и усилению выраженности токсических реакций.

Часто возникает вопрос, **можно ли применять стандартные средства лечения простудных заболеваний**, если все-таки пациент заболел вирусной инфекцией. Да, можно.

Главное, что необходимо помнить пациентам: успех и безопасность лечения зависят от контакта с лечащим врачом, надо не бояться задавать волнующие вопросы.



Ольга Обухова

к.м.н., заведующая отделением
медицинской реабилитации ФГБУ
«НМИЦ онкологии им. Н.Н. Блохина»,
специалист по нутритивной
поддержке

ОПТИМИЗМ, ВЕРА В СЕБЯ И ВРАЧЕЙ

Дорогие друзья!

За последние годы возможности противоопухолевой терапии шагнули далеко вперед. Модифицируются оперативные вмешательства, конструируются новые аппараты для лучевой терапии, постоянно совершенствуется стратегия противоопухолевого лечения, появились новые противоопухолевые препараты. Не стоит на месте и сопроводительная терапия. Все это позволяет значительно лучше справляться с онкологическими

заболеваниями, сделать жизнь пациента полноценной, позволяющей вести привычный образ жизни.

Не секрет, что при онкологическом заболевании значительно страдает аппетит, и пациент волей-неволей лишается поступления большинства полезных питательных субстратов. Поэтому одним из важных компонентов сопроводительного лечения является нутритивная поддержка — использование в качестве дополнительного пита-

ния специализированных питательных смесей (энтерального питания), обладающих, по сути, лечебными свойствами. Объясняется это тем, что в этих смесях содержится большое количество основных питательных веществ (нутриентов): белков, жиров, углеводов, минералов и витаминов. Их сбалансированное содержание позволяет обеспечить больного необходимым количеством компонентов питания и добиться правильного их усвоения, поскольку это возможно только при соблюдении определенных пропорций всех питательных субстратов. Самому сбалансировать свой рацион, рассчитать количество белков, жиров, углеводов очень сложно. Кроме того, одинаковые продукты, произведенные и выращенные в разных странах, могут существенно отличаться по составу.

В питательных смесях содержится нужное количество полезных веществ, и я как врач могу быть уверена в том, что пациент, принимающий лечебную смесь, получает нужное количество белка и калорий. Использование дополнительного лечебного питания позволяет гораздо быстрее набраться сил, восстановить дефицит питательных веществ и вернуться к своему обычному образу жизни. Очень важно, чтобы

во время лечения пациент был активен, больше двигался и не залеживался в постели, чтобы кровь не застаивалась.

В этой книге собраны истории пациентов, которые смогли справиться со своим страхом, прошли весь путь лечения и победили болезнь — благодаря оптимизму, вере в себя и врачей. Надеемся, что их рассказы помогут вам в преодолении всех невзгод, которые могут встретиться на пути лечения онкологического заболевания.



Телефон горячей линии по вопросам медицинской, юридической и психологической поддержки
8 800 30 10 20 9 — круглосуточно
Звонки для жителей России бесплатны
info@russcpa.ru
russcpa.ru

Продюсер проекта

Юлия Усачёва

Арт-директор проекта

Татьяна Сафронова

Фотографии

Борис Бендиков

Редактор

Мария Цыбульская

Авторы текстов

**Катерина Алипова, Нигина Бероева,
Наталья Волкова, Мария Строганова,
Юлия Усачёва**

Корректор

Гульсина Мубаракшина