

УДК 616-006
ББК 55.6
P22

Dr Ranjana Srivastava
So It's Cancer: Now What?
Text copyright © Ranjana Srivastava, 2014
The moral right of the author has been asserted.

Ранджана, Сривастава.
P22 У меня рак, как быть дальше? / Ранджана Сривастава ;
[пер. с англ. И. Чорного]. — Москва : Издательство «Э», 2015. —
432 с. — (Рак победим).

ISBN 978-5-699-79206-1

Это книга-поддержка больным и их родственникам с самого первого дня постановки диагноза – рак. В ней затронуто большое количество тем: каждый этап лечения, отдых и возвращение к терапии, жизнь после выздоровления, уход и моральная поддержка больных, паллиативное лечение. Автор, онколог с многолетним опытом, рассматривает симптомы рака, причём не только самые распространённые, такие как боль или хроническая усталость. Затрагивает и более запретные темы, такие как проблемы с сексуальной жизнью и депрессивные состояния. Особенно лёгкой для чтения эту книгу делают истории из реальной жизни. В книге приведено огромное количество рассказов о пациентах, которым пришлось на собственном опыте столкнуться с раком и необходимостью его лечения.

УДК 616-006
ББК 55.6

ISBN 978-5-699-79206-1

© Иван Чорный, перевод на русский язык, 2014
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2015

<i>Предисловие</i>	9
<i>Вступление</i>	11
<i>Глава 1</i> ЧТО ТАКОЕ РАК?	19
<i>Глава 2</i> С ЧЕГО ЖЕ МНЕ НАЧАТЬ?	26
<i>Глава 3</i> КАК ЛЕЧИТСЯ РАК?	36
<i>Глава 4</i> В ПОИСКАХ ОНКОЛОГА	50
<i>Глава 5</i> ЧЕГО ОЖИДАТЬ ОТ ХИМИОТЕРАПИИ	71
<i>Глава 6</i> ПРОХОДИТЬ ХИМИОТЕРАПИЮ ИЛИ НЕТ? ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ	88
<i>Глава 7</i> КАК ПОНЯТЬ, ПРИНОСИТ ЛИ ХИМИОТЕРАПИЯ РЕЗУЛЬТАТЫ?	113
<i>Глава 8</i> МОЖНО ЛИ СДЕЛАТЬ ПЕРЕРЫВ В КУРСЕ ХИМИОТЕРАПИИ?	127

Глава 9

КОГДА ПОРА ПРЕКРАТИТЬ ЛЕЧЕНИЕ? 139

*Глава 10*Я ПРЕКРАТИЛ ХИМИОТЕРАПИЮ –
ЧТО ДАЛЬШЕ? 153*Глава 11*НУЖНО ЛИ МНЕ ПРОХОДИТЬ ЛУЧЕВУЮ
ТЕРАПИЮ? 163*Глава 12*

ПОЧЕМУ МНЕ НЕЛЬЗЯ УДАЛИТЬ ОПУХОЛЬ? 177

*Глава 13*МОГУ ЛИ Я ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В КЛИНИЧЕСКОМ
ИССЛЕДОВАНИИ? 188*Глава 14*

ЧТО БУДЕТ, КОГДА Я ЗАКОНЧУ КУРС ЛЕЧЕНИЯ? 203

Глава 15

МНЕ СТАНОВИТСЯ ХУЖЕ – КАК ПОСТУПИТЬ? 218

Глава 16

БОРЬБА С БОЛЕЗНЕННЫМИ СИМПТОМАМИ 226

*Глава 17*КАК РАК ВЛИЯЕТ НА АППЕТИТ, ПИТАНИЕ
И ВЕС? 238*Глава 18*НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА – НЕ РЕШЕНИЕ
ПРОБЛЕМЫ 255

<i>Глава 19</i>	
КАК БЫТЬ С ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ?	268
<i>Глава 20</i>	
МЕНЯ ПОСТОЯННО МУЧАЕТ УСТАЛОСТЬ – ЭТО НОРМАЛЬНО?	276
<i>Глава 21</i>	
ВОЗВРАЩЕНИЕ СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ	287
<i>Глава 22</i>	
БОРЬБА С ЧУВСТВОМ ТРЕВОГИ И ДЕПРЕССИЕЙ	296
<i>Глава 23</i>	
ИСПЫТЫВАЕТ ЛИ МОЙ ОНКОЛОГ ХОТЬ КАКИЕ-НИБУДЬ ЧУВСТВА?	307
<i>Глава 24</i>	
РИСКУЕТ ЛИ ЧЕМ-ТО МОЯ СЕМЬЯ И ЧЕМ Я МОГУ ИМ ПОМОЧЬ?	317
<i>Глава 25</i>	
НЕПРЕДВИДЕННЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА	326
<i>Глава 26</i>	
СКОЛЬКО МНЕ ОСТАЛОСЬ?	336
<i>Глава 27</i>	
ЧТО ТАКОЕ ПАЛЛИАТИВНЫЙ УХОД?	352
<i>Глава 28</i>	
КАК РАССКАЗАТЬ О БОЛЕЗНИ ДЕТЯМ?	362
<i>Глава 29</i>	
НАДЕЖДА УМИРАЕТ ПОСЛЕДНЕЙ.....	375

Глава 30

ВСЕ ВАЖНЫЕ РЕШЕНИЯ ЛУЧШЕ ПРИНИМАТЬ ЗАРАНЕЕ.....	390
--	-----

Глава 31

БУДУ ЛИ Я МУЧИТЬСЯ ПЕРЕД СМЕРТЬЮ?	403
---	-----

Глава 32

КАКОВО ЭТО – УХАЖИВАТЬ ЗА БОЛЬНЫМ РАКОМ?.....	410
---	-----

<i>Послесловие</i>	420
--------------------------	-----

<i>Алфавитный указатель</i>	427
-----------------------------------	-----

*Посвящается Деклану,
который всегда был проницательнее меня,
Сашин, Анджали и Роан,
которые всегда радовали мой глаз*

Я всегда был убежден, что любое путешествие становится только краше, если у вас под рукой хорошая книга. Хотя мы и не привыкли рассуждать подобным образом, когда дело касается рака, перед вами очень хорошая книга, написанная Ранджаной именно с этой целью.

Полезность книги заключается в первую очередь в изобилии затронутых тем. Начав с формального определения болезни и описания доступных способов ее лечения, Ранджана пошагово раскрывает основные этапы, с которыми приходится сталкиваться пациентам: начало лечения, отдых от лечебной терапии, возвращение к лечебной терапии, прекращение лечения и жизнь после лечения. Она также рассматривает симптомы рака, причем не только самые распространенные, такие как боль или хроническая усталость, — Ранджана затрагивает и более запретные темы, такие как проблемы с сексуальной жизнью и депрессивные состояния. В конечном счете в своей книге она доходит до заботы о безнадежно больных пациентах и их моральной поддержки (паллиативное лечение), а также касается вопросов, связанных со смертью.

Особенно легкой для чтения эту книгу делают истории из реальной жизни. В книге приведено огромное количество рассказов о пациентах, которым пришлось на собственном опыте столкнуться с раком и необходимостью его лечения. Я сам многие годы работаю онкологом, и все пересказанные Ранджаной истории до боли напоминают те, с которыми я сталкивался в собственной врачебной практике. Все здесь — чистая правда. Помимо рассказов о пациентах, Ранджана также передает и то, как реагируют врачи-онкологи на сложные ситуации и как их в конце концов преодолевают. Кроме того, она не обходит стороной сиделок, ухаживающих за раковыми больными, и пытается посмотреть на ситуацию их глазами.

Когда дело касается рака, то вера и надежда на выздоровление играют немаловажную роль. Согласно моему опыту, больше всего надежды излучают те пациенты, которые в состоянии поделиться своими чувствами благодаря поддержке врачей и сиделок. В действительности надеяться есть на что: по данным статистики, две трети из тех людей, у которых диагностируют рак сегодня, через пять лет будут по-прежнему в живых. Онкологические заболевания изучены далеко не полностью, однако уже сейчас они становятся скорее хроническими болезнями, чем острым недугом с последующими быстрым угасанием и смертью. Это связано в первую очередь с совершенствованием способов лечения рака и методов ранней диагностики его наиболее распространенных форм — таких, как рак молочной железы, кишечника и шейки матки. По мере изучения генетических изменений, провоцирующих развитие рака, мы разрабатываем терапевтические методы, направленные на борьбу именно с ними, постоянно улучшая и совершенствуя лечебную терапию.

Те из вас, кто взял в руки эту книгу для того, чтобы понять и поддержать больных раком, обязательно найдут ее для себя полезной и ценной. Быть может, вы задумаетесь о том, как предотвратить развитие рака. По современным оценкам, порядка трети всех связанных с раком смертей можно было бы избежать за счет элементарных изменений образа жизни в лучшую сторону: отказа от курения, правильного питания и поддержания нормального веса тела, снижения уровня потребления алкоголя, регулярных занятий спортом и ограничения времени, проводимого под палящими солнечными лучами.

Я рекомендую эту книгу пациентам, сиделкам, врачам и практикантам и желаю всем здоровья!

*Йен Олвер,
президент Австралийского совета
по раковым заболеваниям*

Итак, у вас обнаружили рак. Если это произошло недавно, то вы, скорее всего, никак не придете в себя от этой сокрушительной новости. Мои пациенты часто отмечают, что после того, как они услышали слово «рак», вся остальная информация для них словно испарялась, превращаясь в неразборчивый фоновый звук. Поначалу люди чаще всего переживают из-за того, что так долго тянули с диагнозом. Человек может корить себя за то, что не обратил внимания на тревожные симптомы ранее, или злиться из-за того, что все его беспокойства слишком долго не воспринимались всерьез. Однако порой находится место и чувству облегчения, связанному с тем, что проблема наконец-то найдена и теперь понятно, с чем именно необходимо бороться.

Огромную роль играет то, при каких обстоятельствах был обнаружен рак. Когда человек узнает о диагнозе в отделении интенсивной терапии или в послеоперационной палате, то это может привести к излишнему волнению и тревоге. Кроме того, в такой ситуации очень сложно задавать актуальные и нужные вопросы. Мучительная боль и затуманенный анестезией рассудок мешают сосредоточиться на серьезном разговоре. Возможно, вы узнали про рак от своего лечащего врача, который заказал необходимые анализы, обеспокоившись, например, вашей внезапной потерей веса.

Вероятно, перед встречей с онкологом вы были настроены на продуктивную беседу, однако после преодоления порога его кабинета превратились в самый настоящий комок нервов. Пациенты у меня на приеме постоянно извиняются за свои слезы, так как понимают, что должны тратить это время на то, чтобы больше узнать о своей болезни и ее лечении, однако сложившиеся обстоятельства настолько сильно давят на

них, что они просто не в состоянии справиться со своими эмоциями.

В наши дни существует такое разнообразие всевозможных анализов и методов диагностики, что люди нередко оказываются в ситуации, когда им говорят, что велики подозрения на рак, однако необходимо дождаться результатов некоторых анализов для точного подтверждения этого диагноза. Пациентам предстоит мучительное ожидание результатов томографии, биопсии, следующего приема у врача или назначенной операции. Одно за другим они проходят всевозможные обследования, однако им явно не хватает информации для того, чтобы планировать что-то наперед. Это про вас?

Неважно, как давно у вас обнаружили рак, — **чувство страха, неопределенности, растерянности и печали свойственны каждому пациенту.** Больные не знают, к кому обратиться за помощью. Даже если вас и окружают дорогие и близкие вам люди, вы все равно можете быть до конца не уверены в том, насколько и с кем именно можно делиться своими проблемами и переживаниями. Как правильно поступить: немедленно рассказать каждому все, что вы узнали от врачей, или выдавать информацию постепенно, отдельными порциями? Очень сложно решить, что нужно рассказать, а что — нет, а также оценить возможные последствия.

Кроме того, прежде всего вам приходится иметь дело еще и со всеми этими бесконечными новыми вопросами, которыми вы, возможно, терзаете себя: почему я, почему сейчас, что будет дальше?.. Разумом вы понимаете, что рак может приключиться с каждым, однако все равно продолжаете удивляться тому, что этим «кем-то» стали именно вы, и гадаете, чем это все обернется. Одна за другой вас будут атаковать различные эмоции. Временами вы будете чувствовать себя невероятно уязвимым, однако порой вам будет казаться, что ситуация полностью

под вашим контролем. Вы слышали или вас уверяли, что за последние десятилетия медицина добилась небывалого прогресса в лечении онкологических заболеваний, однако вам по-прежнему невдомек, как этот прогресс сможет помочь именно вам. Как вам действовать дальше?

Любому человеку, больному раком, приходится нелегко, однако членам его семьи и близким друзьям тоже непросто. Они всем сердцем хотят помочь, но не знают, что именно для этого могут сделать. Иногда складывается впечатление, что нужно уважать личное пространство больного, в то время как в других ситуациях кажется, что ему хочется поговорить, но не понятно, как именно завязать разговор. Приходится постоянно быть начеку, чтобы не ранить чувства человека или не усугубить ситуацию небрежным замечанием.

Хорошие новости заключаются в том, что далеко не каждому человеку, заболевшему раком, светит печальный прогноз. Действительно, по мере совершенствования способов лечения распространенных видов рака все больше и больше людей побеждают его. Многие возвращаются к полноценной и продуктивной жизни, хотя их победу над раком далеко не всегда можно назвать триумфальной. Перенесшим рак людям нередко приходится иметь дело с затяжной депрессией и чувством беспокойства, переживаниями из-за своей внешности, а также, разумеется, вечно висящей над ними угрозой рецидива болезни.

Если вы, члены вашей семьи или друзья болеете или болели раком, то вы должны не понаслышке знать, что даже упоминание рака вскользь вызывает целый шквал бурных эмоций. Вам может казаться, что ваша ситуация уникальна, так как никто никогда не проходил в точности через то, через что прошли вы. Разумеется, истории раковых больных отличаются между собой, однако все их объединяет желание человека жить счастливой жиз-

нию. Вы понимаете, что уже ничего не будет по-прежнему, однако не хотите, чтобы ваша жизнь состояла исключительно из череды обследований, анализов и визитов к врачу, переплетающихся с постоянным волнением и беспокойством. Любитель работать в саду хочет продолжать ухаживать за своими растениями, игрок в гольф мечтает и дальше бить клюшкой по мячу, а страстному книголюбу во что бы то ни стало хочется прийти на следующую встречу книжного клуба. Вам хочется быть в форме, чтобы справляться с семейными обязанностями и поддерживать отношения с друзьями. Когда все складывается хорошо, вы стремитесь радовать родных и близких. В сложные времена вы по-прежнему хотите выжать из сложившейся ситуации по максимуму. В отличие от острого аппендицита или перелома руки, рак не является изолированной или временной проблемой. Онкологическое заболевание неизбежно кардинально меняет всю оставшуюся жизнь любого человека, которому пришлось с ним столкнуться.

Полагаю, что читателю, возможно, стало любопытно, кто я такая и почему считаю нужным давать ему какие-то советы. С самого юного возраста мне хотелось помогать больным преодолевать сложные периоды в их жизни, мне нравилась идея установления с ними доверительных отношений. Я всегда стремилась заботиться о своих пациентах от начала и до конца — я хотела принимать непосредственное участие и в выставлении диагноза, и в лечении, и в последующем медицинском наблюдении за ними. **Работа онкологом позволила мне глубоко изучить все аспекты и тонкости, связанные с жизнью и переживаниями людей, больных раком.** Обучение медицинской этике и совершенствование в навыках общения предоставили мне возможность по-новому взглянуть на восприятие и мышление пациентов. После публикации моих первых двух книг меня неодно-

кратно приглашали поговорить со многими пациентами, врачами, общественными организациями и профсоюзами про рак и его социальные последствия для человека. Эти дискуссии невероятно обогатили меня, расширив мой кругозор относительно того, что действительно важно для пациентов.

Вместе с ними я делила их радости и разочарования, их переживания и беспокойство и пришла к выводу, что всем без исключения пациентам полезно дать совет простым человеческим языком, с пониманием и долей сострадания, чтобы им было проще ориентироваться в новом для них мире. Я помогала своим пациентам преодолевать трудности и радовалась вместе с ними их успехам и теперь хочу поделиться с вами полученными знаниями, чтобы помочь вам справиться со своим диагнозом. Я хочу помочь вам принять правильные решения, а также избежать некоторых неприятных проблем.

Каждый больной раком сталкивается с двумя видами трудностей. К числу первых относятся повседневные задачи, непосредственно связанные с болезнью, такие как выбор курса химиотерапии, поддержание стабильного веса тела и борьба с побочными эффектами лечения. Слишком легко погрязнуть во всех этих проблемах и упустить из виду главное. А главное заключается в том, чтобы разобраться, к чему вам следует стремиться и чего ожидать, в зависимости от тяжести болезни, и если ваше время на этом свете оказывается ограниченным, то как лучше всего провести оставшиеся дни. Согласно моему опыту, большинство людей задумываются об этом слишком поздно. Я вынуждена признать, что частично это связано и с поведением врачей, которые основное внимание зачастую уделяют лишь непосредственной проблеме, с которой имеет дело их пациент на данный момент. Если использовать аналогию с тушением пожаров, то попытка справиться с огнем путем ликвидации точечных оча-

гов пожара, быть может, и эффективна в других областях медицины, но только не в онкологии. В случае с раком «пожарный» должен иметь представление не только о точечных очагах, но и обо всем разрушительном пожаре целиком.

Если вы не получили медицинского образования, то вам, скорее всего, будет сложно вникнуть в суть гистологического заключения или заметить изменения на снимках¹, полученных в результатах компьютерной томографии, однако лучше всего справляются на этом нелегком пути те пациенты, которые всегда стараются понять себя и то, что движет ими в этой жизни. Они принимают решения, руководствуясь своей собственной философией, и тем самым активно участвуют в своем лечении. Разумеется, если вы не захотите этого делать, то это не помешает вам подыскать хорошую лечебную терапию. В каком-то смысле гораздо проще лечить пациента, не задающего слишком много вопросов. Тем не менее, если, подобно большинству пациентов, вы поставите перед собой задачу быть полностью вовлеченным в лечебный процесс, чтобы у вас было ощущение контроля над происходящим и возможности выбора, то тогда вам придется взять на себя немного ответственности.

Когда человеку говорят, что у него рак, то первым делом у него складывается впечатление, что ситуация выглядит несколько сложной. Рак ассоциируется у людей с чем-то таинственным и замысловатым, и это мешает человеку полностью разобраться в своей болезни. Тем временем все может быть иначе. Конечно, рак может проявлять себя в виде множества различных заболеваний, однако за годы своей врачебной практики я окончательно убедилась в том, что для эффективной борьбы с его

¹Здесь и далее, когда речь идет о снимках, имеется в виду компьютерная томография. — *Примеч. пер.*