



Виктория Иванова

Рак. Новый путь к себе

Виктория Иванова

Рак. Новый путь к себе

«Автор»

2026

Иванова В. В.

Рак. Новый путь к себе / В. В. Иванова — «Автор», 2026

В книге будет приводится история лечения и восстановления в формате практически он-лайн. Приведены мои собственные рассуждения о жизни, болезни, принятии, новых открытиях для себя, новом опыте. о том как у меня получилось сделать диагноз, не смертельным спутником, а просто еще одной задачей.

© Иванова В. В., 2026

© Автор, 2026

Виктория Иванова

Рак. Новый путь к себе

Глава 1

*Но ведь у меня – не рак, доктор? У меня ведь – не рак?
(«Раковый корпус», А.Солженицын)*

Предисловие

Привет дорогой читатель. Эта книга в первую очередь обращена ко всем кто в своей жизни столкнулся со страшным диагнозом онкология, их родственникам, а также ко всем неравнодушным.

Эта книга представляет собой он-лайн формат течения моего выздоровления и восстановления и вся штука в том, что я сама не знаю каков будет финал, но я уверена, что я справлюсь. Я не употребляю слова «течение болезни», я настроена только на победу и выздоровление.

Итак, начну с рассказа о себе. Меня зовут Вика. В 39 лет я узнала о страшном для себя диагнозе, ощущение что жизнь делится на до и после. И эту часть «после» я себе даже не представляла и до сих пор не могу представить до конца, что меня ожидает.

Я родилась в декабре 1985 г., в г. Воронеж. Папа был военным, мама экономистом, у меня есть старшая сестра. Росла я в обычной среднестатистической семье. Когда мне было 9 месяцев семья переехала в город Липецк, город металлургов. Тут я окончила школу и университет, получила высшее юридическое образование. После окончания университета я тут же уехала в Москву покорять столицу своим новоиспеченным юридическим умом, у меня были грандиозные планы, надежды, амбиции, я мечтала стать выдающимся юристом, покорять судей своими речами и добиться невероятных карьерных высот.

В моей голове всегда было все по правилам, все должно было быть логично и последовательно, честно и справедливо. Я во всем и всегда искала причинно - следственную связь, так меня научили в вузе, но оказывается причинно-следственная связь далеко не всегда имеет место быть.

Я постоянно изучала что-то новое и находила новые увлечения: шахматы, вокал, спорт, питание. Вела активный образ жизни и всегда верила в лучшее. Всегда стремилась сделать все быстрее, все сразу, ощутить результат.

В 39 лет меня настигла хорошая проверка на прочность. Мне кажется, что приблизительно у всех пациентов с диагнозом онкология история начинается одинаково. В тот период жизни, когда ты совсем не ожидаешь, когда кажется что все стабильно и можно немного расслабиться. В 39 лет я достигла своей лучшей физической формы, гордилась этими результатами, гордилась собой, много было трудов: изнурительные тренировки план питания, рассчитанный по граммам, я очень боялась, что не смогу удержать результат и все изучала новые тренды в питании, как регулировать аппетит, гормоны грелин, лепитн и тому подобные вещи.

И вот решение пришло из вне, но о котором никто и не мог подумать.

Я почувствовала недомогание, была постоянная слабость, у меня совсем не было энергии, что вообще со мной не ассоциируется. Я записалась к врачу, сдала анализы и выяснилось, что у меня есть значительные отклонения по показателям печени. Для меня это было очень удивительно поскольку я не пила алкоголь и следила за тем, что ем. Затем было несколько исследований, врачи приходят к выводу, что может быть онкология, я просто слушать не хотела

это все и считала, что рак- это что то не из моей жизни, что врачи говорят какой-то бред и почему-то не могут поставить диагноз. Мне казалось, что это все не те врачи, они меня просто пугают и как вообще они могут произносить такие вещи. Мне казалось, что онкология может возникнуть только в пожилом возрасте. А я молода, веду здоровый образ жизни, что может со мной произойти...

Наконец взяли биопсию... долгие дни ожидания, я была в абсолютной уверенности что никакого злокачественного образования у меня быть не может. Я просто не могла поверить, что такое может произойти.

13 мая 2025 года я получила результат биопсии. Взгляд упал на слова: «аденокарцинома высокой степени злокачественности» мгновенно полились слезы, руки трясутся, перечитываю несколько раз еще не понимаю, что это значит, но чувствую дикий страх. Помню отправила результат биопсии врачу со словами «лучше усыпите меня сразу...».

Я абсолютно не понимала, что делать дальше, «как жить?», «почему я?», «за что?», «сколько я проживу?», «Я облысею?», «как сказать родным?» и еще куча вопросов на которые нет ответа и эти ответы никто не даст, их даже искать бессмысленно, потому что правильных ответов нет. А если бы они и были, то суть от этого не меняется.

Позже я стала понимать, что чем быстрее я сама приму тот факт, что есть болезнь, которую нужно лечить, тем быстрее станет проще мне самой.

Нас с детства родители учат ходить, говорить, читать, готовить суп, объясняют как себя нужно вести в семье, в университете обучают специальности, на работе учат как стать хорошим профессионалом в своей области. И тебе всю жизнь говорят: будешь хорошо учиться – попадешь на хорошую работу, будешь много и упорно трудиться - сможешь оплатить путешествие, потом купить квартиру, занять высокую должность и все по списку. И ты вроде как следуешь определенным правилам, в ожидании определённого результата, потому что тебе с детства объясняли, что такой результат наступит. Но никто не рассказывает, что делать, чтобы рака не было или что делать, когда тебе говорят: «у вас рак», как лечиться, чтобы выжить и прожить без рецидива. Человек оказывается абсолютно не готов к такому диагнозу, настолько не готов, что не знает куда идти и что с этим делать. В какой-то момент понимаешь, что подготавливаться к такому диагнозу заранее невозможно. Ну уж тем более к онкологии, поскольку существует множество видов опухолей и каждая протекает по-разному и подлежит разному течению и лечению.

Времени на слезы и рассуждения в принципе нет, приходится быстро взять себя в руки начинаешь ходить по врачам и слышишь, что никто не готов гарантировать никакой результат, никто не готов ни в чем «расписываться» и как бы тут не хотелось есть только один выход – принять любой из вариантов развития ситуации. Варианты принять, но действовать только в сторону варианта ремиссии и восстановления.

Глава 1

1 месяц диагноза

Мне казалось, что это самый страшный период в моей жизни. Я не знала и не понимала, что дальше и если бы не поддержка родных и близких я наверное не справилась бы.

После получения результатов биопсии началась «беготня» по врачам и клиникам в поисках решения. Консультации, второе мнение, консилиумы. И вот вердикт: операция, с последующей химиотерапией.

С учетом локализации опухоли (в желчном протоке) операция предстояла сложная, предполагала удаление ряда органов ЖКТ, в томи числе части желудка. Перед операцией хирург объяснял, что будет происходить и в шутку сказал что за операцию по резекции желудка люди деньги платят, а у мне «повезло», потому что после таких операций люди редко набирают вес. Вот оно мое желание удержать вес и боязнь вернуть килограммы почти исполнено. Ирония

судьбы? Шутки вселенной? Или просто злой рок? Или просто душа такой путь выбрала? На эти вопросы также нет ответов. Точнее есть, у каждого ответ свой и каждый сам выбирает по какому пути идти.

Первый месяц, наверное, самый сложный и для заболевшего и его окружения, потому что в этот период все привыкают жить в новых обстоятельствах.

Родные и близкие находятся в непонимании как себя вести, как говорить, что делать, что спрашивать.

Кто-то пытается «задушить» заботой и советами, кто-то отстраняется делая вид, что это все что-то далекое и так изредка спрашивает «отчеты», кто-то делает вид что все настолько плохо, что глядя на этого человека начинают закрадываться мысли, что ты умираешь. А кто-то пытается вести себя так как буд-то ничего критичного не происходит, просто сейчас на пути задача, которую нужно решить, на мой взгляд это самое оптимальное решение.

Многое зависит и от пациента, он тоже должен дать подсказки как с ним общаться в этот период и как поддержать, а где не нужно передавливать и задавать «не нужные вопросы». На мой взгляд в этом нет ничего предосудительного, важно обо всем говорить открыто и корректно.

И вот по какому-то внутреннему чувству выбираешь врача, просто чувствуешь, что больше ему доверяешь.

Мне достаточно быстро назначали операцию, ждать времени не было так как из –за нарушенного желчеоттока шла интоксикация и организм отравлялся.

Дни перед операцией казались очень долгими и мучительными. Впереди была неизвестность, был страх подвести родных.

За день до операции я явилась в приемное отделение онкоцентра для госпитализации. У меня было внутреннее ощущение того, что завтра будет операция и мне подарят новую жизнь и обязательно произойдет что-то хорошее, я на конец-то избавлюсь от желтушного цвета кожи, зуда и усталости.

Провожать на операцию меня приехали моя мама и молодой человек (сейчас его уже нет в моей жизни, что предсказуемо). День этот был для меня очень долгим. Я и боялась, и одновременно хотела побыстрее оказаться на операционном столе. На утро следующего дня меня повезли в операционную. Первым из врачей ко мне подошел анестезиолог, рассказывал мне смешные истории и мне казалось очень долго готовился чтобы сделать наркоз. Спросил страшно ли мне я ответила, что нет, я доверяю врачам, да и выхода у меня все равно другого нет. Помню как этот же анестезиолог меня разбудил в операционной спрашивал как я себя чувствую, я в ответ спросила как прошла операция и что мне удалили. Он ответил, что обо всем мне расскажет врач, я попыталась в настойчивой манере, на сколько это было возможно, после наркоза, доказать ему что он тоже врач и должен знать, как прошла операция, а если нет, то и будить не надо было. Мне кажется мне добавили наркоз, потому что в следующий раз я проснулась в реанимации.

В реанимации я тоже продолжила «отжигать». Я открыла глаза и увидела огромные глаза реаниматолога, он говорит: «Что делать, у нее пульс 42». Я говорю: «Вы не переживайте, я сейчас подышу и пульс будет выше, я йогой занимаюсь, есть специальное дыхание». На самом деле правда можно поднять пульс, но дышать после полостной операции довольно сложно. Надо мной посмеялись сделали укол адреналина и сказали, что если пульс продержится на уровне 60 то утром меня переведут в палату. Я очень хотела в свою палату. После укола я проснулась, но держала мысль, что нужно контролировать пульс. Я не знаю как это работает, но я просыпалась когда пульс начинал падать, я начинала шевелить руками, ногами, головой и пульс понимался я дожидалась 60-64 ударов и засыпала снова, так было несколько раз за ночь. Утром меня отправили в палату, я была очень рада этому. Такое странное состояние было. Все

понимаю, что происходит, но ничего не чувствую: ни боли, ни страха, не голода, ни жажды... вообще ничего.

Когда меня перевели в палату я взяла телефон и увидела сообщение от молодого человека, очень трогательное сообщение, хотя ему это совсем не свойственно, говорить о своих чувствах. Я в тот момент почувствовала себя самой счастливой, у меня прям стимул появился быстрее выйти из больницы восстановиться, привести себя в порядок.

В целом в больнице я провела 14 дней. Практически каждый день меня навещали друзья и близкие мне люди. Я чувствовала себя нужной, окруженной любовью и заботой. Самое сложное началось где-то на 5 день, когда перестала работать обезболивающая помпа. Нужно было расхаживаться, а сил не было, пища усваивалась плохо и мне вливали энтеральное питание. В ортопедических чулках и послеоперационном корсете ходить было тяжело, а расхаживаться нужно. Я ходила, останавливалась, отдыхала и снова ходила гуляла, убеждала себя, что мне легко, что вся тяжесть только в голове

Я рассчитывала выйти на работу, но в какой-то момент поняла, что доехать до работы мне даже сложно. Периодически был страх, что это состояние останется со мной навсегда

2 месяц диагноза

Я наконец-то перестала носить ортопедические чулки, мне сняли швы от дренажей, разрешили ходить в бассейн, но корсет еще оставался.

Я находилась в непонятном состоянии, ждала когда же наконец появятся силы, когда же я смогу вернуться к своей обычной жизни, но как буд-то не было вкуса к жизни, все казалось пресным, я плохо понимала, что происходит, просто как робот выполняла какие-то функции и вспоминала свой «год назад», я не верила, что это все со мной. Было ощущение, что я смотрю какое-то очень неинтересное кино, но не могу переключить канал. Все было новым и незнакомым для меня, да мне было страшно, я не знала что будет дальше и не понимала стоит ли мне браться за какие-то новые дела и проекты ведь это рак, а рак = смерть, так принято думать в обществе. И это состояние когда ты со смертельным диагнозом, но дни тянутся долго мучительно. Ты не знаешь когда наступит последний день и каким он будет и ты с одной стороны хочешь чтобы это все быстрее закончилось, с другой стороны понимаешь, что это невозможно, теперь рак это не просто болезнь, это часть твоей жизни и нужно жить с ним, нужно научиться жить с ним как прежде.

Я каждый день ждала результаты биопсии и хотела быстрее решить вопросы с последующей терапией.

И вот настал тот день, пришли результаты биопсии, нужно решать вопрос с химиотерапией. Тут начался квест по преодолению нескольких бюрократических кругов, пришлось разбираться в результатах анализов, изучить несколько исследований в том числе на английском языке, понять тонкости назначения химиотерапии, изучить истории больных со схожими диагнозами, обойти множество врачей. Я считаю мне крайне повезло с врачами и людьми, которые все это время меня поддерживали, помогали и подсказывали. Это очень ценно, когда есть люди, которые готовы прийти на помощь.

После решения всех бюрократических процедур пришло консилиумом было принято решение о назначении химиотерапии. Химиотерапию мне начали проводить достаточно оперативно. Это был активный период когда нужно было ездить по врачам, сдавать анализы, сохранять спокойствие. Я пыталась держаться изо всех сил, я хотела быть красивой, старалась как-то поддерживать внешность, старалась наряжаться. На тот момент вес сильно ушел, и я подумала, что фильм Аватар писали с таких людей как я: глаза кажутся очень большими, выраженные скулы, синеватый цвет лица. В общем-то мало кто из знакомых и коллег знал, что со мной происходит, многие думали, что просто похудела и читали мне нотации, что так нельзя и это уже нездоровая худоба. Было очень много мыслей, почему, что я сделала, как дальше, а что меня

ждет. Эта мыслемешалка не заканчивалась. Мне не очень хотелось с кем-то это все обсуждать, я понимала, что ответов не найду. Мне хотелось часто побыть в одиночестве, в тишине и не загружать мозг. За 2 месяца я почти ни одной книги не прочла, зато пересмотрела кучу сериалов и собирала картинки из алмазной мозаики. Многие из них подарила.

Меня очень пугала неизвестность, будущее, но я старалась не думать об этом. Моей главной задачей было как можно скорее вернуться к обычному ритму жизни, привычному мне. Хотя видимо мой ритм был настолько насыщенным, что просто высшие силы меня затормозили, а я никак не могла этот урок принять и научиться жить в новой реальности. Мне казалось, что завтра я проснусь и это все окажется сном. Но нет, завтра наступал новый день с новыми задачами. Я начала себя приводить в чувства, хотела вернуться в спорт зал, но начала с легкого: пошла на йогу, на секундочку на тот момент я сама обучалась на тренера по йоге. Так вот мне даже дыхание тяжело давалось, ходила на пилатес, танцы, бассейн и завидовала людям, которые могут посещать сауну.

6 августа 2025 г., это был первый день первого курса химиотерапии. По моему протоколу лечения химиотерапия проводилась в течение 3 дней. Всего мне было назначено не более 12 курсов.

На 1 курс химиотерапии я явилась как королева, в хорошем настроении, с макияжем, хорошо одетая. Мне хотелось показать этой болячке куда ей стоит идти и что я готова к лечению и к жизни и настроена только на победу и выздоровление.

Первый курс мне дался нелегко, не очень хорошо себя чувствовала, наблюдала за людьми, которые проходят уже не первый курс и мне становилось страшно: девушки с потерянными волосами, с аллергией на коже и на лице, бледные лица, женщины, которые еле-еле ходят. Я себя настраивала, что меня все это не коснется и у меня сильный организм, я справлюсь, но тем не менее иногда страх брал верх, я не могла порой сдержать слез и понимала как же хочется жить и как же еще много всего хочется сделать, но вдруг я не успею.

За время терапии познакомилась со многими людьми и слушая историю каждого я не понимала, как такое могло произойти с этим человеком и в такой период. Потом я подумала, что подходящего периода в принципе быть не может, и не возможно быть готовым к такому повороту событий.

На следующие курсы химии я уже шла не в таком приподнятом настроении, а иногда и со слезами, я понимала, что сейчас будут капаться препараты и это далеко не витаминки и от них мне не очень хорошо. Несколько дней после химии я испытывала слабость, но пыталась каждый раз себя собрать. Мне нужно было выполнять домашние дела, нужно было работать, да и вообще старалась не выпадать из жизни.

Удар по иммунитету и общему самочувствию был сильно ощутимым, потеря части волос, дикая слабость и постоянно сонливое состояние. Тем не менее я смотрела на некоторых «коллег» по палате и восхищалась: им было также как и мне не просто, но у многих были еще и маленькие дети, которые требуют особого внимания, где им удавалась брать ресурс на материнство для меня загадка.

И вот на очередном курсе мне в руке попала книга «Сказать жизни ДА». Я ее прочла практически за один вечер и это было как щелчок по носу. Я приняла решение больше не унывать, держать себя в руках и следовать к своим целям, планомерно, уверенно, не оглядываясь назад.

Как раз с психологом на очередном занятии мы прорабатывали цель. Как нам объяснили: должна быть цель в обозримой перспективе, для осуществления которой мозг подстроит организм. Нам были заданы определенные параметры: цель должна быть реальна, достижима, для которой нужно будет что-то выполнять каждый день! Я взяла себе цель пробежать полный марафон осенью 2027 г. Я подумала, что таким образом я точно доживу до осени 2027 года,

буду каждый день готовится и бегать небольшие дистанции, так как мозг будет настраиваться на здоровье, силы и восполнение ресурсов.

Конечно мне еще предстоит путь восстановления и возвращения к себе, принятия себя новой.

За этот период лечения я слышала не одну историю выздоровления и стойкой ремиссии, но в то же время видела и смерти. И это очень сильно подкашивало, очень сильно опускались руки и я не могла понять почему, почему человек мучается от болезни, потом от лечения и химиотерапии и это все оказывается бессмысленным.

Потом я стала понимать, что многое зависит от нашей же головы и мыслей. Если человек готов бороться и хочет жить, он будет жить он даже мыслит и рассуждает по-другому, он во всем будет видеть плюсы и возможности.

Но порой это просто не возможно. Начинаешь сравнивать себя с собой же до болезни и понимаешь, что сил в разы меньше, огня в глазах нет, приоритеты и цели другие, внешность уже не та. Становится очень грустно от этих перемен, и ты не веришь своему отражению в зеркале.