

# Рак

<http://book.zehinli.info>

Джудит Мартиндейл, специалисту по финансовому планированию из Сент-Луис-Обиспо, штат Калифорния, был 41 год, когда она узнала, что у нее рак. "Жизнь два раза опалила меня огнем: мой муж пришел ко мне и сообщил, что он любит другую женщину, и врач сказал мне, что у меня рак".

Вряд ли существует другая болезнь, которая вызывает такой ужас, как рак, постепенно развивающаяся болезнь, вначале протекающая без симптомов, характеризующаяся ненормальным ростом клеток, которая убивает 242 000 женщин (и 272 000 мужчин) каждый год. Это 700 женщин каждый день, и одна смерть от рака каждые 2 минуты.

"Хотя первое место по смертности среди американцев занимают болезни сердца, большинство людей больше боятся рака, - говорит Барри Кассилет, доктор философии, профессор медицины в университете в Дареме и университете штата Северная Каролина. - На деле любая болезнь, которая несет смертельную опасность, ужасает нас. Но ужас, связанный с раковым заболеванием, так глубоко укоренился в нашем сознании, что сохраняется несмотря на то, что за последние 30 лет выживаемость при заболевании раком улучшилась".

"Рак не является больше автоматическим смертным приговором, - вторит ей Джин А. Петрек, доктор медицины, хирург из Мемориального онкологического центра Слоун-Кеттеринга в НьюЙорке и автор книги для женщин по профилактике, обнаружению и лечению рака. - Новые достижения в лечении рака, включая хирургию, лучевую терапию, химиотерапию или

экспериментальную терапию, привели к тому, что почти половина всех заболевших остаются в живых спустя 5 лет после начала лечения".

"Несмотря на все эти успехи, осознание того, что у вас рак, ведет к серьезному эмоциональному срыву, - говорит Джимми Холланд, доктор медицины, руководитель психиатрической службы Мемориального онкологического центра Слоун-Кеттеринга. - Но, когда вы уже приняли план лечения, у вас появляется надежда. Вы думаете: "Я могу сделать это, это и это, и врач говорит, что мне не грозит опасность умереть немедленно, как мне представлялось".

Большинство людей, приступая к лечению, уже в состоянии владеть собой, - добавляет д-р Холланд. - И не имеет значения, насколько трудно лечение, главное, они что-то делают, и это позволяет им надеяться и проявлять оптимизм".

## МОЖНО ЛИ ПОБЕДИТЬ РАК СИЛОЙ ДУХА

В настоящее время больные раком интересуются противоречивой теорией о том, что их физическое заболевание имеет психологические корни. Эта теория основывается на исследованиях, которые давали возможность предположить, что люди, подавляюще свои эмоции или склонные к депрессии, подвергаются большему риску заболеть раком. Основная мысль такова: люди дают своим эмоциям пожирать себя.

Некоторые исследования обнаружили связь между настроением больного и выживаемостью. Так, наблюдения за женщинами, у которых был рак молочной железы, в Королевском Марсденовском госпитале в графстве Суррей в Англии показали, что у тех из них, кто не падал духом или не считал свое положение очень серьезным, было больше шансов остаться в живых в течение 5-10 лет в сравнении с теми, кто считал свое положение безнадежным.

Фрэнсис Уивер верит в то, что можно культивировать в себе бойцовский дух. Эта 69-летняя женщина, в прошлом дизайнер, бабушка четверых внуков, в июне 1991 года узнала, что у нее рак яичников. Ей удалили яичники и назначили химиотерапию. Она, подобно пациенткам Королевского Марсденовского госпиталя, отказывается поверить в худшее. "Я знаю, что у меня от 50 до 80 процентов шансов на выживание, - говорит она. - Но я ничего не читаю о своей болезни.

Я не хочу ничего о ней знать. Не думаю, что это поможет мне, Я чувствую, что она меня не победит, Я чувствую себя превосходно. Я чувствую, что мне становится лучше. Я стараюсь сохранить такой настрой. Думать по-другому было бы слишком тяжело".

Врачи предостерегают, что положительный настрой может дополнять, но не заменять лечение. Профессор Барри Кассилет, доктор медицины из университета Дьюка проводила наблюдения за женщинами с далеко зашедшей и промежуточной стадиями рака и обнаружила, что психологический аспект - пребывали ли женщины в состоянии прострации или были настроены бороться за свою жизнь - не оказывал влияния на выживаемость. Она рассказывает, что часто бывают случаи, когда пациентки, успокоенные словами, что они могут победить рак внутренней установкой на излечение, отказываются от традиционных терапевтических методов лечения в пользу других, часто противоречивых методов. "Было бы замечательно, если бы мы могли избавиться от рака силой своего желания, - добавляет д-р Кассилет. - Но, если бы это было возможно, каждый бы излечивался, А мы знаем, что это не происходит". Исследования показали, что психологические факторы могут воздействовать на иммунную систему, но это не обязательно ведет к излечиванию заболевания.

Однако большинство авторитетных специалистов, включая д-ра Кассилет, соглашаются, что настрой больного может сыграть чрезвычайно большую роль в лечении рака - не потому, что при этом сильно изменяется работа иммунной системы, но потому, что правильная установка помогает женщинам выполнять все строгие предписания. Это также помогает женщинам и их семьям справляться с ситуацией.

"Действительно, - добавляет Джимми Холланд, доктор медицины из Мемориального онкологического центра Слоун-Кеттеринга, - "положительное неприятие" может быть очень полезным механизмом в борьбе с болезнью".

## КАЖДЫЙ СПРАВЛЯЕТСЯ С ЭТИМ ПО-СВОЕМУ

Конечно, все обстоит очень непросто. Рак является смертельно опасной болезнью, самым сильным травмирующим событием. И то, как

вы себя поведете, зависит от склада вашего характера, от того, как вы справлялись с другими жизненными невзгодами.

"Люди не становятся другими, когда у них обнаруживается рак, - отмечает д-р Кассилет. - Они те же, что и прежде. Если это человек, который легко впадает в панику, он запаникует. Если он из тех, кто перед лицом испытания разваливается на части, он так же будет реагировать на диагноз".

Женщины, узнавшие, что у них рак, по всей вероятности, испытают целую гамму эмоций, детально описанную специалистом по умиранию Элизабет Кублер-Росс, доктором философии: отказ принять, страх, гнев, отчаяние, депрессию, надежду, принятие. Но каждая женщина проходит через это по-своему. "Не следует ожидать, что все будет по книге", - предупреждает д-р Холланд.

"Каждый проходит через это, - говорит Джоан Сиполлини, дипломированная медсестра, специалист по уходу за онкологическими больными из Онкологического центра Монтгомери, входящего в состав Онкологического центра Фокса Чейза в Норристауне, штат Пенсильвания. - Различие в том, что одни проходят это за 5 минут, другие - каждые 5 минут".

Джудит Мартиндейл рассказывает, что ее первой реакцией было: "Почему я?"

"У меня не было никаких факторов риска, - говорит она. - Я все думала, как это могло случиться? Я всегда вела здоровую жизнь, я всегда правильно питалась и давала себе физическую нагрузку. Мысль о том, что я могу заболеть раком, никогда не приходила мне в голову".

Хотя какое-то время Джудит жила в страхе, погруженная в чувство жалости к себе, постепенно взяли верх свойства ее личности. "Моим девизом всегда было: "Я

сама могу сделать это". Я поняла, что не найду ответа на вопрос: "Почему я?", но

могу выбирать: к какому врачу обратиться, какой метод лечения выбрать, где проходить лечение. Это позволило мне ощутить, что я снова в какой-то мере сама распоряжаюсь своей жизнью в обстоятельствах, которые, казалось бы, не оставляли такой возможности".

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС

Не каждая женщина может воспрянуть духом, как Джудит. От одной четверти до половины всех раковых больных страдают от депрессии до такой степени серьезной, что им могут потребоваться антидепрессанты или помощь психиатра. У других депрессия может быть слабо выражена, им помогает беседа со специалистом, или она пройдет сама по себе, когда схлынет шок после объявления врачом диагноза и начнется лечение.

Легко понять, откуда берется депрессия. "Для большинства людей диагноз "рак" прежде всего означает: "Я могу умереть", - говорит д-р Холланд. - Затем они думают: "Я могу оказаться инвалидом, зависящим от других людей, обезображенным. Я не останусь таким, каким был. Люди не смогут любить меня по-прежнему. Я окажусь в изоляции и потеряю близких мне людей, потому что они не смогут выносить меня с такой болезнью". Для женщин это дополнительно означает: "Я потеряю часть своей привлекательности. Я утрачу часть своей женственности. У меня могут выпсть волосы. Мне могут удалить половые органы, я утрачу сексуальную привлекательность, сексуальные желания, я потеряю возможность иметь интимные отношения". И если это молодая женщина, она подумает: "У меня не будет возможности иметь свой дом, семью, детей". Все это очень большие потери, такие мысли ведут к преждевременным душевным мукам".

## СНЯТИЕ БОЛЕЙ

Из всех страхов, которые появляются, когда человек узнает, что у него рак, как показали исследования, женщины больше всего боятся болей. Большинство людей говорят, что их больше пугают страдания при умирании, чем сама смерть", - говорит Сиполлини.

Как показал ряд клинических наблюдений, около половины всех больных раком в ходе лечения страдают от болей, вызываемых самой болезнью или лечением. Семьдесят процентов больных с зашедшим далеко раком страдают от жестоких болей. Но существует целый ряд

средств, с помощью которых можно удовлетворительно снимать боли у более чем 90 процентов больных.

Упражнения на расслабление и правильное поведение, обычно используемые для снятия беспокойства и депрессии, могут оказаться очень полезными при умеренных болях и дискомфорте, вызываемых раковым заболеванием или его лечением, как нехимические дополнения к лекарственным средствам. "Они в особенности эффективны, когда больная раком пребывает в состоянии тревоги или депрессии, - говорит Кэтлин Фолли, доктор медицины, возглавляющая службу анестезии в Мемориальном онкологическом центре Слоун-Кеттеринга. - Хотя указанные эмоции не вызывают физической боли, они могут усилить ее".

Некоторые методы включают в себя постепенное расслабление мышц, когда пациентки одну за одной напрягают и расслабляют мышцы; медитирование, предполагающее повторение в уме какого-нибудь слова, что отвлекает внимание от горестных мыслей; и отвлечение, когда вы находите себе увлекательное занятие, например погружаетесь в решение арифметической задачи, мысленно читаете стихи, с тем чтобы отвлечься от боли или мыслей о предстоящей процедуре. Есть методы, использующие биологическую обратную связь, когда с помощью электронных датчиков обнаруживают изменения в температуре тела и напряжении мышц; используется также гипноз и даже музыкальная терапия.

## НАВЯЗЧИВЫЕ СТРАХИ

Расслабление - поведенческая техника, особенно полезная для женщин, страшящихся предстоящих процедур и неприятных побочных явлений. У некоторых женщин тошнота и рвота, вызываемые лечением, вызывают беспокойство и условные реакции - то есть одни только мысли о предстоящей процедуре могут вызвать симптомы. Известен случай, когда женщину, успешно лечившуюся от рака десять лет тому назад, начинало тошнить каждый раз, когда она проезжала мимо больницы, где она проходила курс лечения химиотерапией.

Чтобы помочь женщинам справиться с этим, опытный терапевт помогает им расслабиться и, пока они находятся в таком умиротворенном состоянии, создавать в своем воображении картины спокойной, мирной жизни. Если делать это достаточно часто, то

обнаруживается, что у многих женщин, проходящих лечение, исчезает беспокойство и связанный с ним дискомфорт.

Врачи считают, что для снятия болей у больных раком можно использовать такие лекарства, как морфий. К сожалению, многие женщины и некоторые врачи- клиницисты беспокоятся относительно привыкания. В результате некоторые пациенты не получают эффективное лекарство или получают его в дозах, недостаточных для снятия болей.

"В основном морфий дают людям, которые уже умирают, - считает д-р Кассилет. - Он эффективно облегчает сильнейшие боли. А привыкание в таких случаях не проблема".

\* К счастью, у врачей есть богатый арсенал превентивных мер, которые могут уменьшить или даже полностью устранить побочные действия лечения. Например, тошноту, которая обычна при химиотерапии, можно уменьшить, если принимать антацидные средства, вводить в рацион больше калия, отдыхать после еды и есть чаще, но маленькими порциями.

## ПРОБЛЕМА СЕКСУАЛЬНОСТИ

Одним из побочных эффектов, который трудно поддается лечению, является ущерб, наносимый сексуальности женщин. Даже если операция не оставила очень сильных следов, женщина может чувствовать, что ее болезнь нарушила ее сексуальность. "В группах поддержки, которые мы практикуем, - объясняет Сиполлини, - многие женщины говорили, что у них такое чувство, словно сексуальность перестала быть для них такой важной составляющей жизни, как раньше. Во время прохождения курса лечения чужие люди все время трогают и рассматривают их тела. Когда это происходит, вы испытываете чувство, как будто ваше тело не принадлежит вам больше. От вас не зависит, что происходит с вашим телом - ни внутри него, ни снаружи".

При некоторых видах рака может потребоваться удаление половых органов, иногда и влагалища - в этих случаях уменьшается или полностью исчезает половая потребность или становятся невозможными половые сношения. Многим женщинам,

больным раком, необходимо терапевтическое лечение, чтобы помочь им справиться с этим, ведь многим из них придется полностью менять способ самовыражения.

"К сожалению, хотя проблема сексуальности является одной из самых важных для больных раком, и больному, и медицинским работникам очень тяжело затрагивать эту тему", - говорит Сиполлини.

"Больные не хотят спрашивать, и врачи не хотят спрашивать, - говорит д-р Холланд, в отделении которой ведется работа по одной из очень ограниченного количества программ в стране, в соответствии с которыми персонал учится помогать больным с нарушениями в половой сфере. - Лечащие врачи затрагивают эту тему в беседах с больными и обсуждают новые способы выражения сексуальности".

## ЛУЧШЕ ВЫГЛЯДЕТЬ - ЗНАЧИТ ЛУЧШЕ СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ

В тех случаях, когда лечение влияет на внешний вид женщин, находятся способы, которые позволяют им лучше выглядеть и снова ощущать себя привлекательными.

Например, одновременно или вскоре после мастэктомии часто делается пластическая операция на груди. Такая операция была у Джудит Мартиндейл. "Я вернулась домой немного округлившись, что было в самый раз для меня, - вспоминает она. - Это придавало уверенности в будущем".

Облик женщины может изменить временное выпадение волос. К счастью, ваш врач способен определить заранее, произойдет это или нет, поэтому вы имеете возможность подготовиться. "У нас в больнице лечилась молодая женщина с очень длинными волосами, которые были ее гордостью и радостью, - рассказывает д-р Кассилет. - Когда у нее был диагностирован рак, она поняла, что потеряет их. Я послала ее к парикмахеру, который сделал ей красивую короткую стрижку, а позднее изготовил прекрасный парик из ее собственных волос".

"Если у вас короткие волосы, - добавляет она, - в наше время можно приобрести великолепные парики. Вы даже сможете получить от них удовольствие, меняя парики разного цвета и с разной длиной волос".

Несколько лет тому назад Американское онкологическое общество вместе с Фондом ассоциации фирм, производящих косметику, туалетные принадлежности и парфюмерию, разработало программу, получившую название "Лучше выглядишь - лучше себя чувствуешь", цель которой - помочь женщинам с раковыми заболеваниями заботиться о своей внешности и улучшать свое самочувствие, приобретая большую уверенность в своем внешнем облике. В наши дни косметологи и визажисты помогают женщинам научиться ухаживать за кожей и волосами, делать макияж, подбирать парики и тюрбаны. Группы поддержки снабжаются видеофильмами и брошюрками о том, как делать макияж, каждой женщине вручают набор для макияжа в качестве подарка.

Программа основывается на том, что, если больная раком женщина лучше выглядит, она будет лучше себя чувствовать и ее жизнь улучшится. Это так называемая "теория губной помады" - по наблюдениям медиков, если женщина, сражающаяся с раком, начинает пользоваться губной помадой, она на пути к выздоровлению или по крайней мере у нее появилась уверенность в себе.

## РАК: КАК ЕГО ПРЕДОТВРАТИТЬ

Что может сделать женщина, чтобы избежать смерти от рака? "Перестаньте курить", - отвечает Джин А. Петрек, доктор медицины, хирург из Мемориального онкологического центра Слоун-Кетгеринга.

Курение - единственный известный фактор риска для рака легких - убийцы американских женщин номер один.

"Хотя случаев рака молочной железы гораздо больше, многие женщины излечиваются", - говорит д-р Петрек. После рака легких в живых остаются единицы. К сожалению, многие женщины не знают, что существует высокая степень риска заболеть и погибнуть от рака легких и рака прямой кишки. Считается, что это "мужские" виды рака, хотя они стоят на первом и третьем месте в смертности женщин от рака. Рак молочной железы держит второе место. Затем следует рак поджелудочной железы, рак яичников, коварные виды рака, долго ничем себя не проявляющие, приводящие к смерти главным образом потому, что редко диагностируются на ранней, излечиваемой стадии.

Далее мы приводим рекомендации Американского онкологического общества по профилактике рака.

Перестаньте курить. Курение увеличивает риск заболевания раком легких, а также ротовой полости, языка и горла. Семьдесят процентов женщин среди больных раком легкого - курящие.

Соблюдайте диету с малым содержанием жиров и большим количеством волокнистой пищи. Ряд исследований показал, что диета, включающая волокнистую пищу, богатая фруктами и овощами, содержащими витамины А и С, а также бета-каротин, может защищать от ряда разновидностей рака, включая рак толстой кишки. То же самое можно сказать в отношении диеты с малым содержанием жиров.

Ограничьте употребление алкоголя. Алкоголь в сочетании с курением может повышать опасность возникновения рака языка, гортани, пищевода и печени.

Ограничьте употребление копченых и засоленных продуктов. В тех странах мира, где принято есть много копченой и засоленной пищи, чаще встречаются рак пищевода и желудка.

Избегайте ожирения. Люди с весом, на 40 процентов и больше превышающим идеальный для них вес, чаще заболевают раком толстой кишки, молочной железы, мочевого пузыря, яичников и раком матки.

Защищайтесь от солнца. Считается, что воздействие солнечных лучей является основной причиной возникновения рака кожи.

Регулярно проходите обследование. Со времени, когда женщина начинает вести половую жизнь или, по крайней мере, с 18 лет, она должна регулярно обследоваться на рак.

Далее мы приводим рекомендации для женщин разных возрастных категорий по раннему обнаружению рака.

## ВОЗРАСТ ОТ 20 ДО 39 ЛЕТ

- Каждые три года необходимо проходить обследование, включающее обследование полости рта, щитовидной железы, кожных покровов, лимфатических узлов и яичников.

- Следует ежемесячно проводить самодиагностику молочных желез, каждые три года проходить клиническое обследование грудных желез, причем некоторые врачи считают, что его нужно проходить ежегодно.

- Проводить обследование на сосочковый рак, обследование органов тазовой области следует проходить каждый год или реже, если три года подряд никаких отклонений не обнаруживалось.

- В возрасте между 35и39 годами необходимо сделать т.н. базовую маммограмму.

## ВОЗРАСТ ОТ 40 ДО 49 ЛЕТ

- Каждые три года необходимо проходить обследование, включающее обследование полости рта, щитовидной железы, кожи, лимфатических узлов и яичников.

- Следует ежемесячно проводить самодиагностику молочных желез, каждый год проходить клиническое обследование молочных желез.

- Проводить ежегодное обследование на сосочковый рак, обследование органов таза и компьютерное обследование прямой кишки.

- Женщинам, в семьях которых были случаи рака толстой и прямой кишки, каждые три-пять лет надо проверять стул на содержание крови, делать бариевую клизму с ректосигмоидоскопией или полную колоноскопию.

- Делать маммографию каждые один-два года, в менопаузе - исследование эндометрической ткани у женщин, для которых, как считают врачи, существует повышенный риск заболеть раком эндометрия.

## ВОЗРАСТ ОТ 50 ЛЕТ И СТАРШЕ

- Каждый год необходимо проходить обследование, включающее обследование полости рта, щитовидной железы, кожи, лимфатических узлов и яичников.

- Проводить ежемесячную самодиагностику молочных желез, их ежегодное клиническое обследование.
- Ежегодное обследование на сосочковый рак, обследование органов таза, стула на содержание крови, делать маммографию.
- Делать ректосигмоидоскопию каждые три-пять лет.

## ОСТАВАЙТЕСЬ ТАКИМИ, КАКИМИ ВЫ БЫЛИ РАНЬШЕ

Одна из самых важных вещей, которую больная раком может сама для себя сделать, - это продолжать жить так, как она жила до постановки диагноза. "Хотя у вас может появиться чувство, что жизнь остановилась, - говорит д-р Кассилет, - вы просто не давайте ему взять верх".

Одна женщина, например, рассказывала, что она, ожидая результатов биопсии, перестала посещать зубного врача. "Я решила, что, если я скоро умру, какое мне дело до того, что у меня плохие зубы", - признается она.

"Через такую фазу проходят многие женщины, - продолжает д-р Кассилет. - Но затем они осознают, что, по всей вероятности, они еще какое-то время будут жить. И они начинают переоценку ценностей, начинают жить с сознанием своей болезни, ставят перед собой новые цели. Не забывая, однако, о своем новом статусе "больной раком". Самое худшее, что может случиться с больной, - это если она уйдет в свою болезнь, - говорит д-р Кассилет. - Вы должны оставить болезни ее место и продолжать выполнять все те роли, которые были для вас важными: жены, матери, друга, деловой женщины. Это очень, очень важно для вашего душевного здоровья и для качества вашей жизни. Вы не должны позволить раку заполнить всю вашу жизнь".

## ДРУЗЬЯ КАК ЛЕКАРСТВО

Одним из самых лучших лекарств, которое вы можете найти для себя сами, - это общение с другими в зарегистрированной или неформальной группе поддержки. Американское онкологическое общество является спонсором ряда образовательных программ, таких, как "Я могу с этим

справиться", и во многих больницах и онкологических центрах имеются свои группы поддержки, некоторые из которых объединяют больных определенным видом рака.

Джоан Сиполлини проводила работу в нескольких таких группах, включая группу для женщин с раком молочной железы. "Группа поддержки обеспечивает нашим пациенткам и необходимые знания, и общение, - говорит она. - Только здесь вы можете без утайки говорить обо всем, что чувствуете, высказать то, что вы не можете сказать членам семьи и друзьям. По словам одной из женщин, "люди, у которых нет рака, не имеют понятия, что мы чувствуем. Вы хорошо знаете, каково мне и не считаете меня ненормальной":

Есть даже основания полагать, что группы поддержки не только улучшают качество жизни, но и могут продлевать ее. Группа исследователей из Станфордского университета, изучавшая влияние поддержки на качество жизни женщин с раком молочной железы в последней стадии, была поражена, обнаружив, что женщины, регулярно посещавшие группы поддержки, жили вдвое дольше в сравнении с непосещавшими. Никто не ожидал ничего подобного.

"Общение работает на вас, - учит своих пациенток д-р Холланд. - Есть достоверные факты, свидетельствующие о том, что людям, ощущающим себя частью группы или половинкой супружеской пары или имеющим друзей, легче удаётся переносить такое хроническое заболевание, как рак. И ряд наблюдений с очевидностью показал, что изолированность и одиночество повышают смертность от всех болезней".

## ПОСТОЯННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Диагностирование рака, по всей вероятности, наложит неизгладимую печать на всю вашу жизнь. Даже те пациенты, которые выздоравливают, находят, что их жизнь никогда не останется прежней. Однако в этом есть и положительные и отрицательные стороны.

"Вероятно, основной проблемой тех, кто выжил, остается страх, который никогда не проходит, что рак может вернуться, - говорит д-р Холланд. - Вы можете встретить людей, которые продолжают страшиться этого даже через десять лет. Когда им надо идти на осмотр,

они начинают нервничать. Они думают про себя: "Может ли рак вернуться? Я знаю, что не может, но у меня нет уверенности, пока я не получу ответ".

Так бывает всегда, - продолжает д-р Холланд. - Вы учитесь жить с этим. Вы учитесь считать до десяти и напоминать себе, что боль в большом пальце ноги не означает, что возвращается рак".

Хотя это может показаться вначале невероятным, рак может, как обнаружила Джудит Мартиндейл, явиться тем, что изменит вашу жизнь в лучшую сторону. Подобно тем исследователям из Станфордского университета, которые изучали продолжительность жизни больных, Джудит стала "специалистом по тому, как жить".

"Вы пересматриваете приоритеты. Например, я больше не расстраиваюсь по мелочам. Я получаю удовольствие от общения с разными людьми. Я гораздо больше знаю о том, как заботиться о своем теле и на что тратить энергию. И это помогает мне жить дальше, - со смехом говорит Джудит. - У меня появилось чувство, что мне надо спешить, потому что рак может вернуться. Это изменило мою жизнь в лучшую сторону больше, чем что-либо другое".

<http://book.zehinli.info>

См. также: Хирургические операции на молочных железах.