

# Amazonka

*Elena Hudáková (28) vie, aké to je, keď sa vám zo dňa zruíti svet, pretože vám do života zasiahne rakovina.*

**M**ala iba dvadsaťštyri, keď si v máji 2013 našla na prsníku hrčku. Takú malú a nenápadnú hrčku, ktorá vôbec nebolela, no Elene aj tak čosi našepkávalo, že to nie je v poriadku. Prvý lekár ju síce presviedčal, že to nič neznamená, a poslal ju domov, no jej intuícia bola silnejšia a radšej vyhľadala iného odborníka. A urobila dobre, pretože potom sa všetko zbehlo veľmi rýchlo. Prišlo jedno vyšetrenie za druhým, odoberanie vzoriek a potom dlhých šesť týždňov čakania na výsledky biopsie. „Už keď mi lekárka v telefóne povedala, že mám prísť osobne a nemám prísť sama, tušila som, že to nebudú dobré správy.“ Ani neboli. Metastatický karcinóm prsníka. Hoci dosť bežný typ, no veľmi nebezpečný v tom, že sa rýchlo rozširuje aj do iných tkanív. „Bol to pre mňa šok. Je to taký ten pocit, keď vôbec nevnímate okolie a rozum sa len snaží uchopiť informáciu a spracovať ju. Ešte aj dnes, keď si na to spomeniem, mi tečú slzy,“ rozhorí sa mladá žena, ktorej v prvých dňoch pomohol brat. Hneď si ju k sebe nasťahoval, aby na tú správu nebola sama, aby ju vedela rozdávať. „Veľa



**„Som nastavená tak, že keď je človeku najhoršie, môže sa modliť alebo meditovať. To sú totiž rovnaké veci, len pomenované inak.“**

sme sa o chorobe rozprávali, takže všetky nahromadené emócie prerazili a poriadne som si to odplakala. Aj v rodine to so mnou všetci prežívali. Moji rodičia, teta, sesternice. My sa totiž stretávame a všetky problémy riešime spolu.“ Na žiadne veľké smútenie či slzy však nebol čas, pri rakovine totiž treba konať rýchlo. Dostala termín na operáciu, predala svoje lístky na festival a čakala. Zárok, pri ktorom jej nemuseli odobrať celý prsník, ale len jeho časť, však bol len začiatok.

## *Ulasy sú to najmenšie zlo*

Potom ju čakala náročná chemoterapia. Šesť plných dávok, v cykle jedna za tri týždne. „Keď som prvýkrát prišla za onkologičkou, všetko mi podrobne vysvetlila a keď videla moje dlhé ryšavé vlasy, hneď mi odporučila, aby som sa dala ostrihať nakrátko. Vraj pre mňa bude miernejšie, keď mi vlasy začnú padať a budú krátke. No keď mi potom naozaj všetky vypadali a po pár mesiacoch som mala holú hlavu, bol to silný zážitok.“ Samozrejme, aj Elena o chemoterapii už veľa počula, no prežiť ju na vlastnej koži, to je úplne iná káva.

„Neviedla som, čo mám od toho čakať, a po každej chemoterapii, ktorá mi do žil tiekla celé hodiny, som bola slabá a ubolená. Ale moje telo bojovalo. Pomáhali mi lieky proti vracaniu, dychové aj relaxačné cvičenia a joga.“

Poslednú dávku som dostala deň pred mojimi 25. narodeninami. Tak som len počkala do polnoci, symbolicky som ich oslávila a znovu som išla spať.“ S poslednou chemoterapiou sa však nekončila liečba, mladá pacientka mala pred sebou aj rádioterapiu. Spolu tridsaťtri dávok ožarovania, na ktoré chodila každý deň. „Vedela som, že po každej dávke sa do dvoch hodín musím dostať do postele, inak tam už sama nezájdem. A potom som spala do ďalšieho rána, aby som ráno opäť išla do nemocnice. Bolo to náročné nielen fyzicky, ale aj psychicky a po mesiaci som už bola nielen bez vlasov, ale aj bez mihalnic. Mala som pokožku hladkú ako bábätko,“ snaží sa brať to s humorom Elena, pre ktorú bola zaťažkávajúcou skúškou aj hormonálna liečba. Lebo keď vám hormóny rozhasia telo, je to veľký nápor na psychiku. Našťastie, našla si psychologičku, ktorá jej pomáhala zvládať ťažké emócie a v kritických momentoch ju držala nad vodou práve joga. „Som nastavená tak, že keď je človeku najhoršie, môže sa modliť alebo meditovať. To sú totiž rovnaké veci, len pomenované inak.“



ELENE V NAJŤAŽŠÍCH CHVÍĽACH POMOHLA JOGA

## *Dnes si plní sny*

Ani dnes, po vyše troch rokoch liečby si nemôže povedať, že je z najhoršieho vonku. Rakovina je totiž zákerná v tom, že sa môže kedykoľvek ohlásiť opäť. Elena sa však snaží normálne žiť. „Minulý rok som dala v práci výpoveď, dopriala som si pár mesiacov voľna a venovala som sa tomu, čo ma najviac baví. Cestovaniu. Bola som v Thajsku, v lete som vyrazila na Bali, kde som si urobila certifikát inštruktorky jogy, po ktorom som už dlho túžila. A možno raz budem pomáhať ženám s rakovinou práve jogou. To je totiž skvelá terapia na všetky problémy,“ vysvetľuje Elena, ktorá sa pridala aj medzi Amazonky. Medzi bývalé pacientky, ktoré sa už s touto zákernou chorobou zoznámili a teraz sa snažia pomáhať iným pacientkam. „Je skvelé mať okolo seba baby, ktoré chápu aj bez slov, navzájom sa podporujú a povzbudia, keď je vám ťažko. Dôležité je nehovoriť si - ja to zvládnem sama. Treba to emočne prežiť, odplakať, ale aj prijať pomoc od žien, ktoré podobnou skúsenosťou už prešli,“ radí usmiata Amazonka a veľmi dobre vie, o čom hovorí. Lebo mať ešte pred tridsiatkou za sebou ťažký súboj s vážnou chorobou, to je drsná facka od života. Lenže rakovina je nevyspytateľný súper a nevyberá si pacientov podľa veku. A pomôže pri nej len jedinú. Nevzdať to. **E**

Danka VILHANOVA  
Foto archiv AVON, archiv E. H.

## **Pozvánka na Pochod proti rakovine prsníka**

S Elenou Hudákovou aj s ostatnými Amazonkami sa stretnete už **17. júna 2017 na AVON Pochode proti rakovine prsníka**, ktorý odštartuje v Bratislave. Vstupenkou na pochod vám bude toto ružové tričko, ktoré si môžete objednať na [www.zdraveprsia.sk](http://www.zdraveprsia.sk).

