

Информация, содержащаяся в книге, не должна рассматриваться как замена профессиональных медицинских рекомендаций; всегда консультируйтесь с врачом. Читатель берет на себя полную ответственность за использование предоставленной информации. Ни авторы, ни издатель не несут ответственности за потери, ущерб и прочие негативные последствия, возникшие в результате использования (или неправильного использования) предложенных мер и отказа от соблюдения врачебных рекомендаций, а также за содержание сайтов третьих лиц.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Вступление</i>	13
<i>Обращение Дэвида к людям, перенесшим инсульт</i>	25

ЧАСТЬ I: Краткий обзор

Глава 1: Что такое инсульт?	33
Глава 2: Лечение инсульта.....	47
Глава 3: Чего ожидать?	59

ЧАСТЬ II: Ваша терапия

Глава 4: Восстанавливаем двигательную активность	75
Глава 5: Восстанавливаем руки	87
Глава 6: Восстанавливаем когнитивные функции мозга	101
Глава 7: Восстанавливаем коммуникативные способности.....	115
Глава 8: Восстанавливаемся правильно.....	135

ЧАСТЬ III: Ваша жизнь

Глава 9: Восстанавливаем здоровье	157
Глава 10: Восстанавливаем свою жизнь	181
Глава 11: Приходим в себя	203

Содержание

ЧАСТЬ IV: Ваша семья и ваше будущее

Глава 12: Я опекун	231
Глава 13:	
Новая глава в постинсультной реабилитации	247
Глава 14: Последнее напутствие	265
<i>Приложение А: Дополнительные ресурсы</i>	<i>269</i>
<i>Что такое Tactus Therapy?</i>	<i>279</i>
<i>Несколько слов об организации</i>	
<i>Aphasia Recovery Connection</i>	<i>283</i>
<i>Приложение В: Наши эксперты</i>	<i>285</i>
<i>Благодарности</i>	<i>291</i>
<i>Об авторах</i>	<i>293</i>
<i>Алфавитный указатель</i>	<i>295</i>

«История лечения поврежденного мозга начинается мрачно. Пациент представляется сломленным и напуганным. Но когда врачи и родственники объединяют свои усилия, появляется надежда и запускается медленный процесс восстановления.

На смену одному этапу приходит другой. Вообще, восстановление человека в центре нейрореабилитации начинается с такой банальной вещи, как познание самого себя.

Когда с нашей помощью пациент учится танцевать, мы имеем дело с настоящим искусством.

Искусством восстановления мозга».

— Доктор Томас Кармайкл

ВСТУПЛЕНИЕ

Беда, как незванный гость, приходит неожиданно. Все идет своим чередом, и вдруг раз — жизнь полностью меняется. Вы растеряны и обезоружены, и вам ничего не остается, как окунуться с головой в новую реальность и смириться с ней, независимо от того, нравится она вам или нет. В наш дом беда пришла двадцать лет назад, когда у моего брата Дэвида случился обширный инсульт. На тот момент ему было всего десять лет.

Если вы читаете эту книгу, то, скорее всего, у вас или у кого-то из ваших близких был инсульт. Вы, как никто другой, поймете, в каком замешательстве находились брат и семья, когда на них обрушился первый поток информации. Очень трудно понять, что говорят врачи, то и дело появляющиеся в палате. И уже тем более это сложно сделать больному, у которого нарушены навыки речи.

Я помню, как мы с мамой шли по мрачному больничному коридору, и сквозь слезы она сказала мне, что у Дэвида афазия. Мне было 15 лет, и я услышал это слово впервые. Его значения я не знал, но понял, что, помимо инсульта, возникла еще какая-то серьезная проблема. Люди вокруг произносили это слово таким тоном, каким обычно произносят «рак четвертой степени».

Как и у многих из вас, у меня сохранились болезненные воспоминания. Я помню, как у мамы случился нервный

Вступление

срыв в магазине. У нее физически не оказалось сил выбрать себе новую кофту. Тогда она целые дни проводила в больнице, и стирать грязные вещи было негде. Помню чувство страха, когда я вдруг осознал, что наша жизнь изменилась и что она уже никогда не вернется в прежнее русло.

Это история моей семьи. Я знаю, что у каждого из вас свой личный опыт, потому что случаи инсульта, как снежинки, не похожи один на другой. Разные участки головного мозга влияют на языковые навыки, различные части тела, поведение, настроение и даже на то, кто мы есть. Мало того, что на вас сваливается груз проблем, так еще из уст врачей постоянно звучат медицинские термины и акронимы. Возникает чувство, словно вы разговариваете на разных языках. Так устроено, что человек боится всего непонятного и незнакомого. Увы, но большинство специалистов просто не могут донести до вас необходимую информацию за десять минут. Именно столько времени полагается на одного пациента. А следующий пациент нуждается в помощи не меньше, чем вы. Но это ничего не меняет. Врач уходит, и вы остается все в той же растерянности.

Поверьте мне: многому можно научиться. Особенно когда дело касается части организма, которая делает вас тем, кем вы являетесь, и которая участвует в каждом вашем движении и принятии каждого вашего решения. Я говорю о головном мозге. Самый главный урок, который усвоили мой больной брат и мама, как выжившие и защитившиеся: ни в коем случае нельзя бездействовать. Необходимо заниматься самообразованием, спрашивать, трудиться и воспитывать в себе бойца.

Дэвид изо дня в день боролся за свое здоровье. Было все: отчаяние, разочарование, уныние. Порой смириться с новыми реалиями жизни было просто невозможно. В особо трудные моменты я старался отвлечься и не думать о болезни брата. Я учился в старших классах и пытался

вести себя, как обычный беззаботный ребенок, но это давалось мне нелегко. Когда я был в кровати в своей комнате, а мой брат лежал в своей, только в больничных стенах, я знал, что мы с ним мечтаем об одном: чтобы все стало как прежде.

Как разобраться, почему эти вещи происходят с тобой? Как сохранить веру в лучшее, когда жизнь наполняется страданием?

Позвольте мне рассказать историю моего брата, которая, возможно, поможет разогнать парочку нависших над вами туч. Недавно он был на приеме у нового невролога. Врач видел снимки головного мозга Дэвида еще до того, как он впервые перешагнул порог его кабинета.

«Вы Дэвид Доу?! — воскликнул врач. — Это невозможно! При таком диагнозе вы вообще не должны ходить!»

Невролог, который, кстати, и должен был объяснить моему брату, что возможно, а что невозможно, смотрел на него с удивлением и не мог поверить своим глазам. Как я уже говорил, у Дэвида был обширный инсульт, и на снимке головного мозга видно, что у него поражена вся левая сторона.

Как моему брату удалось победить болезнь вопреки прогнозам врачей? Как он смог показать этому неврологу, что возможно, а что нет? Еще один шаг, еще одна буква, еще один звук, еще одно движение, еще один сеанс, еще одна задача... День за днем по крупице и так в течение двадцати лет. Его лечение не ограничивалось больничными стенами, восстановление после инсульта происходит ежедневно каждое мгновение жизни.

Теперь я могу с уверенностью сказать, что из-за пасмурных туч всегда выглядывает солнце. Нам говорили, что в конечном итоге Дэвид окажется в доме инвалидов, но этого не произошло. Он ведет активный образ жизни и ни от кого не зависит. Водит машину. Путешествует. У него много друзей и любимая девушка. Чтобы добиться,

Вступление

как кажется на первый взгляд, невозможного, брату и всем нам пришлось изучить и применить на практике последние достижения науки. Порой приходилось консультироваться с двумя или с тремя независимыми специалистами. Мы судились со страховщиками и требовали, чтобы брату оплатили дополнительное лечение. После того как мы изучили имеющуюся информацию и приобрели необходимые навыки, пришло время взяться за работу Дэвиду. Так начался трудный, болезненный и сложный процесс реабилитации.

После того как три врача сказали, что случай Дэвида неоперабельный, мы добились встречи с одним из ведущих нейрохирургов страны. Если не проводить операцию, то очень редкое заболевание головного мозга, которое спровоцировало инсульт, будет вызывать новые инсульты до тех пор, пока человек не окажется полностью парализован или не умрет. Этот одаренный хирург провел две сложнейшие реконструктивные операции на головном мозге Дэвида. Повторного инсульта у брата не было.

Дэвид прошел курс индуцированной ограничением двигательной терапии, или СИМТ, — терапии, при которой здоровая конечность «изолируется», и больной вынужден использовать пораженную конечность, чтобы выполнить ту или иную задачу. Конечно, ужасно видеть, как человек несколько минут изо всех сил пытается взять с тарелки кусок рукой, которая не получает достаточного количества сигналов от головного мозга. А когда брат не мог произнести ни звука, общаться ему помогали карточки с картинками. Так постепенно звуки превратились в слова, слова — в словосочетания, а словосочетания — в предложения.

Врачи говорили нам, что на восстановление у Дэвида есть всего полгода, а потом его состояние перестанет улучшаться. В 1990-е годы это было распространенным мнением. Как ни прискорбно, но и сегодня находятся эскулапы, который верят в этот миф. Не слушайте их. Надежда

порождает оптимизм, который помогает двигаться вперед, а пессимизм заставляет человека замкнуться в себе, провоцирует апатию и депрессию. Есть все шансы, что в следующем месяце или в следующем году вы будете чувствовать себя лучше, чем в этом. Моя мама верила в силу позитивного настроя. Она лежала рядом с братом на больничной кровати и повторяла: «Мне лучше. Ко мне возвращаются силы. Я обязательно поправлюсь». Постепенно ее мысли стали его мыслями, а затем и действиями.

Оптимизм принес свои плоды. Сегодня Дэвид выступает со сцены перед тысячами людей, то есть делает то, что был не в состоянии делать через полгода после инсульта. Жду не дождусь момента, когда экспериментальное лечение, например терапия стволовыми клетками, поможет вывести процесс восстановления брата на новый уровень. Хочется, чтобы он снова смог писать правой рукой. Надеюсь, что проводимые на данный момент клинические испытания принесут пользу всем пациентам.

Пока будущее еще не наступило, мы должны пользоваться доступными инструментами и действовать в соответствии с тем, что предлагает нам современная система здравоохранения. Сегодня после перенесенного инсульта пациент не получает столько часов оплачиваемой страховщиками терапии, сколько получал мой брат несколько десятков лет назад. Ограничение продолжительности терапии — это хорошо, только желаемый результат такой подход вряд ли принесет. Должен признаться, что к лучшему изменилось очень многое. Там, где не работает страховка, на помощь приходят технологии. Наш соавтор Меган Саттон является создательницей приложения Tactus Therapy, в основе которого лежат клинически доказанные принципы речевой терапии. Благодаря Tactus Therapy люди имеют возможность выполнять специальные упражнения, не выходя из дома. Все, что нужно, это планшет или телефон. Двадцать лет назад таких технологий