

Отзывы о книге vii
Предисловие к русскому изданию xi
Об авторах xv
Благодарности xvii

1. ВВЕДЕНИЕ I
2. ЧТО ТАКОЕ ДЕМЕНЦИЯ? 9
3. СИМПТОМЫ ДЕМЕНЦИИ 41
4. ЛЕЧЕНИЕ ДЕМЕНЦИИ 59
5. КАК ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ 77
6. КАК ЖИТЬ С ДЕМЕНЦИЕЙ 139
7. ДАЛЬНЕЙШИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ 165
8. ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ 173
9. КАК РАБОТАЕТ МОЗГ 195

Алфавитный указатель 207

ГЛАВА 1
ВВЕДЕНИЕ



ДЛЯ КОГО НАПИСАНА ЭТА КНИГА?

- Мне кажется, я теряю память.
- Мой родственник/друг начал вести себя странно.
- Что такое болезнь Альцгеймера?
- Деменция и болезнь Альцгеймера — это одно и то же?
- Как мне остановить развитие деменции?

Если вас волнуют такие вопросы, данная книга будет вам полезна. Деменция — это состояние, вызванное заболеванием мозга. Прежде чем поговорить о симптомах, дадим определение деменции. Прочитав настоящую главу, вы сумеете понять, есть ли деменция у вас, ваших родственников или друзей.

Затем мы расскажем о лечении и доступной помощи; дадим несколько советов, как человеку с деменцией и его близким жить максимально полной жизнью. Вы узнаете, можно ли ожидать, что технологии будущего изменят ситуацию, и прочитаете ответы на наиболее часто задаваемые вопросы. И наконец, мы опишем, как работает мозг. Часть этой главы будет интересна в первую очередь специалистам, и если вам сложно, то пропустите ее.

С деменцией связано множество мифов и заблуждений. Наша книга адресована всем, кто

4 страдает деменцией или озабочен тем, не развивается ли деменция у них или их близких.

Кроме того, книга незаменима для людей, которые живут или работают с больными деменцией.

Мы хотим помочь вам понять, отчего развивается деменция, как ее выявляют и лечат.

ЧТО ТАКОЕ ДЕМЕНЦИЯ?

Деменция — термин, коим обозначают любое состояние, при котором постепенно ухудшаются различные функции мозга (память, мышление, распознавание, речь, планирование действий и сохранение черт личности). Обычное старение не всегда сопровождается деменцией. С возрастом все становятся более рассеянными, но это не обязательно деменция. Самая распространенная причина деменции — болезнь Альцгеймера, но есть и другие.

У КОГО МОЖЕТ РАЗВИТЬСЯ ДЕМЕНЦИЯ?

Деменция встречается очень часто. Согласно статистике, в Великобритании более 750 000 человек страдают деменцией, причем их число растет. С возрастом риск развития деменции увеличивается. Этот диагноз фиксируется у каждого пятого человека старше 80 лет.

Деменция может коснуться каждого. Ею страдали даже такие выдающиеся личности, как

Рональд Рейган, Гарольд Вильсон, Маргарет Тэтчер, Айрис Мердок, Терри Пратчетт, и многие другие известные люди самых разных профессий. Это глобальная проблема, касающаяся всех национальностей и социальных классов. Никто от нее не застрахован.

Деменцию важно распознать. Необходима быстрая и точная диагностика, пока люди еще в состоянии спланировать свою жизнь и высказать пожелания по поводу лечения. Постановка диагноза также помогает объяснить, почему у человека всё идет не так хорошо, как раньше, и гарантирует получение необходимой помощи. Если же выяснится, что деменции нет, вам будет намного спокойнее.

ФАКТЫ И СТАТИСТИКА ДЕМЕНЦИИ

Деменция — это распространенное приобретенное состояние. В Великобритании оно выявляется у каждого девяностого человека. В 2017 году было установлено, что свыше 750 000 жителей Великобритании страдают деменцией, а к 2030 году их будет больше миллиона^а. Деменция редко встречается до 65 лет, но может обнаружиться и у людей моложе тридцати. Ею страдает приблизительно один человек из двадцати старше 65 лет, а в возрасте старше восьмидесяти риск вырастает до одного из пяти человек. Примерно две трети людей с деменцией живут дома, однако более трех четвертей обитателей домов престарелых подвержены ей.

Деменция встречается всё чаще, потому что наиболее значимый фактор риска — это старение,

^а Эпидемиологические исследования в России показали, что деменция различной степени тяжести встречается приблизительно у каждого десятого человека старше 65 лет. Официальная статистика по деменции не публикуется, но можно рассчитать, что ею страдают более трех миллионов жителей нашей страны. — *Здесь и далее примеч. науч. ред., если не указано иное.*

6 а люди стали жить дольше. Тем не менее количество новых случаев деменции на одну тысячу населения сокращается — во многом благодаря улучшению здоровья в целом. У одного из трех больных деменцией диагноз так и не установили. Почти всем страдающим деменцией со временем становится хуже, и многим в конце концов будет небезопасно оставаться одним и потребуются постоянный уход. Нередко человек много лет (в среднем, по разным данным, семь или десять) живет с этим заболеванием, а умирает совсем от другого.

ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ДЕМЕНЦИИ

Нас пугает перспектива получить диагноз «деменция». Некоторые симптомы — например, замедленность при депрессии или нарушение движений (в частности, при болезни Паркинсона) — могут напоминать деменцию. Диагностировать деменцию можно только после тщательного врачебного обследования.

За последние двадцать лет было проведено множество исследований терапии деменции, и на сегодняшний день существуют лекарства, сохраняющие память и мышление. Кроме того, заметно выросло понимание, как поддерживать людей с деменцией, их родственников и ухаживающих.

В книге мы расскажем о методах диагностики и лечения деменции. Учитывайте, что описанные здесь услуги и ресурсы, к сожалению, доступны не везде.

У людей с деменцией может быть высокое качество жизни, если им оказывают помощь, поддержку и обеспечивают профессиональный уход. Деменция проявляется не только в потере памяти. Часто возникают и другие проблемы — например, тревожность, депрессия, блуждание, недержание и агрессия. С этим тоже можно помочь, и мы включили в книгу практические советы, как справиться с повседневными трудностями при деменции.

В нашей книге мы старались приводить больше примеров решения различных проблем. Это случаи реальных больных, однако мы изменили детали, чтобы сохранить анонимность.

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

- Деменцией называют приобретенное состояние с такими симптомами, которые вызваны нарушениями функций мозга по разным причинам. Самая частая из них — болезнь Альцгеймера.
 - Деменция не обязательно развивается при нормальном старении.
 - Деменция распространена, ею страдают более 750 000 жителей Великобритании.
-

ГЛАВА 2
ЧТО ТАКОЕ ДЕМЕНЦИЯ?



ГЛАВА 2. ЧТО ТАКОЕ ДЕМЕНЦИЯ?

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ — МЭРИ

Мэри 79 лет, она на пенсии, раньше работала на заводе, после смерти мужа три года живет одна. Мэри всё больше беспокоит забывчивость. Недавно по пути в магазин она зашла в библиотеку вернуть книгу и оставила там сумку-тележку. Получая пенсию, она не смогла вспомнить ПИН-код карты.

Она обратилась к врачу, предполагая, что у нее болезнь Альцгеймера. Доктор Томас внимательно ее выслушал и провел ряд тестов. Выяснилось, что у Мэри нет деменции. Врач сказал ей: «С возрастом память ухудшается. Но если появляются проблемы только с памятью — это еще не значит, что развивается болезнь Альцгеймера или деменция другого происхождения».

В настоящей главе мы расскажем, что такое деменция, какие ее виды встречаются чаще всего и какие иные нарушения проявляются похожим образом.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДЕМЕНЦИИ

Деменция — это приобретенное состояние, вызванное различными заболеваниями мозга. Точно так же, как слово «артрит» соотносят с самыми разными

12 причинами боли в суставах, есть и несколько видов деменции, причем их симптомы немного различаются. Болезнь Альцгеймера — основная, но далеко не единственная причина деменции.

При большинстве видов деменции наблюдаются схожие симптомы, а именно:

- потеря памяти — часто забывается то, что было недавно;
- проблемы с мышлением и планированием действий;
- нарушения речи — например, трудно вспомнить нужное слово;
- неспособность узнавать людей или распознавать предметы;
- изменение личности — например, человек становится более конфликтным;
- депрессия, тревога и другие психологические проблемы.

Наш мозг (если задуматься о том, чем он занят) выполняет множество разных функций. Кажется, что налить чашку чая очень просто, но на самом деле это довольно сложная задача, и на примере данного действия мы можем увидеть разные функции мозга.

- Мы представляем себе чашку чая (абстрактное мышление) и решаем заварить себе чай (мотивация).
- Мы можем предложить чашку чая тем, кто находится рядом с нами (речь).

- Заваривая чай, мы следуем определенной программе действий, делая всё в правильном порядке: сначала засыпаем заварку, потом наливаем кипяток (исполнительная функция).
- Мы вспоминаем, где хранятся заварка, сахар и молоко (память).
- Мы различаем чайник для заварки и чайник для кипячения воды (распознавание предметов).
- Мы ставим чайник и берем нужные предметы (двигательная функция).
- Мы слушаем, как закипает чайник (слух), и не отвлекаемся на другие задачи (внимание и концентрация).
- Мы аккуратно наливаем (координация) в чашку с заваркой ровно столько воды, сколько нужно (оценка).
- Затем мы можем добавить в чашку молоко и сахар в надлежащем порядке (программирование действий).
- Мы ждем, пока чай достаточно остынет (оценка), и с удовольствием пьем его (вкус).
- Всё это время мы, вероятно, говорим и действуем так, как нам это свойственно (личность).

Большинство тех, кто читает эту книгу, порой допускали ошибки, заваривая чай. Например, клали чайные пакетики в холодильник, а молоко ставили в кухонный шкаф, шли в соседнюю комнату, чтобы спросить, хочет ли кто-нибудь чаю, а там не могли вспомнить, о чем собирались спросить, или заваривали чай и забывали его выпить.

14 Это не значит, что у вас деменция. При деменции обычно нарушается не одна, а сразу несколько функций мозга, и такое происходит не единожды, а повторяется в течение долгого времени.

Итак, деменцией называют постоянные, во многих случаях прогрессирующие нарушения более чем одной функции мозга — например, речи, планирования действий, мотивации, памяти и сохранения черт личности.

СИМПТОМЫ ДЕМЕНЦИИ

Многие виды деменции в основном дают о себе знать проблемами с памятью, со сложным или абстрактным мышлением.

Обычно забывается то, что было недавно. То есть человек может четко помнить, что произошло много лет назад, но забывать о том, что случилось сегодня утром или вчера. Люди с деменцией на ранней стадии часто много говорят о своей прошлой жизни, что создает у окружающих обманчивое впечатление о сохранности их памяти. Однако если их спросить о вчерашних событиях, то они могут их и не вспомнить.

Деменцию следует отличать от острой спутанности сознания (делирия). Деменция длится месяцами или годами; если ясность сознания снижается на несколько часов или дней, вряд ли это деменция.

- инфекция (чаще всего дыхательных или мочевыводящих путей);
- реакция на лекарства;
- боль или запор;
- инсульт.

Деменция предрасполагает к развитию острой спутанности сознания, но в любом случае, если это состояние наступает внезапно (или усугубляется), обратитесь к врачу, чтобы найти причину обострения.

При деменции усиление спутанности сознания происходит из-за изменения привычного порядка — например, на отдыхе или в больнице.

Деменция не всегда начинается с потери памяти. Иногда первыми признаками служат депрессия или подозрительность (паранойя). При деменции порой сохраняется относительно хорошая память, но наблюдаются сильные изменения в поведении — например, раздражительность или склонность к риску.

Иногда на деменцию бывает похожа депрессия.

ВИДЫ ДЕМЕНЦИИ

Существует около 100 разных видов или причин деменции, однако самые частые из них — следующие четыре:

1. Болезнь Альцгеймера.
2. Сосудистая деменция.
3. Деменция с тельцами Леви.
4. Лобно-височная деменция.

Мы расскажем об этих четырех видах. Болезнь Альцгеймера вместе с сосудистой деменцией составляют около 90% всех случаев деменции.

БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА

случай из практики — ГОРДОН

Гордону было 74 года, когда его жена Лиз стала замечать: что-то с ним не так. По воспоминаниям Лиз, первое, что она заметила, — Гордон стал плохо ухаживать за своим огородом. Он был увлеченным садоводом и часто получал призы за свои овощи. Однако с недавних пор он несколько раз делал всё не так: не вовремя сажал семена, забывал поливать растения, не выпалывал сорняки. Соседи заметили, что на его участке беспорядок. Вначале Лиз думала, что Гордон просто устал от работы в саду, но ситуация ухудшалась. Возвращаясь на машине из супермаркета, Гордон внезапно ошибся поворотом и поехал не в ту сторону по улице с односторонним движением. Через несколько недель он запутался, читая выписку из банка, и потерял самообладание, что было ему абсолютно не свойственно.

Лиз пыталась отвести Гордона к врачу, но он был уверен, что с ним всё в порядке. В конце концов Лиз сама позвонила доктору Бланту, но тот ответил, что, вероятно, это возрастные изменения, и посоветовал не волноваться. В следующем году дела шли всё хуже. Гордон стал одеваться менее опрятно, иногда подолгу носил одни и те