

Оглавление

Об авторе	7
Оставайтесь в форме	13
Вступление	15
Самооценка. Подвержены ли вы риску когнитивного спада?	32

ЧАСТЬ I

МОЗГ:

ЗАГЛЯНИТЕ ВНУТРЬ ВАШЕГО ЧЕРНОГО ЯЩИКА

Глава 1. Что делает вас собой	41
Глава 2. Новое определение когнитивного спада	58
Глава 3. Двенадцать разрушительных мифов и пять столпов вашего нового «я»	82

ЧАСТЬ II

КАК СОХРАНИТЬ РАССУДОК

Глава 4. Чудо-движения	99
Глава 5. Сила обучения, познания и цели в жизни	115
Глава 6. Потребность в сне и отдыхе	128
Глава 7. Пища для размышлений	151
Глава 8. Спасительная близость	180
Глава 9. Подведение итога 12 недель, чтобы привести себя в форму	189

ЧАСТЬ III

ДИАГНОЗ:

ЧТО ДЕЛАТЬ, КАК ПРЕОДОЛЕТЬ

Глава 10. Диагностика и лечение болеющего мозга	205
Глава 11. Как двигаться дальше в финансовом и эмоциональном плане, а также особое примечание для ухаживающих лиц	234
Заключение. Светлое будущее	251
Благодарности	254
Примечания	255

Об авторе

Любовь к мозгу у Санджая Гупты началась, когда он еще учился в школе. После четырех лет обучения на медицинском и семи лет подготовки в ординатуре, чтобы в итоге стать нейрохирургом, который с удовольствием работает последние 20 с лишним лет. Мозг — его первая и самая настоящая любовь.

Доктор Гупта — автор трех бестселлеров *New York Times*, а также главный медицинский корреспондент CNN. С 2001 года Гупта освещает самые громкие новости здравоохранения нашего времени — зачастую рассказывая душераздирающие и трогательные истории про отважных медиков и спасателей и ведя репортажи с передовых почти всех крупных военных конфликтов, стихийных бедствий и вспышек эпидемии в мире. Он был ведущим в нескольких документальных фильмах, снятых на основе тщательных расследований, включая его серию *Weed* («Травка») и *One Nation Under Stress* («Нация под стрессом») для телеканала HBO. За свою работу он получил множество премий «Эмми» и «Пибоди», а также премию «Дюпон» — эквивалент Пулитцеровской премии в сфере вещания. Для написания своих научно-популярных книг *Chasing Life* («В погоне за жизнью») и *Cheating Death* («Обманная смерть») Гупта объездил весь мир, изучая особенности человеческих популяций долгожителей, которым удалось отодвинуть границы смерти.

Своей журналистской работой Гупта заслужил огромное признание и доверие. Помимо заслуг в журналистике, Гупта является обладателем нескольких почетных степеней и отмечен многими гуманитарными наградами за работу о людях, пострадавших в войнах и стихийных бедствиях. Журнал *Forbes* назвал его одним из 10 самых влиятельных знаменитостей. В 2019 году Гупта был избран в Национальную академию медицины, членство в которой считается одним из самых почетных званий в медицине.

Гупта живет в Атланте, где он также является доцентом нейрохирургии в больнице Университета Эмори и доцентом нейрохирургии в больнице Grady Memorial. Он является дипломатом Американского совета по нейрохирургии. Санджай женат на Ребекке, которая, прочитав эту статью, напомнила ему, что на самом деле его самая настоящая любовь — это она. Он мудро с ней согласился. У них три дочери подросткового возраста, которые сочли уморительным то, что их отец пишет книгу про память. По мнению девочек, их отец «буквально все забывает».

Моим трем девочкам: Сейдж, Скай и Солейл.
Перечисляю по старшинству, чтобы вы потом не спорили, кому книга посвящается больше. Я очень люблю вас и наблюдаю, как вы растете и развиваетесь на моих глазах. Всегда старайтесь быть погруженными в текущий момент, потому что это, пожалуй, лучший и самый приятный способ сохранить остроту ума и яркость жизни. Вы еще так молоды, однако уже успели подарить мне целую жизнь воспоминаний, которые я надеюсь никогда не забыть.

Моей Ребекке, которая никогда не теряла энтузиазма.
Если в конечном счете жизнь — это лишь собрание воспоминаний, то моя будет наполнена образами твоей прекрасной улыбки и непоколебимой поддержки.

Всем, кто мечтал укрепить свой мозг.
Не просто оградить его от болезней или травм, а оптимизировать таким образом, чтобы более качественно выстраивать в голове и запоминать историю своей жизни, а также эффективно справляться с любыми жизненными трудностями. Тем, кто всегда верил, что мозг — это не черный ящик, скрытый от глаз и любых воздействий, что его можно развивать и превратить в нечто большее, чем многие представляют.

Воспоминания о прошлом —
это необязательно воспоминания о том,
каким все было на самом деле.

Марсель Пруст

Оставайтесь
в форме

Вступление

Мозг шире, чем небесный свод...
[и]... глубже, чем морское дно¹.

Эмили Дикинсон

В отличие от большинства своих коллег, я не мечтал с самого детства стать врачом, не говоря уже о нейрохирургии. Изначально я вообще хотел быть писателем — скорее всего, дело было в моей мальчишеской влюбленности в учительницу английского. Медицинскую карьеру я выбрал только в 13, после того как мой дедушка перенес инсульт. Мы были очень близки, и было не по себе наблюдать, как быстро угасает его мозговая деятельность. Внезапно он оказался не в состоянии говорить и писать, но при этом как будто понимал, что говорили другие, и без проблем читал. Впервые в жизни я поразился сложной и загадочной работе мозга и много времени проводил в больнице, доставая врачей своими расспросами. Я чувствовал себя очень взрослым, когда они терпеливо объясняли мне, что случилось. Эти врачи на моих глазах вернули здоровье дедушке, вскрыв его сонную артерию, чтобы восстановить кровоснабжение мозга и предотвратить новые инсульты. Прежде мне никогда не доводилось столько времени проводить в окружении хирургов, и я не на шутку увлекся. Я начал читать все, что мог найти о медицине и человеческом теле, и вскоре помешался на мозге, а прежде всего — на памяти. Меня до сих пор не перестает поражать, что все наши воспоминания — сущность нашей личности — можно свести к невидимым нейрохимическим сигналам, передающимся между крошечными участками мозга. Словно замороженный, я начал постигать загадочные тайны биологии мозга.

Прошли годы, и в начале 1990-х я поступил в медицинскую школу. На тот момент считалось, что клетки мозга, такие как нейроны, не способны к регенерации — что мы рождаемся с определенным их количеством и на протяжении жизни постепенно расходуем их (чему особенно способствуют вредные привычки, такие как злоупотребление спиртным или курение, о чем подробнее расскажу позже). Возможно, с моей стороны это было наивным оптимизмом, но я просто отказывался верить, что клетки человеческого мозга не могут делиться и восстанавливаться. В конце концов, на протяжении всей жизни у нас появляются новые мысли, мы испытываем новые глупо-

¹ Пер. Виктор Постников.

кие переживания, у нас остаются новые яркие воспоминания и развиваются новые навыки. Я не мог понять, как мозг может увядать, если его активно использовать. К тому времени, как в 2000 году я выучился на нейрохирурга, наука уже получила множество доказательств того, что мы все-таки можем способствовать образованию новых клеток мозга (этот процесс называется нейрогенезом) и даже увеличению размера мозга. Этот оптимистичный взгляд на центр управления человеческим организмом подходил мне гораздо больше. И действительно, вы можете самостоятельно развивать свой мозг каждый день — в этом у меня нет никаких сомнений. (Позже я еще вернусь к вредным привычкам. Не то чтобы они непременно убивали клетки мозга, но все же могут привести к необратимым изменениям функций мозга, особенно памяти.)

Скажу сразу: я определенно за получение прекрасного образования, однако у этой книги совсем другая цель. Я не хочу сделать вас умнее, а лишь собираюсь научить, как стимулировать появление новых клеток мозга и повысить эффективность работы уже существующих. Речь не о том, чтобы запоминать длинные тексты, успешно сдавать экзамены или ловко решать различные задачи (хотя более развитый мозг определенно со всем этим справится). В моей книге вы научитесь развивать свой мозг так, чтобы он лучше замечал закономерности, тем самым помогая вам лучше ориентироваться в жизни. Научитесь легко переключаться между краткосрочным и долгосрочным взглядом на мир, а также не пасовать перед любыми жизненными трудностями. В этой книге я дам четкое определение устойчивости и научу вас ее развивать. Именно устойчивость оказалась важнейшим ингредиентом моего собственного личностного роста.

* * *

Когда речь заходит о чем-то столь важном, как работа мозга, необходим контекст, ведь представление науки о когнитивном спаде с течением жизни сильно поменялось. Ранние документированные данные о деменции восходят по меньшей мере к 1550 году до н. э., когда египетские врачи впервые описали это расстройство в так называемом Папирусе Эберса — трактате на 110 страниц, содержащем записи о древнеегипетской медицине. Между тем лишь в 1797 году этому явлению дали название «деменция», что в переводе с латыни буквально означает «не в своем уме». Этот термин был предложен французским психиатром Филиппом Пинелем, который считается отцом современной психиатрии за приложенные им усилия по продвижению более гуманного подхода в лечении пациентов психиатрических больниц. Стоит отметить, однако, что изначально слово «деменция» использовалось в отношении всех людей с умственной отсталостью независимо от возраста. Лишь

в конце XIX века его значение сузилось до описания болезни с конкретной потерей когнитивных способностей. В том же веке британский врач Джеймс Коулз Причард ввел в своей книге «Трактат о безумии» термин «сенильная (то есть “старческая”) деменция». Под ней подразумевались все психические расстройства, развивающиеся у пожилых людей. Поскольку потеря памяти является одним из наиболее заметных симптомов деменции, это слово в итоге стало ассоциироваться прежде всего со стариками.

Долгое время считалось, что деменция у пожилых людей является следствием проклятья или инфекции, например сифилиса (потому что он может вызывать схожие симптомы). Как результат, слово «деменция» воспринималось уничижительным и использовалось в качестве оскорбления. Когда я рассказал своим детям о теме этой книги, они спросили, не про дементоров ли я пишу — мрачных, высасывающих души существ из книг о Гарри Поттере. Думаю, нам стоит кратко остановиться на том, что деменция, которая представляет собой не конкретное заболевание, а группу синдромов, связанных с потерей памяти и нарушениями мышления, до сих пор иногда воспринимается в подобном негативном ключе.

Да, ученые и врачи используют этот термин в клинических целях, однако пациенты и их родные не всегда понимают, как его интерпретировать, особенно когда впервые слышат этот диагноз. Во-первых, он совершенно неточный. Деменция может быть разной степени, от легкой до тяжелой, а некоторые причины болезни полностью обратимы. Почти все внимание широкой аудитории достается болезни Альцгеймера, на которую приходится более половины всех случаев деменции, в результате чего термины «деменция» и «болезнь Альцгеймера» зачастую используют как взаимозаменяемые. В этой книге я буду использовать оба термина в надежде, что в будущем мы уже не будем путаться в терминологии.

Когда речь заходит о потере памяти, слишком большое внимание уделяется именно болезни Альцгеймера, из-за чего складывается впечатление, будто эта проблема с возрастом неизбежна, хотя она более широкая, чем может показаться, если мыслить лишь в таком контексте. Полностью здоровые люди 30 и 40 лет бьют тревогу, столкнувшись с элементарными проявлениями забывчивости — например, когда просто не могут найти ключи или вспомнить чье-то имя. Это ошибочный страх, и, как вы вскоре узнаете, потеря памяти не является предопределенной частью старения.

Начав ездить по миру и рассказывать людям об этой книге, я заметил еще одну удивительную особенность. Согласно опросу, проведенному среди пожилых людей Американской ассоциацией пенсионеров, практически все (93%) понимают первостепенную важность здоровья мозга, однако эти же самые люди, как правило, понятия не имеют, как оздоровить свой мозг, — более того, они даже не догадываются, что это вообще возможно.

Для большинства это загадочный орган внутри черепной коробки, выступающий в роли своеобразного черного ящика, на содержимое которого никак нельзя повлиять. Это не так. Независимо от возраста, вы можете постоянно развивать мозг на протяжении всей жизни. Я сам открыл этот черный ящик и прикоснулся к человеческому мозгу. Об этом необычайном опыте я позже расскажу подробно. Медицинская подготовка и десятилетия дополнительного обучения еще больше убедили меня, что мозг подлежит конструктивным изменениям — его можно развивать и подстраивать. Наверняка именно так вы воспринимаете мышцы своего тела — даже сердце, которое тоже является мышцей. Если вы читаете эту книгу, то, скорее всего, озабочены своим физическим здоровьем и активно его поддерживаете. Пришло время осознать, что с вашим мозгом вы можете поступать почти так же. Вы способны оказывать на свое мышление и память гораздо больше влияния, чем могли себе представить.

--▶ Эта книга поможет вам разработать собственную программу развития мозга, которую без труда включите в повседневную жизнь. ◀--

Я уже сделал это сам, и мне не терпится научить этому и вас.

Будучи профессором нейрохирургии и журналистом, я постоянно кого-то обучаю и что-то объясняю. Благодаря этой работе я усвоил: чтобы донести свою мысль, важно не только изложить факты, но и объяснить их причины. Таким образом, на страницах этой книги я рассказываю, почему мозг работает именно так и почему иногда мы не получаем от него ожидаемого результата. Когда вы поймете внутренние механизмы его работы, конкретные привычки, которые я призываю вас сделать частью своей жизни, обретут смысл и вы с большей вероятностью включите их в свой распорядок дня.

Даже когда речь идет об общем физическом здоровье, общественный дискурс почти не содержит объяснений того, как на самом деле устроен наш организм и как именно можно повысить эффективность его работы. Хуже того, даже среди медиков нет единого мнения о том, какие продукты лучше всего употреблять в пищу, какой физической активностью лучше всего заниматься, а также какое именно количество сна необходимо человеку. Это одна из причин существования такого огромного количества противоречащих друг другу концепций. Сегодня кофе считается чуть ли не суперпродуктом, а уже завтра его называют потенциальным канцерогеном. Жаркие споры насчет глутена до сих пор не прекращаются. Содержащийся в куркуме куркумин называют чудодейственным средством для мозга, но что это означает на самом деле? У статинов, судя по всему, раздвоение личности, во всяком слу-

чае в исследовательских кругах: одни исследования говорят, что статины снижают риск развития деменции и улучшают когнитивные функции, в то время как другие указывают на обратное. Пищевые добавки с витамином D также на линии огня: некоторые люди просто молятся на него, при этом одно исследование за другим не могут подтвердить их пользу.

Как обычному человеку разобраться в этом бесконечном потоке противоречивой информации? Почти все согласны, что токсины и патогены представляют для организма вред, однако что насчет определенных искусственных ингредиентов или даже водопроводной воды? Одно недавнее канадское исследование показало, что фтор, содержащийся в водопроводной воде, потребляемой беременными женщинами, может привести к небольшому снижению IQ их детей в будущем [1]. С другой стороны, фторированная вода приносит очевидную пользу для полости рта и по-прежнему рекомендуется большинством ведущих медицинских ассоциаций. Эти данные могут сбить с толку. Ко всему прочему, в завершение почти каждого приема у врача мы слышим общую рекомендацию: «Больше отдыхайте, правильно питайтесь и занимайтесь спортом». Звучит знакомо? Совет хороший, никто не спорит, только вот проблема в том, что единого мнения о том, что все это значит с практической, повседневной точки зрения, толком нет. Что представляет собой идеальный рацион и как он меняется от человека к человеку? А что насчет физической активности? Быстро и интенсивно или медленно, но верно? Правда ли каждому необходимо семь-восемь часов сна ежедневно или же некоторые могут прекрасно обходиться гораздо меньшим количеством? Почему? Применение каких лекарств и пищевых добавок следует рассматривать человеку с учетом его индивидуальных факторов риска? А самое главное, в области здоровья мозга наблюдается еще большее отсутствие базового понимания со стороны как пациентов, так и немалой части медицинского сообщества. Говорил ли вам когда-либо врач о необходимости заботиться о своем мозге, не считая рекомендации кататься на велосипеде в шлеме? Соmневаюсь.

Что ж, я тот врач, который расскажет вам все, что нужно знать, и покажет, что и как нужно делать. Если думаете, что это слишком сложно, не переживайте. Я проведу вас через научные дебри шаг за шагом. Вы узнаете о своем мозге больше, чем когда-либо прежде, и к концу книги у вас не останется вопросов по поводу методов поддержания здоровья этого органа. Считайте, что эта книга — мастер-класс, который научит вас развивать мозг, чтобы он помог добиться вам всего, что вы хотите получить от этой жизни. Вы сможете стать более продуктивным и получать больше удовольствия от жизни, а также более внимательным ко всем, с кем общаетесь. Кроме того, вы разовьете в себе такой важный компонент, как устойчивость, чтобы все ваши усилия по оптимизации мозга не были сведены на нет испытаниями повседневной

жизни. Все эти цели связаны между собой гораздо сильнее, чем вы можете себе представить.

Верить в то, что завтра обязательно можно стать лучше, — довольно смелый взгляд на мир, однако именно он помог мне выстроить свою жизнь. Еще с подростковых лет я усиленно работал над своим физическим здоровьем, чтобы сделать тело сильнее, быстрее и устойчивее к болезням и травмам. Думаю, у каждого свои мотивы заботиться о здоровье. Многие хотят лучше себя чувствовать и быть продуктивнее, а также иметь возможность поддерживать своих близких. Другие стремятся к определенной внешности. Зачастую вдохновение приходит с годами, после того как мы лично сталкиваемся со смертью и осознаем хрупкость человеческой жизни. Так произошло со мной. В возрасте всего сорока семи лет во время прогулки мой отец почувствовал давящую боль в груди. Помню, как мне в панике позвонила мать, а уже несколько секунд спустя я разговаривал с оператором службы спасения. Еще через несколько часов отцу провели экстренную операцию по шунтированию четырех сосудов сердца. Это было страшным испытанием для нашей семьи, и мы опасались, что он не переживет операцию. В то время я был молодым студентом-медиком и искренне считал, что в каком-то смысле подвел его. В конце концов, я должен был обратить внимание на тревожные знаки, подсказать отцу, как сберечь здоровье, и помочь избежать болезни сердца. К счастью, он выжил, и этот случай полностью изменил его жизнь. Он похудел на 14 килограммов, стал внимательнее следить за своим питанием и сделал упор на регулярную физическую активность. Теперь, уже самостоятельно перешагнув этот возраст и обзаведясь детьми, я ставлю себе задачу не только заниматься профилактикой заболеваний мозга, но и постоянно оценивать его способности.

Последние несколько десятилетий я также занимаюсь изучением глубокой связи между сердцем и мозгом. То, что полезно для одного из этих органов, благотворно влияет и на другой, это факт. Однако теперь я уверен: секрет в том, что все начинается именно с мозга.

--► Как вы вскоре увидите, если мозг работает четко и безотказно, все остальные органы следуют его примеру. ◀--

Вы будете принимать более оптимальные решения, разовьете устойчивость и оптимистичный настрой, а еще улучшится и физическая составляющая вашего организма. Исследования показали, что развитие мозга помогает повысить болевой порог, снижает потребность в лекарствах, а также позволяет организму быстрее восстанавливаться после болезней и травм. Почти все врачи, с которыми я говорил по поводу этой книги, сказали мне в той или иной форме следующее: забота о теле начинается с заботы о разу-

ме. А самое приятное, что делать это не так уж и сложно. По сути, требуется не кардинально поменять свою жизнь, а лишь внести в нее небольшие корректировки.

Прежде чем я перейду к объяснению этих корректировок и причин их эффективности, позвольте мне рассказать о подходе, который используется в этой книге. Мне довелось работать в самых разных сферах жизни нашего общества: профессором нейрохирургии в университетах, на государственной службе в Белом доме, журналистом в СМИ, мужем и отцом трех сильных, умных и красивых девочек. И везде я придерживался принципа, усвоенного мной еще в юности: не стоит пытаться мотивировать людей страхом. Эффект от этого слабый, да и недолгий. Из-за страха у человека активируется миндалевидное тело — эмоциональный центр мозга¹. Реакция быстрая и бурная — подобное мы испытываем, когда сталкиваемся с какой-то реальной угрозой. Проблема в том, что процесс, зарождающийся в эмоциональном центре мозга, обходит его участки, отвечающие за принятие решений и их исполнение. Как результат, какой бы бурной ни была реакция, она зачастую оказывается нескоординированной и скоротечной. Таким образом, если сказать человеку, что он умрет, если не похудеет, это может привести к тому, что одну неделю он, может, и будет усиленно заниматься спортом и сидеть на жесткой диете, однако потом, скорее всего, вернется к привычному образу жизни. Запугивания никогда не приведут к долгосрочной эффективной стратегии — так уж устроен наш мозг. Это особенно важно понимать, когда речь идет о риске развития болезни Альцгеймера.

--► Многие опросы показывают, что больше всего на свете — даже больше смерти — люди боятся выжить из ума. ◀--

Для многих деменция — это самое ужасное, что может случиться в старости. В какой-то момент своей жизни я тоже сильно переживал по поводу когнитивного спада, наблюдая за тем, как мой дедушка проходит через все стадии развития болезни Альцгеймера. Поначалу казалось, что он просто говорит какой-то вздор. Поскольку он был по жизни веселым человеком, мы поначалу полагали, что он так непонятно для нас шутит. В конце концов его выдал пустой взгляд, который сменялся озадаченным, а затем испуганным, из-за того что он не мог вспомнить, как выполнять самые простые задачи.

¹ Эмоции и память формируются при взаимодействии многих образований в головном мозге. В том числе важную роль играют структуры лимбической системы, одной из которых является миндалевидное тело в глубине височной доли головного мозга. — *Прим. науч. ред.*