

Митчелл Клионски, Эмили Клионски

Используйте ГОЛОВУ, чтобы спасти МОЗГ

**Профилактика деменции
в любом возрасте**



Издательство АСТ
Москва

УДК 616.8
ББК 56.1
К49

Все права защищены.
Любое использование материалов данной книги, полностью
или частично, без разрешения правообладателя запрещается

Печатается с разрешения John Hopkins University Press

Emily Clionsky, MD and Mitchell Clionsky, PhD
Dementia Prevention: Using Your Head to Save Your Brain

Перевод с английского Елены Погосян

Клионски, Митчелл.

К49 Используйте голову, чтобы спасти мозг. Профилактика деменции в любом возрасте / М. Клионски, Э. Клионски. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 288 с.: илл. — (Долголетие. Наука заботиться).

ISBN 978-5-17-158776-5 (пуч.)
ISBN 9781421446240 (hardcover)
ISBN 9781421446257 (paperback)

Деменция — это синдром, который характеризуется потерей памяти в сочетании с невозможностью выполнять работу, ухаживать за собой, совершать простые действия, и деградацией личности. Заболевание характерно для лиц пожилого возраста, но им болеют и молодые люди. Но деменция не неизбежный диагноз. Никогда не поздно и никто не слишком молод для того, чтобы заняться профилактикой и позаботиться о своем здоровье. Профилактика деменции доступна вам прямо сейчас. И в этом вам поможет наша книга. Ее цель — вооружить вас знаниями о том, как следует заботиться о будущем своего мозга и свести к минимуму риск пострадать от слабоумия в более позднем возрасте.

**УДК 616.8
ББК 56.1**

ISBN 978-5-17-158776-5 (пуч.)
ISBN 9781421446240 (hardcover)
ISBN 9781421446257 (paperback)

© 2023 Johns Hopkins University Press All rights reserved. Published by arrangement with Johns Hopkins University Press, Baltimore, Maryland
© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2024

Посвящается Кейти Росс за ее терпение, любовь, дружескую поддержку на протяжении последних 50 лет.

Митчеллу, глубокой и страстной любви всей моей жизни, по-прежнему привлекающему, вдохновляющему, наполняющему жизнь азартом и восторгом даже после 55 лет.

И наконец, Фрогнесс: нам еще столько предстоит вместе совершить!

Эмили Клионски

Моему отцу, человеку чести.

Моей матери, учившей меня жизни. Той, чья жизнь учила меня, что такое деменция.

Эмили, свету души моей, хозяйке моего сердца с 1967 года.

Митчелл Клионски

Оглавление

Введение. Капелька предусмотрительности	8
Как пользоваться этой книгой	20

ЧАСТЬ I ПРИРОДА И ПРОИСХОЖДЕНИЕ ДЕМЕНЦИИ

Глава 1. Что такое деменция?	27
Деменция — не только болезнь	
Альцгеймера	35
Новое — хорошо забытое старое	41
Глава 2. Нормальное старение	44
Физические и биологические маркеры	
старения мозга	50
Пересмотр нормы когнитивного	
старения	52
Будущее нормального	
когнитивного старения	53

ЧАСТЬ II МОДЕЛЬ РИСКА ДЕМЕНЦИИ

Глава 3. Наследственность и первые годы	
жизни	59
За границами генетики	64
Факторы из детского и подросткового	
возраста	67

Глава 4. Заболевания во взрослом возрасте, увеличивающие риск деменции.	71
Заболевания сосудов головного мозга	72
Сахарный диабет 2-го типа	74
Ожирение	77
Глава 5. Факторы образа жизни: курение, питание и физическая активность.	81
Курение.	81
Рацион.	82
Физическая нагрузка и малоподвижный образ жизни.	88
Глава 6. Качество сна, дыхание, дыхание во сне	91
Важность здорового сна	91
Важность дыхания	95
Важность дыхания во время сна: апноэ сна.	98
Чарли П.: случай деменции, достоверно обращенной вспять	113
Глава 7. Метаболические расстройства и авитаминоз.	119
Глава 8. Алкоголь, запрещенные вещества и лекарства	127
Бензодиазепины	132
Холиноблокаторы и другие препараты	134
Глава 9. Сенсорные и эмоциональные факторы, повышающие риск деменции	139
Что вы сказали? Глухота и деменция	139
Лучше один раз увидеть	142
Двойной удар	144
Депрессия и социальная изоляция	144

Ментальная стимуляция и резерв умственных способностей.	148
Глава 10. Единая интерактивная модель риска деменции.	155
Ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, апноэ сна, сидячий образ жизни и депрессия.	157
Наследственность, апноэ сна, антихолинэргетики и бензодиазепины.	159
Глухота, социальная изоляция, умственная пассивность, хроническая депрессия, алкоголизм, снотворные и курение	159
Возраст и факторы риска	161
Деменция — это гордиев узел?	163

ЧАСТЬ III КУДА МЫ ПРИШЛИ И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

Глава 11. Ваш опросник для профилактики деменции	167
Как заполнить опросник	167
Опросник для профилактики деменции	170
Что делать дальше с этими фактами	176
Результаты лабораторных анализов	177
Лекарственные препараты.	178
Состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем	180
Особенности образа жизни	183
Социальные, эмоциональные и когнитивные факторы.	185
Нарушения сенсорики	187

Для тех, кто уже столкнулся с симптомами когнитивного расстройства	187
Что дальше?	188
Глава 12. Все хотят хорошо себя чувствовать, но никто не желает меняться	190
Почему перемены так трудны?	192
Медики рекомендуют.	202
Принять перемены	204
Глава 13. Подумайте, как защитить мозг.	205
Глава 14. Применяем формулу перемен в своей жизни	223
Отказ от курения	223
Успешное применение СИПАП	234
Физическая активность	242
Послесловие. «И что теперь?..»	248
Благодарности.	249
Библиография	253

Введение

Капелька предусмотрительности

Унция предупреждения
стоит фунта лечения.

БЕНДЖАМИН ФРАНКЛИН, 1773

Хотя Бенджамин Франклин имел в виду предупреждение пожаров в колониальной Филадельфии, его афоризм превосходно укладывается в область персонального здравоохранения, с приверженностью современной медицины к скринингу заболеваний и профилактике травм с помощью ремней безопасности, шлемов для велосипедистов и горнолыжников, солнцезащитных кремов и скрининга на злокачественные опухоли. Однако вы могли и не знать, что профилактика является ключом и для борьбы с деменцией — прогрессирующим неврологическим расстройством, которое может лишить активного и жизнедеятельного взрослого способности помнить, рассуждать и заботиться о себе. Хотя большая часть средств и времени специалистов в области деменции тратится на разработку методов лечения, ученым не удалось добиться сколь-нибудь значимого прорыва на протяжении последних 20 лет. Мы провели достаточно глубокое исследование последних достижений в разработке новых лекарств, и с крайней неохотой вынуждены

сообщить вам, что особых успехов здесь достичь не удалось и на горизонте нет перспективы сколь-либо значимых открытий. Но, хотя на данный момент мы не располагаем лекарствами от деменции, вам следует знать о том, что профилактика деменции доступна прямо сейчас.

Эта книга расскажет вам о том, как можно снизить риск поражения «приобретенного слабоумия» — в него входят болезнь Альцгеймера, сосудистая деменция, болезнь Паркинсона, а также варианты деменции, развившейся из-за травмы мозга, алкоголизма и других состояний. На этих страницах термин «деменция» будет использоваться вместо «приобретенного слабоумия». Профилактика деменции и снижение степени риска — идея далеко не новая. В нашем исследовании мы обнаружили немало трудов ученых и теоретических статей на эту тему, датируемых началом XXI века. Но эти статьи, как правило, были сосредоточены на каком-то одном факторе (например, физической активности; контроле массы тела, давления, диабета, принимаемых препаратов, алкоголя, витаминов; наследственности), которого было недостаточно, чтобы повлиять на общий результат в отрыве от остальных обстоятельств. Теории многофакторного влияния появились относительно недавно. Пожалуй, наиболее впечатляющим примером можно считать статью в журнале «Ланцет», опубликованную британским Обществом профилактики и лечения деменции в 2017 году (переработанную и дополненную в 2020 году). 28 соавторов этой статьи утверждают следующее:

- деменция не неизбежный диагноз;
- лечение 12 медицинских состояний и здоровый образ жизни снижают частоту заболевания деменцией на 40% (!);

- никогда не поздно и никто не слишком молод для того, чтобы заняться профилактикой и позаботиться о своем здоровье.

Более свежее исследование, от июня 2022 года, анализирует эффекты этих 12 медицинских факторов на выборке примерно из 17 000 американцев — участников проекта «Исследование здоровья и выхода на пенсию». Результаты этого исследования показали, что 12 факторов из статьи в «Ланцете» «были связаны примерно с 62,4% случаев деменции в США».

Мы согласны с открытиями британских ученых, но нам также удалось обнаружить ряд важных факторов, которые могут понизить для вас вероятность деменции. Мы продемонстрируем вам новую визуальную модель взаимодействия этих факторов. Наша цель — вооружить вас знаниями о том, как следует заботиться о будущем своего мозга и свести к минимуму риск пострадать от слабоумия в более позднем возрасте.

Тут вы вполне можете воскликнуть: постойте, откуда у вас такая уверенность? Одна из причин — в новых исследованиях последних десяти лет, подтверждающих наши слова. Но гораздо важнее то, что мы предприняли более широкий взгляд на эту область, чем когда-то пытались или хотели сделать наши предшественники (и это не хвастовство!). Выяснилось, что деменция часто ускользает в щели между различными медицинскими специальностями. Обзоры, посвященные деменции, печатают главным образом в журналах широкого профиля, часто за границами специализированных областей медицины. Удивительно, но до сих пор нет такой области изучения, как собственно «деменция», как нет и медиков-«дементологов».

Можно найти исследования и анализ с точки зрения неврологии, психиатрии, эндокринологии, кардиологии, нейропсихологии, терапии, пульмонологии, медицины сна (сомнологии), аудиологии, геномики. Мы собрали открытия во всех этих областях так, чтобы общая картина дала представление о сложном взаимодействии факторов, приводящих к деменции.

Также у нас имелось большое преимущество: будучи учеными и клиницистами, мы могли действовать и как исследователи, и как практикующие врачи. Мы видели эффекты на наших пациентах и их семьях. Мы комбинировали и обобщенный взгляд, и пристальное внимание к каждому индивидуальному случаю. Мы понимали, что практики здорового образа жизни должны иметь под собой прочную основу, но также понимали и то, что человек гораздо охотнее впускает науку в свою личную жизнь, если понимает, как все работает. Составить план профилактики — это лишь начало, а ведь за ним должно последовать продолжение в виде практики.

С чего же нам начать? Многие книги о здоровье или самопомощи начинаются с обещаний читателям. Если вы будете делать то-то и то-то (есть эти продукты, делать эти упражнения, использовать эти добавки, принимать эти витамины, держаться таких-то привычек), мы *обещаем*, что вы будете жить дольше, выглядеть лучше, делать карьеру, будете счастливым. Вам предлагают сделку. И благодаря названию этой книги, «Используйте голову, чтобы спасти мозг. Профилактика деменции в любом возрасте», скорее всего, вы и от нас ждете чего-то в этом роде: «Если вы будете есть эти продукты, воздерживаться от этих привычек, выполнять умственные или физические упражнения или использовать эти

добавки, вы навсегда избавитесь от риска развития деменции». Увы, мы не сможем дать такого обещания. Профилактика деменции сродни профилактике пожаров. Вы можете снизить вероятность пожара, но *никто не может обещать вам, что пожар никогда не случится*. Не имеет значения, живете вы в столетнем коттедже с деревянными стенами, древней проводкой и старой мебелью или в современном доме из стекла, стали и бетона, с надежной системой пожаротушения — незримые силы в любом случае могут поджечь ваш дом.

Возьмем для примера нашу пациентку Эллен. Мы познакомились, когда ей было 65 лет, и она 40 лет состояла в счастливом браке с человеком, который ее боготворил. Она получила аттестат колледжа и недавно ушла с работы флеболога. Ее история болезни была проста и прозрачна. В семье не отмечалось случаев деменции, как и в ее анамнезе, не было травм мозга, хронических заболеваний и вредных привычек. Она исправно делала все, чтобы избежать деменции, однако скончалась от болезни Альцгеймера 12 лет спустя. Она выросла в теплой и любящей семье, с чудесными воспоминаниями о семейных праздниках и летних отпусках. У нее были чудесные сестры, компания близких друзей и близкий по душевному настрою супруг, который сопровождал ее на каждом визите к врачу, готовил еду, когда она больше не смогла этого делать, непременно выводил каждый день на прогулку и следил за тем, чтобы она не пропускала ни одного приема лекарств. Она была энергична и привлекательна. Она понимала, что у нее проблемы с памятью, и страдала из-за невольных ограничений. Однако она с охотой проходила все тесты, выполняла все рекомендации. Несмотря на все наши вмеша-

тельства, лекарственное лечение двумя мощными препаратами и образ жизни, максимально противодействующий развитию болезни, ее память заодно с прочими умственными способностями ухудшалась каждые полгода в течение болезни. Было похоже, как будто мы наблюдаем падение острого ножа, не имея возможности его поймать.

Мы не будем давать вам обещаний, но гарантируем следующее.

1. Мы дадим вам самые лучшие советы, какие есть в нашем распоряжении. Те же самые советы, которые мы даем нашим пациентам, нашим друзьям и родным.
2. Мы основываем наши советы на научно доказанных фактах. В нашем «ресторане» блюд против деменции мы предоставим вам логичную и сбалансированную диету из проверенной медицинской информации и советов по образу жизни, отсеяв модные веяния, то и дело выдаваемые СМИ и интернетом за очередное чудо-средство.
3. Мы пропустим обсуждение опытов на лабораторных животных: они пока настолько далеки от практики, что вряд ли вообще когда-то пригодятся. Так что не ждите от нас рассказов о лекарстве от деменции, которое помогло какой-то линии лабораторных мышей лучше ориентироваться в лабиринте после того, как им скормили очередную пищевую добавку в количестве, втрое превышающем их собственный вес.
4. Мы подробно объясним, что такое деменция, разведем ряд популярных мифов и покажем, как она появляется и развивается во времени.

5. Мы предложим вам личный опросник для профилактики деменции, чтобы вы сами могли оценить состояние своего здоровья и привычки и с наибольшей пользой применить советы из этой книги.
6. Мы обсудим методы и способы по снижению риска деменции лично для вас.

Эта книга основана на нашем общем профессиональном и клиническом стаже, насчитывающем 70 лет исследований и практики в медицине и нейропсихологии, на анализе тысяч статей и исследований и на нашем опыте применения этих принципов для 10 000 пациентов. Мы всей душой преданы этой деятельности и неизменно стремимся помогать людям снижать риск развития у них деменции и повышать качество жизни.

Кто мы такие? Мы команда из мужа и жены — практикующего врача Эмили и нейропсихолога Митчелла. Эмили имеет диплом Американского совета психиатрии и неврологии. Митчелл — также дипломированный нейропсихолог с 40-летним стажем. И вместе, и по отдельности мы специализируемся на помощи лицам с умственными расстройствами любого рода. Мы ведем отдельную, но частично перекрывающую друг друга практику в Спрингфилде, штат Массачусетс. Вместе мы наблюдали и лечили около 10 000 пациентов, страдающих от расстройства памяти и других когнитивных проблем.

Мы начинали работу главным образом с теми пациентами, кто уже имел значительные расстройства памяти. Часто их недуг успевал зайти так далеко, что мы мало что могли для них сделать — разве что подтвердить диагноз, предложить поддержку и дать советы тем, кто о них заботил-

ся. Постепенно, со временем и по мере одобрения ФДА* четырех новых препаратов, мы смогли замедлять развитие болезни. Попутно выяснилось, что ранняя постановка диагноза дает новые возможности для помощи нашим пациентам. И мы, и другие специалисты обратили внимание на то, что у многих пациентов развивается не совсем типичная болезнь Альцгеймера, и проблемы касаются не только памяти.

Мы и другие специалисты в области неврологии стали более широко обследовать пациентов на наличие сердечно-сосудистых и других медицинских проблем, а также обратили внимание на вопросы образа жизни. В 2007 году был выпущен протокол, учитывавший эти дополнительные факторы и рекомендовавший индивидуальный подход к каждому случаю. Более широкий подход включал факторы метаболического риска, состояние сердечно-сосудистой системы, функции почек, а также вероятность нарушений дыхания и нехватки кислорода во время сна. Мы включили в область исследований употребление алкоголя, наркотиков и табака, лекарств, принимаемых по назначению других врачей и имеющихся в аптеках в свободном доступе. Мы поощряли пациентов повышать физическую, когнитивную и социальную активность. Комбинация этих факторов вкупе с лекарствами от деменции составили документ, который мы назвали «Расширенный протокол лечения деменции».

Хотя уровень умственного развития большинства наших пациентов определяется детализированными нейропсихологическими тестами, мы

* *Food and Drug Administration* — Управление по контролю за качеством пищевых продуктов и медикаментов. (Здесь и далее примечание переводчика).