

Гэри Смолл, Джиджи Ворган

В здоровом уме и твердой памяти

Программа профилактики
болезни Альцгеймера



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.95
ББК 88.3
С52

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

Печатается с разрешения Synopsis Literary Agency Gary Small,
Gigi Vorgan

**The Alzheimer's
Prevention
Program
Keep Your Brain Healthy
for the Rest of Your Life**

Перевод с английского Анастасии Широковой

Смолл, Гэри.

С52 В здоровом уме и твердой памяти. Программа профилактики болезни Альцгеймера/Г. Смолл, Д. Ворган. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 320 с.: илл. — (Долголетие. Наука заботиться).

ISBN 978-5-17-158778-9 (рус.)

ISBN 978-0-7611-6526-2 (hardcover) (англ.)

ISBN 978-0-7611-7222-2 (paperback) (англ.)

В 1906 году Алоис Альцгеймер впервые сообщил о болезни, которую в дальнейшем называли его именем. Позднее, болезнь Альцгеймера была провозглашена эпидемией, и мир признал, что сенильные изменения, которые появляются у бабушек и дедушек 70 лет и более, — это не просто обычная часть старения, а болезнь, поражающая нейроны. Такие пациенты не только забывают имена близких, но и перестают здраво рассуждать и принимать решения. У многих происходят заметные изменения характера, личностных качеств. Как предотвратить и предупредить эти изменения?

Эта книга прояснит и представит вашему вниманию простой и понятный план, позволяющий улучшить способность к запоминанию в реальном времени и оптимизировать здоровье мозга в будущем. Эта программа будет нескудной и простой для применения.

В книге подробно описаны первые семь дней ее применения. Этого времени достаточно, чтобы ощутить начальные положительные результаты. Издание также поможет разобраться в противоречиях и неоднозначных открытиях, связанных с заболеванием, даст объяснение научным основам наилучших способов защиты от нее и ответит на многие вопросы, связанные с болезнью Альцгеймера.

Приятным бонусом станут упражнения для тренировки памяти, физические и ментальные тесты, подборка игр, рацион питания для профилактики болезни Альцгеймера.

УДК 159.95
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-158778-9 (рус.)

ISBN 978-0-7611-6526-2
(hardcover) (англ.)

ISBN 978-0-7611-7222-2
(paperback) (англ.)

Copyright © Gary Small; Gigi Vorgan, 2011, 2012
First published by Workman Publishing
Translation rights arranged by Sandra Dijkstra
Literary Agency and Synopsis Literary Agency
© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2024

Оглавление

Предисловие	4
Глава 1. Профилактика — это самая лучшая защита на сегодняшний день	7
Глава 2. На каком этапе вы сейчас	43
Глава 3. Укрепление навыков запоминания	61
Глава 4. Физические упражнения защищают мозг	91
Глава 5. Здоровое питание для здоровья мозга	117
Глава 6. Тренируйте ум, чтобы он оставался острым!	147
Глава 7. Снижение уровня стресса для укрепления нейронов	179
Глава 8. Последние новости здравоохранения и медицины	201
Глава 9. Ваши первые семь дней в Программе профилактики болезни Альцгеймера	231
Глава 10. Защита мозга в течение всей дальнейшей жизни	277
Литература	296

Предисловие

На протяжении десятилетий ученые ищут способ лечения болезни Альцгеймера — самой частой причины старческого ухудшения когнитивных способностей. И хотя им удалось добиться значительного прогресса, чудодейственное средство до сих пор не найдено.

Однако каждому из нас не надо сидеть и ждать появления нового замечательного лекарства или вакцины, чтобы начать защиту своего мозга от этого разрушительного заболевания. Программа профилактики болезни Альцгеймера предлагает стратегии, позволяющие отсрочить появление симптомов. Именно профилактика остается наиболее эффективной в борьбе с этим недугом. Если мы сможем отсрочить наступление деменции настолько, что люди никогда за свою жизнь не столкнутся с ее симптомами, профилактику саму по себе можно будет считать лекарством.

Риск болезни Альцгеймера обусловлен генетическими факторами лишь отчасти, и теперь мы знаем, что огромное влияние оказывает образ жизни. Образ жизни, способствующий здоровью мозга, не только укрепляет нейроны и отдаляет перспективу снижения умственных способностей, но и улучшает память и эффективность работы мозга уже сейчас. Даже если вы каждый день занимаетесь физическими упражнениями и ваша диета содержит все продукты, необходимые для поддержания здоровья тела и мозга, эта программа дополнительно поможет вам чувствовать себя лучше и отсрочить развитие болезни Альцгеймера на более длительный срок. Неважно, к какому поколению вы относитесь, вы быстро ощутите пользу от профилак-

тики болезни Альцгеймера и получите от этого удовольствие. Начинать защищать свой мозг никогда не рано и никогда не поздно. Программа профилактики болезни Альцгеймера поможет вам сделать ваш мозг более здоровым и сделать все возможное, чтобы сохранить его в таком состоянии до конца жизни.

Гэри Смолл, MD, и Джиджи Ворган
Лос-Анджелес, Калифорния, январь 2012 г.

**«НЕЛЬЗЯ ЗАСТАВИТЬ ЧАСЫ
ИДТИ В ОБРАТНУЮ СТОРОНУ,
НО МОЖНО ЗАВЕСТИ ИХ
СНОВА».**

*Бонни Прудден,
специалист по миотерапии*

Глава 1

Профилактика — это самая лучшая защита на сегодняшний день

Однажды вечером в ресторане мы с моей женой Джиджи увидели известную актрису, сидевшую в углу за столиком. Мы ее сразу узнали, но имя вспомнить никак не могли. По дороге к машине перебрали все, что *смогли* припомнить, — известных мужчин, которые работали с ней, пару ее мужей, тот эпичный фильм, где она сыграла английскую королеву. Мы оба чувствовали, что вот-вот вспомним ее имя, но оно никак не желало всплывать в памяти. Наконец, Джиджи осенило, и она произнесла его. Я спросил, как ей это удалось, а она самодовольно напомнила, что она моложе меня на семь лет.

И она была права. Возраст — самый главный фактор риска потери памяти. Большинство людей старше 40 лет отмечают, насколько больше времени у них уходит на то, чтобы что-то припомнить. А еще становится сложно подобрать нужное слово: оно вертится на языке, но вы не можете воспроизвести его, совсем как мы в случае с именем актрисы. Такие эпизоды, происходя все чаще, порождают беспокойство, хотя эта забывчивость совершенно не означает, что над вами нависла тень болезни Альцгеймера. И все же многие из нас переживают об этом.

Примерно 80 миллионов представителей поколения беби-бумеров, рожденных в США в 1946–1964 годы, сейчас подходят к возрасту, когда память начинает подводить все чаще, и это их пугает. Согласно результатам крупных исследований, свыше чем у 60% людей среднего и старшего возраста имеются проблемы с памятью, но лишь каждый пятый из них рассказывает об этом врачу. Некоторые, возможно, опасаются услышать нечто нежелательное. Хотя может случиться, что они просто забывают уведомить доктора о своих симптомах.

Поколению беби-бумеров прекрасно известно о растущей волне болезни Альцгеймера: возможно, самой «крупномасштабной эпидемии», которую знал мир. Каждые 70 секунд еще одного человека поражает этот недуг, а к середине века новый случай будет появляться каждые 30 секунд. На сегодняшний день во всем мире насчитывается 36 миллионов человек, которые страдают болезнью Альцгеймера, а к 2050 году их число может достигнуть 115 миллионов, что приведет к чудовищным эмоциональным страданиям и финансовым расходам.

Уже сейчас затраты, связанные с болезнью Альцгеймера, просто ошеломляющие. В 2010 году расходы на медицинское и социальное обслуживание, а также на неофициальный, неоплачиваемый уход членами семьи и другими лицами во всем мире исчислялись 604 миллиардами долларов США. Это 1% от мирового валового внутреннего продукта. Если бы какая-то компания занялась обеспечением помощи людям с деменцией, то ее годовой доход был бы больше, чем у *Walmart**.

* Walmart (полное название — Walmart, Inc.) — американская компания, управляющая крупнейшей в мире сетью оптовой и розничной торговли, действующей под торговой маркой Walmart. Штаб-квартира компании находится в Бентонвилле в штате Арканзас.

Фактор страха перед болезнью Альцгеймера

Недавно друг рассказал мне, как после посещения крупного торгового центра он потерял свою машину на парковке. Он готов был поклясться, что оставил ее на уровне В, в секции 25, но его машины там не было. Он явственно ощутил, как память покидает его, причем очень быстро. Мой друг вместе с охранником парковки безуспешно искал свой «Мерседес» на нескольких уровнях стоянки и уже начал паниковать. «Может быть, у него не только болезнь Альцгеймера, но и опухоль мозга... злокачественная...» Как вдруг охранник вспомнил, что за последний месяц у них угнали несколько дорогих автомобилей, многие из которых именно этой марки. Друг был готов расплакаться от облегчения: его машину просто угнали! Слава Богу!

Большинство людей старшего возраста трепещут в страхе перед болезнью Альцгеймера. Многие из них были свидетелями того, как представители поколения их родителей становились жертвами ее катастрофических последствий. Некоторые ощущали беспомощность и боль, наблюдая за тем, как любимый человек постепенно угасает и уходит.

Однако современные бумеры активны и не собираются ждать сложа руки. Они выросли в бурные шестидесятые и семидесятые, они умеют принимать вызовы и разрывают традиционные шаблоны общепринятых мнений. С возрастом многие из этих людей стали приверженцами концепции активного образа жизни, позволяющего сохранить здоровье и молодость. Они знают, что уклад, защищающий тело, оберегает и разум, причем это научно доказано. Физические нагрузки, правильное питание, стимуляция работы мозга и уменьшение влия-

ний стресса максимально эффективны в комплексе и при многолетнем применении дают устойчивый результат.

Контроль над состоянием мозга

Чем ближе миллионы людей к 65-летнему рубежу, тем выше риск развития болезни Альцгеймера. Но действительно ли все они приближаются к трагедии? Так ли неизбежны грядущие ментальная деградация, слабоумие? Однозначно — нет. Мы можем влиять на перспективу работы мозга, и не каждый из нас обречен на стремительное падение в когнитивную пропасть. Научно доказано, что генетика — фактор наследственной предрасположенности к болезни Альцгеймера — отвечает за риск лишь частично, но гораздо большую роль играет образ жизни. Значит, мы можем повлиять на этот риск больше, чем могло бы показаться.

Один мой сосед был поражен тем, как много статей о болезни Альцгеймера печатают в наши дни. Он читал о результатах всех этих новых исследований, но все равно ничего не понимал. Может, ему надо сделать спинномозговую пункцию или ПЭТ-сканирование головного мозга, чтобы проверить, нет ли у него этой болезни? А если анализы окажутся положительными, что тогда делать? А могут ли хоть как-то помочь лекарства? А что насчет той диеты для здоровья мозга, о которой я говорил? А надо ли повышать уровень судоку до адски сложного? А ежедневная пробежка на милю лучше, чем десять кругов плавания? В итоге он осознал, что пытаюсь сделать хоть что-то для здоровья своего мозга, обычно не чувствует никаких изменений, а через несколько дней отвлекается и бросает нача-

тое. И играть в эти компьютерные игры для интеллекта скучнее, чем ходить по магазинам с женой.

Мой сосед не одинок. Многим сложно разобраться в обилии новейшей научной информации, а главное, в том, как ее можно применить в реальной жизни. Книга «В здравом уме и твердой памяти. Программа профилактики болезни Альцгеймера» прояснит и представит вашему вниманию простой и понятный план, позволяющий улучшить способность к запоминанию в реальном времени и оптимизировать здоровье мозга в будущем.

Самое сложное для моего соседа и подобных ему людей — начать вести здоровый образ жизни и не бросить новые привычки. За последние 30 лет своей медицинской практики и исследовательской работы я выяснил: эффективная программа профилактики должна не только быстро улучшать память и остроту мышления. Она должна быть нескудной и простой для применения. Когда люди видят моментальный результат, он становится мотивацией, благодаря которой новые здоровые привычки встраиваются в ежедневный образ жизни.

В книге «В здравом уме и твердой памяти. Программа профилактики болезни Альцгеймера» подробно описаны первые семь дней ее применения. Этого времени достаточно, чтобы ощутить начальные положительные результаты. Издание также поможет разобраться в противоречиях и неоднозначных открытиях, связанных с заболеванием, и даст объяснение научным основам наилучших способов защиты от нее.

Что такое болезнь Альцгеймера?

В 1906 году Алоис Альцгеймер впервые сообщил о болезни, которую в дальнейшем называли его именем. На собрании немецких психиатров он представил случай женщины в возрасте 51 года, у которой

появились спутанность сознания, потеря памяти и быстро прогрессирующие симптомы психоза. Спустя четыре года от начала клинических проявлений недуга она умерла. Доктор Альцгеймер окрасил препарат ткани мозга, полученного при вскрытии, химическими красителями. Под микроскопом в тонких срезах ткани он увидел крошечные бляшки амилоида и клубки тау-белка — аномальные частички протеина, похожие на воск, и скрученные волокна, которые, как потом оказалось, и связаны с болезнью. Эти микроскопические отложения были разбросаны по всем структурам мозга, но особенно много их было в областях, отвечающих за память и другие сложные умственные операции, такие как речь, принятие решений и характер.

Хотя это было одно из первых открытий, связавших конкретные микроскопические изменения мозга с психическими симптомами, медицинское сообщество более 50 лет не придавало ему значения, поскольку болезнь Альцгеймера считалась крайне редким заболеванием, поражающим лишь немногих и вызывающим у этих несчастных симптомы пресенильной деменции уже в среднем возрасте. Врачи считали, что возрастные изменения мозга — это нормальная составляющая старения. От людей в преклонном возрасте не ожидали хорошей памяти, с возрастом их мозг претерпевал атрофию. В процессе вскрытия обнаруживалось, что мозг пожилого человека становился меньше, чем у молодого, а борозды углублялись.

Однако в конце 1960-х годов неврологи стали системно изучать посмертные препараты мозга пожилых людей, окрашивая их теми же красителями, которые использовал доктор Альцгеймер. Ученые стали находить те же самые крошечные воскообразные бляшки и спутанные нити тау-белка у лю-

дей, умерших в состоянии очень распространенной сенильной деменции, которой, похоже, начинает страдать большинство долгожителей. Фактически у пожилых людей, страдающих старческим слабоумием, мозг был заполнен бляшками и клубками белка. В итоге данный тип недуга был окончательно назван болезнью Альцгеймера.

Позднее болезнь Альцгеймера была провозглашена эпидемией, и мир признал, что сенильные изменения, которые появляются у бабушек и дедушек 70 лет и более, — это не просто обычная часть старения. Это именно болезнь, поражающая нейроны, которые не могут работать и правильно передавать сигналы вследствие накопления липкого белка.

Никто не знал, что может остановить неотвратимое проникновение болезни вглубь мозговой ткани. Однако было известно, что амилоидные бляшки и клубки тау вначале появляются в глубине височной доли мозга, а затем распространяются по ее внешней оболочке, или коре, в первую очередь захватывая клетки, контролирующие кратковременную память, и щадя долговременную: пациент с легкой формой болезни Альцгеймера помнит своих школьных друзей, но не помнит, что он ел на обед. К сожалению, по мере развития недуга человек не только забывает имена близких, но и перестает здраво рассуждать и принимать решения, не может рассчитывать свои финансы и способен забыть дорогу домой, возвращаясь с рынка. У многих происходят заметные изменения характера, личностных качеств. Иногда усиление ранее существовавших черт характера может быть первым признаком дегенерации мозга.

Однажды я обследовал успешного предпринимателя, который разбогател с помощью рискованных и нестандартных инвестиционных решений. В конце концов,

родственники привели его ко мне, потому что его инвестиционная политика стала приносить убытки и ухудшать благосостояние семьи, но он отказывался кого-либо слушать. Родные также заметили изменения в его характере: он превратился из прежде общительного и вовлеченного человека в персону, склонную нарушать чужие личные границы: мог подойти к незнакомым людям на улице и начать давать им непрошенные советы по поводу их финансов. А во время нашей первой встречи он предложил мне поучаствовать в организации нового бизнеса по производству ветряных мельниц.

Оказалось, что у него была деменция с поражением височных и лобных долей мозга. Возможно, симптомы появились уже много лет назад, но никому не приходило в голову сомневаться в его интеллекте, пока он зарабатывал деньги, хотя частенько мог странновато себя вести. После комплексного обследования я назначил ему препараты, которые оптимизировали работу нейронов лобной доли, что помогло улучшить процессы принятия решений и сгладить неустойчивость характера. Как и при ведении других моих пациентов, страдающих деменцией, я применял медикаментозное лечение в комплексе с изменением образа жизни в рамках «Программы профилактики болезни Альцгеймера». Благодаря лекарственной терапии улучшились его личные взаимоотношения, что снизило уровень стресса и помогло ему оставаться достаточно организованным, чтобы каждый день заниматься спортом и придерживаться диеты, сохраняющей здоровье мозга. Мужчина хорошо себя чувствовал в течение следующего года, однако внезапно его интеллектуальные способности ухудшились, и он, вняв советам своих родных, вышел на пенсию. Кстати, я слышал, что компания по производству ветряных мельниц, от участия в создании которой я отказался, поразительно успешна.

Профилактика болезни Альцгеймера как новая наука

Большинство людей знают о печальных особенностях течения болезни Альцгеймера, однако новые открытия добавляют оптимизма в отношении перспектив лечения. Ученым недавно удалось выяснить, что именно происходит в мозге в процессе его старения. Это открывает больше возможностей для того, чтобы сдерживать проявления болезни Альцгеймера в течение многих лет.

Иногда во время приема меня спрашивают, существует ли эффективный метод лечения или предотвращения болезни Альцгеймера, обладающий достаточной доказательной базой. Недавнее консенсусное

совещание НИИ (Национального института здоровья в США. —

Прим. перев.) не дало никаких однозначных выводов о связи контроля факторов риска недуга и замедления когнитивной деградации. Однако эксперты отметили, что многочисленные исследования, посвященные здоровому образу жизни — питанию, физической активности

и активной умственной деятельности, — позволяют по-новому взглянуть на профилактику болезни Альцгеймера и снижения когнитивных способностей.

Я, конечно, согласен с экспертами, что результаты этих работ далеки от финальных выводов. Тем не менее даже смена образа жизни на более здоровый помогает нам сразу же почувствовать себя лучше и предотвращает дегенеративные изменения мозга. Так стоит ли ждать окончательных результатов исследований? Я, как и многие другие эксперты,



ПОПРОБУЙТЕ ЭТО!

Устройте разминку для нервных клеток: закройте глаза и как можно аккуратнее напишите свое имя. Откройте глаза и оцените результат. Проверьте, сможете ли вы его улучшить со второй попытки.
