

Д-р Дейл Бредесен

КРАЯТ НА АЛЦХАЙМЕР

ПЪРВАТА ПРОГРАМА ЗА ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ
НА КОГНИТИВЕН СПАД

София, 2018

Нито издателят, нито авторът са ангажирани с предоставянето на професионални съвети или услуги за отделния читател. Концепциите, практиките и предложенията в тази книга не са предназначени и нямат за цел да заместят консултациите с вашия лекар. Всички въпроси, свързани със здравето ви, изискват медицинско наблюдение. Нито издателят, нито авторът биха били отговорни за каквато и да е загуба или вреда, произтичаща от информация или предложение в тази книга.

Преводът е направен по изданието:

Dale E. Bredesen, MD

The End of Alzheimer's

The First Program to Prevent and Reverse Cognitive Decline

Avery Publishing Group

An imprint of Penguin Random House

New York

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

Copyright © 2017 by Dale E. Bredesen

© Мария Атанасова, превод, 2018

© Издателство „Изток-Запад“, 2018

ISBN 978-619-01-0303-5

Д-Р ДЕЙЛ БРЕДЕСЕН

КРАЯТ НА
АЛЦХАЙМЕР

ПЪРВАТА ПРОГРАМА ЗА ПРОФИЛАКТИКА
И ЛЕЧЕНИЕ НА КОГНИТИВЕН СПАД

Превод от английски

Мария Атанасова



*Посвещавам тази книга на моята съпруга –
д-р Айда Лашийн Бредесен,
превъзходна и грижовна лекарка, която ме запозна
със света на функционалната и интегративната медицина
и ме научи повече от всеки друг
за тази изключително важна област,
и на нашите две обичани дъщери – Тара и Тес.*

СЪДЪРЖАНИЕ

Част I

Решението за Алцхаймеровата болест

Глава 1. Разрушителната деменция	9
Глава 2. Пациент Нула	27
Глава 3. Възстановяване след деменция	37
Глава 4. Как да си докараш алцхаймер: уводен курс	45

Част II

Деконструиране на Алцхаймеровата болест

Глава 5. На прага на силите: от леглото до стола и обратно	59
Глава 6. Божественият ген и трите типа болест на Алцхаймер	97

Част III

Оценка и персонализирано лечение

Глава 7. „Когноскопията“ – къде се намирате?	119
Глава 8. ReCODE: обратно развитие на когнитивния спад	177
Глава 9. Успехът и социалните мрежи: дневният режим на двама души.	227

Част IV

Постигане на максимален успех

Глава 10. Картите са свалени на масата: ти <i>можеш</i> да го направиш	241
Глава 11. Когато ни е трудно: заобиколни пътища и тактики	257
Глава 12. Съпротива към промяната: Макиавели срещу Файнман	269

Приложения

Приложение 1. Храни, които може да ядете, и храни, които е добре да избягвате	283
Приложение 2. Показатели на кетони.	286
Приложение 3. Направете си изследване на ДНК от 23andMe.	287
Приложение 4.	289
Благодарности	293
Бележки	297

ЧАСТ I

**РЕШЕНИЕТО ЗА АЛЦХАЙМЕРОВАТА
БОЛЕСТ**

ГЛАВА 1.

РАЗРУШИТЕЛНАТА ДЕМЕНЦИЯ

Няма да промените нещата, като се борите със съществуващата реалност. За да промените нещо, създайте нов модел, който ще направи съществуващия демод.

инж. Р. Бъкминстър Фулър

Невъзможно е да се избяга от мрачните твърдения за болестта на Алцхаймер: че е неизлечима и не може дори да се забави, че няма надеждна профилактика и че от десетилетия побеждава и най-добрите невроучени в света. Да, държавните агенции, фармацевтичните компании и биотехнологичните факири похарчиха милиарди долари за разработване и изпитване на лекарства срещу болестта, но 99,6% от това, с което разполагаме, са неуспешни опити, стигнали най-много до изпитателна фаза. И ако си мислите, че надеждата е в тези 0,4% открития, които успяха да стигнат до пазара – в крайна сметка ни трябва само едно лекарство, което е ефикасно при Алцхаймеровата болест, нали така? – помислете пак. От Асоциацията за Алцхаймеровата болест потвърждават:

От 2003 г. не е одобрено нито едно абсолютно ново лекарство срещу болестта на Алцхаймер, а одобрените в момента медикаменти са неефективни в спирането или забавянето на развитието на болестта.

Въпреки че четирите предлагани лекарства за лечение на Алцхаймерова болест „може би облекчават симптоми като намалена памет и дезориентираност“, те имат само „временно действие“.

Може би ровите из паметта си да си спомните кога за последно сте чели, че Агенцията за контрол на храните и лекарствата е одобрила ново лекарство за лечение на алцхаймер. Не се тревожете, ако не се сещате: от 244 медикамента в експериментална фаза между 2000 и 2010 г. само един – мемантинът – бе одобрен през 2003 г. И както ще обясня по-нататък – неговото въздействие в най-добрия случай е скромно.

Както вече казах – мрачни прогнози. Нищо чудно, че последното нещо, което някой иска да чуе, е диагноза „болест на Алцхаймер“. Един мъж, чиято съпруга страда от алцхаймер, сподели: „Често чуваме, че се разработват лекарства, които забавят разрухата. Защо изобщо се занимават с това? Мога да ви кажа, живеейки с болестта на Алцхаймер всеки ден – да я забавите, е последното нещо, което бихте искали.“

Болестта на Алцхаймер (БА) стана една от ембемите на нашето време. В новинарските статии и вестникарските колонки, по радиото и телевизията, в документални и игрални филми ние четем и слушаме история след история за нея. За съжаление, краят винаги е тъжен. Боим се от Алцхаймеровата болест както от никоя друга и причините за това са най-малко две.

Първо, това е единствената – нека повтора – *единствената* – от десетте най-разпространени причини за смърт в Америка, за която няма ефикасно лечение. И като казвам „ефикасно“, поставям летвата много ниско. Ако имахме някакъв медикамент или друго лечение, което дори малко подобрява състоянието на хората с алцхаймер, не говоря да излекува болестта, щях да възхвалявам името му до небесата. Както би направил и всеки, който има обичан човек, болен от алцхаймер, всеки застрашен от алцхаймер и разбира се, всеки, който вече е развил алцхаймер. Но такова лекарство не съществува. Ние дори нямаме лечение, с което да предпазим хората със субективно когнитивно нарушение (СКН) или леко когнитивно

нарушение (ЛКН)^A (две състояния, които често предхождат БА) да не развият разгърнатата клинична картина на алцхаймер.

Не е за вярване, имайки предвид удивителния прогрес през последните двацет години в други области на медицината – например ХИВ/СПИН, муковисцидоза или сърдечносъдови болести, – че когато пиша това през 2017 г., не само няма открито лечение за Алцхаймеровата болест, но дори няма нищо, което надеждно да предпазва от болестта или да забавя развитието ѝ. Нали знаете как в сапунените сериали или във филмовите класики деца като ангелчета или майки и бащи като светци смело се борят с рака и благодарение на магическо лекарство, открито в последния момент, оздравяват напълно точно преди надписите? Много мелодраматично, нали? Ние в областта на алцхаймер бихме се радвали на такава мелодраматичност, ако съществуваше и най-малката вероятност за щастлив изход от болестта.

Втората причина, заради която Алцхаймеровата болест буди такъв страх, е, че тя не е „само“ смъртоносна. Много болести са смъртоносни. Както се казва в един стар виц, *животът* е смъртоносен. Болестта на Алцхаймер е по-лоша от смъртоносна болест. Години, а понякога и десетилетия преди да дойде онази с косата, болестта на Алцхаймер отнема човешката същност на своите жертви и измъчва семействата им. Спомените на пациентите с алцхаймер, способността им да мислят, умението да живеят пълноценен и самостоятелен живот – всичко изчезва в мрачната и безпощадна умствена бездна и пациентите вече не познават своите близки, не помнят своето минало, не познават своя свят, дори не знаят самите те кои са.

Професорката по езикознание, главна героиня във филма от 2014 г. „Все още Алис“, е носителка на ДНК мутация, открита през 1995 г., която причинява развитието на болестта на Алц-

^A Лекото когнитивно нарушение е междинното състояние в когнитивния дефицит между нормалното стареене и деменцията. ЛКН е синдром на когнитивен дефицит, по-голям от очаквания за възрастта и нивото на образование, който не пречи видимо на ежедневните дейности. Субективното когнитивно нарушение е стадият, който клинично предхожда ЛКН. – Б.пр.

хаймер в средна възраст. Може би сте чели за големия успех на онколозите в откриването на гени, свързани с туморите, и създаването на лекарства на тази основа. А как е при Алцхаймеровата болест? Въпросното откритие от 1995 г. не доведе до разработването на нито едно лекарство против болестта.

Това ужасно заболяване се отличава с още нещо. През последните 50 години молекулярната биология и невронауката бележат победа след победа. Биолозите разгадаха невероятно сложните молекулни пътища, водещи до рак, и намериха начини да блокират много от тях. Картографирахме химичните и електрическите процеси в мозъка, които са в основата на мислите и чувствата, разработихме ефикасни, макар и не идеални лекарства срещу депресията и шизофренията, срещу повишената тревожност и биполярното разстройство. Със сигурност има още много да се изучава, както и много да се подобри в набора от лекарства. Но при всяка една друга болест я има увереността, че науката върви във вярната посока, че основната причина ни е известна, че въпреки че природата ще продължи да прехвърля топката в нашето поле, тя ни разкри фундаменталните правила на играта. При Алцхаймеровата болест обаче не е така.

При тази болест като че ли природата ни дава книга с правила, написани с невидимо мастило, и едни зли таласъми пренаписват цели глави, докато сме с гръб към тях. Ето какво искам да кажа: изглеждащи твърди като скала доказателства от тестовете с мишки показват, че болестта на Алцхаймер се предизвиква от отлагания в мозъка на лепкави разрушаващи синапсите плаки, състоящи се от белтък, наречен бета-амилоид. Лабораторните изследвания показаха, че бета-амилоидът се образува в мозъка чрез последователност от процеси и че прекъсването на тази последователност или разрушаването на плаките от бета-амилоид^А би предоставило ефикасен начин за лечение и дори за профилактика на болестта на Алцхаймер. От 80-те години на ХХ век много невробиолози приеха тази основна идея, наречена амилоидна хипотеза, като догма. Тя спечели на своите създатели награди за милиони долари, безброй

^А За да е по-ясно, ще наричам бета-амилоида само амилоид. – Б.а.

отличия и престижни академични позиции. От нея зависеше кои статии за алцхаймер ще се публикуват във водещи медицински списания (разбира се, най-вече тези, които следват амилоидната теория) и кои изследвания ще се финансират от Американския национален институт на здравето – основният източник на финансиране на биохимичните изследвания (разбира се, пак същите).

Когато фармацевтичните компании обаче тестваха активни вещества, основани на който и да е аспект от амилоидната хипотеза, резултатите варираха от разочароващи до озадачаващи. В клиничните изпитвания мозъците на хората не реагираха на тези активни вещества така, както се очакваше. Едно е, ако активните вещества не правят това, за което са разработени. Но случаят не беше такъв. В много от изпитванията активните вещества (най-често антитела, които се свързват с амилоида, за да го отстранят) се справят чудесно с отстраняването на плаките. Активните вещества, предназначени да блокират ензими, необходими за производството на амилоид, също си вършат чудесно работата. Изпитваните съставки правят точно това, за което са разработени, спазвайки теорията за амилоида, *ала пациентите или не се подобряват, или колкото и да е невероятно, се влошават*. Резултатите от тези клинични изпитвания (между другото, често струващи над 50 млн. долара едното) бяха точно обратното на това, което се предвиждаше от всички изследвания с клетъчни култури, всички модели с мишки и всички теории, базирани на амилоидната хипотеза. Насочването към амилоида би трябвало да бъде златният билет към изцелението на болестта на Алцхаймер. Но не беше.

Това е все едно космическите ракети всеки път да се взривяват при изстрелването им.

Нещо беше изначално сгрешено.

Също тъй трагично като сляпото връзване с амилоидната хипотеза е и разбирането на официалната медицина, че болестта на Алцхаймер е *едно* заболяване. И като такава, обикновено се лекува с донепезил (Арисепт) и/или мемантин (Наменда). Знаем, че казах, че в момента няма лечение на Алцхаймеровата болест, затова нека обясня.