

КЕННЕТ БОК

Kenneth Bock, M.D.,
FAAFP, FACN, CNS

Brain Inflamed

Uncovering the Hidden Causes
of Anxiety, Depression,
and Other Mood Disorders in
Adolescents and Teens



HARPER WAVE

An Imprint of HarperCollinsPublishers

Кеннет Бок

Что не так с подростками?

Как микробиота влияет
на психику наших детей



ОГИЗ

**Издательство АСТ
Москва
2023**

УДК 616
ББК 52
Б78

Все права защищены.

*Любое использование материалов данной книги, полностью или частично,
без разрешения правообладателя запрещается*

*Печатается с разрешения Kenneth Bock, M.D.,
действующего через Aevitas Creative Management, и агентства Nova Littera SIA.*

Brain Inflamed

Uncovering the Hidden Causes of Anxiety,
Depression, and Other Mood Disorders in
Adolescents and Teens

Перевод с английского — *Елены Погосян*

Бок, Кеннет.

Б78

Что не так с подростками? Как микробиота влияет на психику наших детей / Кеннет Бок. — Москва : Издательство АСТ: ОГИЗ, 2023. — 336 с. — *(Личный доктор)*.

ISBN 978-5-17-139437-0 (рус.)

ISBN 978-0-06-297087-9 (англ.)

Подростковый возраст печально известен своими перепадами настроения и бунтарством, что является огромной «головной болью» для родителей. В своей книге Кеннет Бок предлагает революционно новый взгляд на психическое здоровье детей и подростков, который предполагает, что многие психические расстройства, наиболее распространенные среди этой возрастной категории (различного рода расстройства поведения, депрессии, тревожность и ОКР, аутизм), могут иметь один и тот же основной механизм: проблемы с иммунной системой и нарушения в структуре микробиома.

Это издание изменит правила игры для родителей, отчаянно ищущих ответы на трудные вопросы психического здоровья своих детей. В этой новаторской книге доктор Бок освещает биологические основы психологических расстройств у детей и подростков и предлагает практические решения. Используйте эту книгу, чтобы начать предварительное расследование, жизненно необходимое для постановки диагноза и выбора наилучшего лечения для вашего ребенка. Цель автора — вооружить вас важными вопросами, которые следует задать при выборе терапии тем врачам, которым вы доверили своего ребенка. Также автор даст советы о том, как следует поступить, если полученные ответы вас не удовлетворяют.

УДК 616
ББК 52

ISBN 978-5-17-139437-0 (рус.)
ISBN 978-0-06-297087-9 (англ.)

© Brain Inflamed. Copyright © 2021 by Kenneth Bock,
M.D. All rights reserved.

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2023

Эта книга посвящается моему лучшему другу,
моему «корешу», Дэвиду Мареллу (1945–2019),
идеальному слушателю и наперснику.
Мне не хватает твоей дружбы, мудрости и советов,
а еще тридцати пяти лет радости и любви,
которые мы делили каждый день.

Оглавление

Предисловие	11
Введение	15
Глава 1. Добро пожаловать в концепцию спектра	28
Состояние ума подростка	32
Спектр психических расстройств	37
Семейное дело	43
Глава 2. Иммуитет: наша скорая помощь	45
Что вредит нашей иммунной системе?	46
Слой первый: наследственность	47
Слой второй: дефицит питательных веществ, неэффективность рациона и зависимости	51
Слой третий: аллергии и повышенная чувствительность	52
Слой четвертый: гормональный дисбаланс	52
Слой пятый: отравляющие вещества из окружающей среды 53	
Слой шестой: инфекции	54
Слой седьмой: психологические факторы	55
Воспаление	56
Иммуитет в равновесии	59
Что значит баланс иммуитета	60
Две ветви иммунной системы	62
Три линии обороны	64
Аутоиммунное расстройство	70
Микробиом	72
Глава 3. «Нутром чую»	76
Пищеварительная система	82
Связь между иммунной и пищеварительной системами ..	84
Связь между кишечником и головным мозгом	86

Гематозэнцефалический барьер	88
Дырявый кишечник, дырявый мозг	89
Ось кишечник — мозг — иммунитет	92
Восстановление баланса	93
Не страдает ли ваш ребенок дисбиозом?	95

Глава 4. Когда процесс выходит из-под контроля.

Аутоиммунное воспаление головного мозга,

вызванное инфекцией (АВГМИ)	96
Загадочный недуг	106
Что такое АВГМИ	112
Разгадка тайны	115
Лечение.	118
Снятие воспаления	118
Лечение инфекции	119
Внимание: стрептококк!	120
Другие инфекции.	121
Защита кишечника	122
Противовоспалительная диета	122
Укрепление ГЭБ	124
Успокаивающие средства	125
Подавление аутоиммунного воспаления	127
Счастливый конец.	129

Глава 5. Укусы насекомых. Болезнь Лайма,

бартоinelлез и другие инфекции, переносимые

насекомыми и клещами.	133
Сложный случай	137
В поисках улик	147
Неуловимые симптомы.	152
Новые улики.	154
Стоики, меняющие форму	155
Признаки воспаления мозга	156
Коинфекции	158
Тесты в поисках ответов	161
Лечение.	163
Результаты	167
Долгожданный прогресс	170

Глава 6. Когда все время холодно. Болезнь Хашимото и другие болезни щитовидной железы	173
Как работает щитовидная железа	175
Что следует искать	177
Откуда что берется?	179
Дикое дитя	180
Что считать нормой?	181
Яды в окружающей среде	190
Чувствительность к продуктам	191
На другой стороне: гипертиреоз	192
Лечение щитовидной железы	193
Заместители гормонов	194
Биодобавки	194
Безглютеновая диета	195
Ищем закономерности	196

Глава 7. Умирая от усталости. Нарушение функций надпочечников и низкий уровень сахара в крови	201
Надпочечники: что это такое?	205
Еще одно противоречивое расстройство	208
Анализы на кортизол	210
Нормализация оси ГГН	211
Лечение	213
Реактивная гипогликемия	214
Любитель природы, который не мог выйти из дома	216
Решение загадки	217
Лечение	218
Мононуклеоз, оказавшийся не мононуклеозом	220
Лечение	226
Личное участие имеет ключевое значение	227
Выздоровление	230

Глава 8. Острая реакция на жизнь. Аллергия и повышенная чувствительность	234
Блестящий, но отстающий ученик	235
Вернемся к связи кишечника и мозга	239
Пищевая чувствительность	241

Потерянные мальчики	243
Нецелиакийная чувствительность к глютену	249
Подростки остаются подростками	250
Выйти из тумана	252
Фенол: финальная разгадка	254
Боль взросления	257
Лечение	260
Изменение рациона: недооцененное решение	261
Глава 9. Бутылочное горлышко. Пищевая недостаточность, токсины и нарушения метаболизма	264
Пищевая недостаточность	265
Лечение	273
Корректировка лечения по мере взросления	276
Лечение	280
Борьба со страхом	283
Лечение	284
Токсины	287
Плесень	288
Лечение, часть I	291
Лечение, часть II	294
Митохондриальная дисфункция	295
Подбери, поправь, повтори	297
Заключение	301
Благодарности	307
Приложение	309
Источники	313
Об авторе	335

Предисловие

За годы знакомства с Кеннетом Боком я часто наблюдал, как ему удавалось диагностировать болезни, становившиеся неразрешимой загадкой для многих опытных клиницистов. Его вмешательства оказывались поворотным пунктом в жизни пациентов и открывали путь к новой жизни для огромного числа детей, страдавших расстройствами психики. Так проявлялась его способность точно выявлять и устранять первопричину всех проблем. Как вы вскоре поймете сами, многие из состояний, принимаемых у взрослых и подростков в качестве нарушений психики, по природе своей вообще-то являются физиологическими. Такие состояния часто становятся результатом хронического системного воспаления, добравшегося до головного мозга.

Воспаление — фундаментальный биологический процесс, необходимый для нашего выживания. Именно оно во множестве своих проявлений позволяет организму противостоять потенциально опасным вторжениям патогенных организмов и токсинов, травмам и другим состояниям, требующим лечения.

Однако в последние десятилетия становится все очевиднее, что этот спасительный для жизни воспалительный ответ может протекать скрытно и в итоге проторить дорожку для нарушений в самых разных частях организма. Теперь мы знаем, что большинство системных, хрониче-

ских, дегенеративных состояний имеют общую причину: хроническое воспаление. Ему уже отведена ведущая роль в развитии заболеваний коронарных артерий, диабета 2-го типа, болезни Альцгеймера, депрессии и даже онкологических заболеваний. Не подлежит сомнению необходимость изучения роли, которую играет воспаление в отношениях с нашим организмом: она явно намного многограннее, чем просто роль друга или врага.

Как поддерживающий, так и деструктивный воспалительный ответ — процессы чрезвычайно сложные. В то время как наиболее распространенные воспалительные агенты давно описаны и достаточно хорошо изучены, гораздо меньше нам известно о том, как влияет на воспаление выбранный нами образ жизни и каковы его долгосрочные эффекты. В воспалительном процессе участвуют белые клетки крови (лейкоциты) и вырабатываемые ими многочисленные химические медиаторы, которые, безусловно, могут активировать пчелиный укус или кожная инфекция. Однако основой для нового взгляда на роль стойкого воспаления в развитии множества хронических состояний, изнуряющих организм, является осознание, что дорогу для патологических изменений мог вымостить наш образ жизни, в том числе неполноценное питание, дефицит сна, хронический стресс и недостаточная физическая активность.

Это важнейшее взаимодействие между образом жизни и «пусковой точкой» воспаления, усугубленное ролью последнего как главного фактора для множества самых грозных медицинских состояний, внушает надежду. Ведь это значит, что для каждого из нас вполне реально взять в руки «судьбу» своего здоровья, предпочтя здоровый образ жизни — тот путь существования, который позволяет контролировать воспаление. И вдобавок, помимо самих болезней, теперь и старение организма рассматривается

с точки зрения результата хронического воспаления: ученые даже прибегают к новому термину *inflammaging**.

Обуздание хронических дегенеративных состояний и замедление процесса старения — это идеи, которые особенно волнуют тех из нас, кто достиг определенного возраста. Однако намного важнее тот факт, что научные исследования лишь совсем недавно сходным образом подтвердили связь между рядом наиболее распространенных и вызывающих тревогу заболеваний, поражающих юный сегмент нашей популяции, — подростков. Проблемы с психикой, особенно тревожность, депрессию и другие расстройства, стали все чаще отмечать у детей школьного возраста, и ответом на ситуацию со стороны официальной медицины практически всегда является фармацевтическое лечение. Лекарства для детей кажутся хорошим выбором, если бы не низкая эффективность и масса побочных эффектов. Но самым большим недостатком такой терапии является то, что лекарственные средства не ликвидируют причину, корень болезненных состояний.

Когда родители поймут, что лежит в основе нарушений психики детей, они смогут бороться с самим огнем, а не с дымом. Воспаление — отличная точка для старта. На страницах этой книги доктор Кеннет Бок проведет читателей по галерее портретов потенциальных кандидатов, самостоятельно или в группе провоцирующих выработку воспалительных агентов в теле и головном мозге подростков. И чего бы ни коснулся разговор: функций щитовидной железы, уровня сахара в крови, болезни Лайма, пищевой аллергии или отравления, доктор Бок доказывает, что общий для всех путь к итоговому психическому расстройству сливается из вроде бы отдельных тропинок, по ко-

* Игра слов: inflammation (англ.) — воспаление, aging (англ.) — старение. (Здесь и далее примеч. перев.)

торым идет усиление воспалительного ответа. Таким образом, эта книга сначала помогает понять, **почему** здесь замешано воспаление, а потом дает ответ, **как** решить появившуюся из-за воспаления проблему с психикой.

Но что еще важнее, эти страницы пронизаны сочувствием, которое десятки лет мотивирует врачей на поиски решения проблем подростков и их семей и дает им надежду на будущее.

*Дэвид Перлмуттер, д-р медицины,
август 2020 года, на борту **Mystic Eagle**,
Британская Колумбия, Канада*

Введение

Из 35 лет моей врачебной практики 20 были посвящены лечению детей, и за это время мне довелось увидеть массу сложных ситуаций. Этого оказалось достаточно для приобретения мной репутации эксперта в помощи больным, которые в противном случае никогда бы не выбрались к нормальной жизни из недр медицины. И за последнее десятилетие число детей, подходящих под это описание, непредсказуемо возросло. Все чаще ко мне обращались пациенты, чья эмоциональная нестабильность, низкая энергетика и тревожности негативно сказывались на учебе в школе, дружеских связях и даже физическом состоянии. И это касается тех, кто демонстрировал расстройства средней тяжести. У других отмечался нервный тик или обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР). Часто к тому моменту, как ребенок поступал ко мне, у него диагностировали психическое расстройство, и он уже получал разнообразные психотропные препараты, начиная с таблеток от тревожности и антидепрессантов, заканчивая стимуляторами и антипсихотиками, причем многие из них — из списка самых тяжелых лекарственных средств. Я также наблюдал рост числа детей с серьезными расстройствами, более стойкими, более острыми и иногда более опасными вариантами таких состояний, как тяжелая депрессия, биполярное расстройство и резкие циклические смены настроения. Эти дети не просто грустные