


КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ > ПОРАЗИТЕЛЬНО

ДОННА ДЖЕКСОН НАКАЗАВА
автор бестселлера «Осколки детских травм»

Ангел и убийца

**УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ
ЖУРНАЛИСТСКОЕ РАССЛЕДОВАНИЕ**
о микрочастице мозга,
изменившей лечение депрессии,
тревоги и болезни Альцгеймера

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 612.82

ББК 28.703

H21

Donna Jackson Nakazawa
THE ANGEL AND THE ASSASSIN

Copyright © 2020 by Donna Jackson Nakazawa
All rights reserved. This translation is published by arrangement
with Ballantine Books, an imprint of Random House,
a division of Penguin Random House LLC

Наказава, Донна Джексон.

H21 Ангел и убийца : увлекательное журналистское расследование о микрочастице мозга, изменившей лечение депрессии, тревоги и болезни Альцгеймера / Донна Джексон Наказава ; [перевод с английского К. А. Савельева]. — Москва : Эксмо, 2024. — 480 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-193276-3

Новая книга автора бестселлера «Осколки детских травм» расскажет о революционном научном открытии, которое навсегда изменит подход к лечению болезни Альцгеймера, депрессии и других нарушений в работе мозга.

Долгое время считалось, что роль микроглии — крошечной клетки мозга — второстепенна. Но недавние исследования доказали, что она поддерживает хрупкий баланс физического и душевного здоровья, а под воздействием стрессов, различных травм и вирусов провоцирует поражения мозга — от проблем с памятью и тревожных состояний до болезни Альцгеймера и депрессии. Однако в определенных условиях микроглия способна стать ангелом-спасителем, исцеляющим мозг.

В этой книге известный научный журналист Донна Джексон Наказава не только рассказывает, как правильно «перегрузить» микроглию, но и дает надежду на выздоровление миллионам людей.

УДК 612.82

ББК 28.703

© Савельев К.А., перевод
на русский язык, 2020

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-193276-3

Отзывы на книгу

«Ангел и убийца» — увлекательное погружение в мир невоспетых героев (и злодеев) внутри нашей головы: микроглий — иммунных клеток мозга, виновных в возникновении депрессии и болезни Альцгеймера. Это динамичное исследование дает читателям возможность заглянуть за кулисы науки, дабы раскрыть тайны этих микрочастиц и понять, как функционирует мозг. Донна Джексон Наказава демонстрирует журналистский подход к проблеме, научное понимание исследования и осознание того, как высоки на самом деле ставки, с точки зрения пациента.

*Сьюзан Кэлахан,
автор бестселлера «Разум в огне»*

С потрясающей точностью Донна Джексон Наказава предлагает увлекательную и захватывающую историю научных открытий, переворачивающих многовековую врачебную догматику и принципиально меняющих медицину. «Ангел и убийца» открывает необыкновенные перспективы и вселяет надежду во времена стремительно растущего числа «микроглиальных» заболеваний, включающего депрессию, тревогу, болезнь Альцгеймера и зависимости. Это книга, меняющая парадигму для всех нас.

*Кристина Бетхелл,
доктор медицинских наук, профессор,
Школа общественного здравоохранения Джонса Хопкинса* | 5

«Ангел и убийца» — редчайшая из книг: сочетание увлекательного повествования и удивительно качественной научной журналистики. Это книга, которой можно наслаждаться и делиться.

*Марк Хайман, доктор медицинских наук,
автор бестселлера «Еда: что, черт возьми, мне есть?»*

Я не могу придумать более интересной и волнующей темы, чем микроглии. Долгое время роль этих клеток понималась неверно, в то время как их огромная власть над здоровьем мозга дает надежду излечить многих. «Ангел и убийца» — интересная, увлекательная и провидческая книга.

*Терри Уэлс, доктор медицинских наук,
автор «Уэльского протокола»*

Захватывающая и увлекательная книга... Донна Джексон Наказава предлагает революционно новый взгляд на иммунную систему мозга и ее взаимодействие с иммунной системой всего остального организма. Она называет это универсальной микроглиальной теорией болезни. Основанные на ней исследования и новые методы лечения способны предотвратить и облегчить депрессию, тревогу и болезнь Альцгеймера, а также различных аутоиммунных расстройств. Большая часть информации, приведенная здесь, была для меня новой и подарила более оптимистичный взгляд на будущее медицины.

*Эндрю Уэйл, доктор медицинских наук,
автор бестселлера «Самоисцеление»*

Понимание способности микроглий как исцелять мозг, так и вредить ему — одно из величайших научных открытий современности. Донна Джексон

Наказава воплощает эту головокружительную историю в яркую, захватывающую и доступную для понимания реальность. Я возлагаю большие надежды на практическое применение того, о чем она пишет.

*Эми Майерс, доктор медицинских наук,
автор бестселлера «Аутоиммунные заболевания»*

Немногие non-fiction авторы могут представить историю научного исследования столь красочно, что читатель с каждым словом чувствует волнение от нового открытия. Донна Джексон Наказава — одна из таких. Ее книга рассказывает об одном из самых интригующих и революционных открытий в медицине. Крошечная клетка мозга когда-нибудь повлияет на всю нашу жизнь и жизнь наших семей, изменит способ лечения психических заболеваний и разрушительных последствий старения.

*Шеннон Браунли,
старший вице-президент Института Лоуна*

«Ангел и убийца» знакомит нас с самыми маленькими клетками нашего мозга — микроглиями, наглядно разъясняя новые поразительные открытия о них. Они не только меняют наше представление о неврологических и психиатрических расстройствах — от депрессии и тревоги до болезни Альцгеймера, — но и влияют на то, что мы понимаем под «сознанием». Донна Джексон Наказава — сильный рассказчик и профессиональный журналист. Ее вдохновляющий рассказ об этих революционных достижениях науки позволит поколениям исследователей, клиницистов и простых людей на долгие годы изменить взгляд на здоровье. Как | 7

психотерапевт, психиатр, врач, ученый и педагог, я нахожу в этой книге нечто способное удовлетворить самые заветные ожидания. Bravo!

*Дэниел Сигел, доктор медицинских наук,
клинический профессор медицинской школы
Калифорнийского университета*

«Ангел и убийца» — одна из тех удивительных медицинских книг, в издание которых почти невозможно поверить: как долго упускалась из виду сила этой крошечной клетки, как она стала неотъемлемой частью нашего понимания неврологии и иммунологии, как она трансформировала самые базовые представления о том, кто мы такие, как люди. Книга особенно важна для женщин, которые сталкиваются с депрессией, болезнью Альцгеймера и аутоиммунными расстройствами гораздо чаще мужчин.

*Пегги Орештейн,
автор бестселлера «Золушка съела мою дочь»*

«Ангел и убийца» — это завораживающий взгляд на науку, который меняет наше понимание целого ряда заболеваний, поражающих женщин, особенно депрессии, тревоги и болезни Альцгеймера. Восходящая к столетиям дуализма разума и тела в западной медицине, эта книга — важное напоминание о том, как много в физиологии человека до сих пор остается загадкой.

*Майя Дюзенбери, автор книги «Причинять вред:
правда о том, как плохая медицина
и ленивая наука пренебрегают женщинами,
ставят им неправильные диагнозы
и оставляют больными»*

«Ангел и убийца» обязательна к прочтению для каждого, кто заинтересован наукой о здоровом мозге. Приготовьтесь подружиться со своими микроглиями!

Луан Бризендин, доктор медицинских наук

Мы живем во времена новой эры здоровья мозга, в которой есть новые возможности для его защиты и восстановления. Для психиатрии, в частности, наша способность выявлять и лечить нейровоспаление станет настоящим переломным моментом в игре. Донна Джексон Наказава красноречиво описывает эти впечатляющие достижения. «Ангел и убийца» — это потрясающий, вдохновляющий и своевременный призыв к действию.

*Сюзанна Тай, директор лаборатории нейронаук
Клиники Мэйо и старший научный сотрудник
Института мозга в Кливленде*

«Ангел и убийца» — провокационный и красноречивый рассказ о передовом исследовании, которое доказывает тесную связь между разумом и телом и меняет наше мышление относительно синдромов стресса, зависимости, депрессии и слабоумия. Книга не только дает надежду и открывает путь вперед для пострадавших, но и закладывает основу для смены парадигмы клиницистов и исследователей на ближайшие десятилетия.

*Рут Лэниус, доктор медицинских наук,
профессор психиатрии, директор Отдела исследований
посттравматических стрессовых расстройств
Университета Западного Онтарио*

Донна Джексон Наказава написала гениальный научный рассказ о микроглиях, клетках мозга, которые можно было бы назвать Золушками. Оказывается, | 9

что микроглии, некогда считавшиеся простыми домработницами, могут играть главную роль в широком спектре расстройств — от депрессии до слабоумия. Описывая революционные открытия, которые дают нам новый взгляд на мозг как на орган иммунной системы, Наказава также объясняет возможные варианты использования достижений науки в решении проблем расстройств мозга.

*Томас Инсел, доктор медицинских наук,
президент компании Mindstrong Health
и бывший директор Национального института
психического здоровья*

Предупреждение

ЭТО НАУЧНО-ПОПУЛЯРНАЯ КНИГА. Для защиты личной информации имена людей, упомянутых в ней, были изменены, типы обобщены, а реальные эпизоды переработаны. Во многих случаях я обсуждаю исследования в период их проведения, а не даты публикации результатов.

Кроме того, несколько научных открытий, о которых я рассказываю, были совершены примерно в одно и то же время, но, так как я описываю события, связанные с ними, которые произошли в разное время, я привожу их в определенном порядке.

Книга не заменяет профессиональные медицинские консультации, не может помочь поставить диагноз или назначить лечение. Всегда обращайтесь к своему лечащему врачу или к любому другому квалифицированному специалисту по вопросам конкретных заболеваний и методов их лечения.

Посвящается Клэр

Содержание

ПРОЛОГ

Когда тело атакует мозг | 17

ГЛАВА 1

Случайный нейробиолог | 34

ГЛАВА 2

**Подняться на десять футов
из сорокафутового колодца** | 56

ГЛАВА 3

Огонь по своим внутри мозга | 75

ГЛАВА 4

Микроглия повсюду | 95

ГЛАВА 5

Мост к мозгу | 117

ГЛАВА 6

**«Кажется, новых решений
не осталось»** | 132

ГЛАВА 7

Современная эпидемия мозга | 149

ГЛАВА 8

Хакинг мозга | 178