



ХИМИЧЕСКИЙ МОЗГ

Сакаева Дина Дамировна, д.м.н., профессор, профессор кафедры фармакологии с курсом клинической фармакологии ФГБОУ «Башкирский государственный медицинский университет», профессор кафедры урологии с курсом онкологии, ведущий научный сотрудник института урологии и онкологии «Башкирский государственный медицинский университет», заместитель главного врача по онкологии Клинического госпиталя «Мать и дитя», г. Уфа

ЧТО ТАКОЕ ХИМИЧЕСКИЙ МОЗГ? КАКОВЫ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ?

Пациенты с онкологией могут замечать, что после курса противоопухолевой химиотерапии у них ухудшилась память, появилась рассеянность, стало сложно справляться с привычными делами. Эти симптомы могут быть настолько выражены, что превращаются в большую проблему и мешают жить полноценной жизнью. Такое состояние встречается довольно часто, его принято называть химическим мозгом (от английского chemo brain).

Химический мозг — крайне неприятный и мучительный побочный эффект, который можно сравнить с выпадением волос, проблемами с приемом пищи, анемией или снижением иммунитета. Эффективных средств профилактики этого состояния не существует. Лечить химический мозг сложно. У некоторых пациентов проблемы с памятью, вниманием и мышлением сохраняются в течение многих лет.

Данное осложнение развивается под действием многих факторов. Это могут быть побочные эффекты противоопухолевых средств, противорвотных и обезболивающих препаратов, анемия, последствия хирургического вмешательства и наркоза, хронический стресс, нарушение сна, подавленность, страх, депрессия, плохое питание, боли. Опухолевые клетки выделяют вещества, способные оказывать влияние на работу нервной системы. Важную роль в развитии химического мозга играет наследственность и индивидуальные особенности организма.

В группе повышенного риска находятся люди, у которых хуже происходит репарация ДНК (способность клетки исправлять повреждения и разрывы ДНК), медленнее восстанавливаются нервные клетки, слабее работают нейротрансмиттеры (вещества, которые передают сигналы между нейронами).

КАКОВЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ХИМИЧЕСКОГО МОЗГА?

Ухудшение памяти, сложности с концентрацией внимания, трудности с подбором слов во время разговора, сложности в освоении новых навыков и выполнении одновременно двух и более дел, постоянная усталость, туман в голове, медлительность.

КАК ОПИСЫВАЮТ ЭТО СОСТОЯНИЕ ПАЦИЕНТЫ?

- Забываю вещи, которые раньше без труда запоминал. Случаются провалы в памяти.
- Сложно сосредоточить внимание на деле, которым занимаюсь в данный момент: часто отвлекаюсь, задумываюсь и улетаю в мыслях.
- Трудно запомнить имена, даты, названия улиц, номера домов.
- Практически невозможно выполнять более одного дела за раз. Например, одновременно говорить по телефону и готовить еду.
- Привычные повседневные дела начинают отнимать больше времени.
- Иногда приходится останавливаться посреди фразы, так как сложно подобрать слова, чтобы ее завершить.

КАК БОРОТЬСЯ С ЭТИМ СОСТОЯНИЕМ?

Так как причина развития химического мозга до конца неизвестна, не существует препаратов, которые могут устранить это состояние или повлиять на его развитие. Однако можно подобрать препараты для симптоматической терапии.

Пациенту следует сообщить врачу о таких симптомах как нарушение памяти, внимания и мышления, депрессия, повышенная тревожность, быстрая утомляемость.

Очень важно корректировать состояния, которые могут ухудшать работу мозга, такие как анемия, боли, нарушения сна, менопауза (особенно у молодых женщин), и использовать препараты, влияющие на когнитивные функции, метаболические процессы.

Коррекцию этих состояний лучше проводить совместно с другими специалистами: неврологом, психологом, иногда эндокринологом, диетологом и нутрициологом.

Улучшить когнитивные функции (помимо применения медикаментов) поможет использование так называемой гимнастики для ума. Это комплексы, направленные на развитие мелкой моторики, то есть преимущественно работа с кистями рук. Подобные комплексы можно найти в интернете, вариантов довольно много и на любой вкус. Существуют пособия для тренировки мозга, улучшения памяти, внимания, логического мышления. Ежедневные и регулярные занятия дают очень хорошие результаты. К таким упражнениям относятся устный счет, разгадывание кроссвордов, sudoku, головоломок, запоминание стихов и так далее.

Медитативные практики, прогулки, сбалансированное питание, нутритивная поддержка помогут сохранить потенциал мозга и предотвратить усугубление этого тяжелого состояния.