

Детето ви е диагностицирано с изоставане
в развитието или аутизъм?

Бебето ви вече не се усмихва, не сядва и не ходи,
а движенията му са некоординирани?

Порасналото ви дете страда от депресия или суицидни мисли?

В А дали не е 12?

Педиатрично издание

КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЕ ВСЕКИ РОДИТЕЛ
ОТНОСНО ДЕФИЦИТА НА V_{12}



САЛИ ПАЧОЛОК
ДЖЕФРИ СТЮАРТ

С Е Р И Я • З А Р А В Е •

ПРЕДГОВОР

ВЕДНЪЖ ИЛИ ДВА ПЪТИ ГОДИШНО излиза книга с толкова силно, важно и съдбовно послание, че се превръща в задължително четиво. Точно такава е „А дали не е В₁₂? Педиатрично издание“.

Ако вие или ваши близки страдате от здравословни проблеми, непременно разгърнете тази книга. Ако искате здраве и дълъг живот без тревожност, депресия, неврологични нарушения и съдови заболявания, непременно я прочетете. Ако детето ви изостава в развитието си, получава гърчове или има други неврологични или психични проблеми, тук може да намерите отговорите, които търсите.

Разбира се, витамин В₁₂ не е лек за всички болести. Дефицитът му обаче е подценявано, широкоразпространено заболяване, което допринася за много от сериозните здравословни проблеми на възрастни и деца. Тази книга например ясно очертава връзката между недоимъка на В₁₂ и днешната епидемия от аутизъм. Въпреки че увеличаването на случаите на аутизъм не може и не бива да се отдава единствено на кобаламиновия дефицит, за мен няма съмнение, че последният е много по-често срещан, отколкото си даваме сметка, и може да бъде съществена причина или фактор за нарушенията от аутистичния спектър.

Най-малкият ми биологичен син беше граничен случай на аутизъм и нямаше никаква концентрация в предучилищна възраст и началните класове, което доведе до сериозни обучителни и академични трудности. След една лекция за дефицита на В₁₂ от специалиста по аутизъм д-р Джеймс Нюбрандър през 2002 г. започнах да му поставям инжекции с метилкобаламин. Само след няколко месеца той напредна с две нива в училище и видимо излезе от категорията „граничен случай“.

Собствената ми работа в сферата на аутизма и СДВХ (имам около 1000 пациенти с тези диагнози) ме убеди, че ограничаването на токсините до минимум и максималното подобряване на приема на хранителни вещества изграят ключова роля за лечението им. В това отношение витамин В₁₂ е от решаващо значение, защото недостигът му води до

увреждане на всички системи в организма, но най-вече на мозъка и нервната система. Нещо повече, той заема важно място в защитата срещу токсините. Така например хората с дефекти в гена *MTHFR*, които са много разпространени и намаляват способността на организма да усвоява B_{12} и фолат, по-трудно изхвърлят токсините от тялото си. С увеличаването на замърсяването на въздуха, храната и водата се повишава и рискът тези хора да развият аутизъм и други разстройства.

Признавам, че не изследвах нивото на B_{12} при сина си, преди да започна терапията. Абсолютно съгласен съм с авторите, че изследванията са важни не само за да се уточни диагнозата и да се назначи индивидуална терапия, но за да се изясни реалната картина на дефицита на B_{12} сред децата с аутизъм и други неврологични и психиатрични разстройства.

В главата, посветена на изследванията, се съдържа подробна и задълбочена информация по въпроса. Лекарите много често се фокусират върху етикет като „аутизъм“ или „депресия“, но установяването на действителната причина може да спомогне за лечението и предотвратяването на доживотни страдания.

Авторите убедително показват защо е важно да се осигури скрининг за B_{12} на всички бременни жени, бебета и пациенти с неврологични и психологични симптоми. Изследването е просто и евтино, а както сами ще видите, не само може да спаси живота на много хора, но и да спести милиарди долари на здравните системи по целия свят.

Тазу книга е призив за действие към всички ни: лекари, законодатели, родители, адвокати и всички пациенти, страдащи от физически и психологични проблеми вследствие на дефицита на B_{12} . Тя е задължително четиво за всеки човек, който се интересува от здравето и благополучието си, и е може би най-важната книга на здравословна тематика, която някога съм чел.

Благодаря на Сали и Джеф, че хвърлиха светлина върху тази сериозна криза в здравеопазването. Надявам се, че с общи усилия ще успеем да я разрешим.

Д - Р П О Л Т О М А С

педиатър; член на Американската академия по педиатрия, Американския борд по интегративна холистична медицина и Американския борд по медицина на зависимостите
Автор на „Почувствайте се на 20!“

ВЪВЕДЕНИЕ

ПРЕЗ 1985 г. официално ми бе поставена диагнозата ювенилна аутоимунна пернициозна анемия – една от множеството причини за дефицит на V_{12} . Дотам обаче се стигна след сериозна борба. Двама лекари подминаха с лека ръка отклоненията в кръвните ми изследвания като „незначителни“, а друг специалист, опитен хематолог, записа в досието ми, че страдам от „тревожност“ и лека истерия, защото си мисля, че имам проблем. „Това е старческа болест“, заяви надменно той. Аз обаче не се отказах, задавах въпроси и спорех. Упорството ми в крайна сметка бе възнаградено, защото все пак получих правилна диагноза и лечение, което ме спаси от инвалидизиране и може би смърт.

Милиони хора обаче нямат моя късмет. След установяването на диагнозата ми започнах сериозно проучване по темата за дефицита на V_{12} . Това, което открих, ме ужаси. Оказа се, че този опустошителен проблем остава до голяма степен недиагностициран по целия свят. В резултат на това страдат и умират хора от всички възрасти. А дори онези, които биват правилно диагностицирани, често не получават адекватно лечение.

Имах възможност лично да се сблъскам с тази трагедия, когато започнах работа като медицинска сестра в Спешно отделение през 1987 г. Непрекъснато срещах пациенти, които проявяваха симптоми или имаха риск от дефицит на V_{12} , но не бяха изследвани. Гневът и чувството ми на безсилие неумолимо нарастваха, защото усилията ми да го покажа на лекарите и администрацията все едно се блъскаха в каменна стена. Помнех как някога собственото ми здраве беше на кантар, докато се борех с лекарите за правилна диагноза. Сега моите пациенти се нуждаеха от застъпник. Така започна моят път и мисията, наречена V_{12} .

Като сестра бях изумена от мащабите на епидемията от дефицит на V_{12} и цената, която се плащаше за това в човешко страдание и разходи за здравни грижи. Това, което не осъзнавах тогава, бе, че въпреки

всичко подценявам размерите на проблема. Едно лично преживяване още повече отвори очите ми.

През пролетта на 2000 г. тригодишното момченце на роднинско семейство беше диагностицирано с аутизъм. Когато чух за това, започнах да търся информация по темата. И докато четях медицински статии и популярни материали по въпроса, открих нещо смайващо: признаците и симптомите при децата с аутизъм зловещо напомняха на тези при дефицит на B_{12} .

Отначало просто реших, че съм предубедена заради личния и професионалния си интерес към B_{12} . Ала колкото повече четях, толкова ставаше по-ясна картината. Откривах случай след случай на бебета и малки деца, при които дефицитът на B_{12} беше довел до изоставане и даже регрес в развитието. Статии още от 60-те години на XX век описваха аутистични признаци и симптоми при деца с недоимък на B_{12} , в това число забавяне в езиковото и речевото развитие, загуба на умения, нежелание за общуване и контакт с очи, автостимулации*, нисък коефициент на интелигентност и дори гърчове. При проследяването на част от тези деца след терапията се установява, че общото им физическо състояние се подобрява, изоставането в умственото развитие се запазва. Формалното тестване ги определя като „умствено изостанали“. Лечението е закъсняло и мозъкът им е бил трайно увреден от липсата на B_{12} във важен период на растеж и развитие.

Възможно ли беше това? Възможно ли беше бебета и малки деца също да стават жертва на медицинско състояние, водещо до истинско опустошение при възрастните? Възможно ли беше много деца с изоставане в развитието и диагноза аутизъм всъщност да страдат от мозъчно увреждане вследствие на кобаламинов дефицит? Ще си позволя да цитирам първата си книга „А дали не е B_{12} ?“ от 2005 г.:

„Интересно е да отбележим, че признаците и симптомите на дефицит на B_{12} , които обикновено се наблюдават при възрастните, се откриват и при пациентите с аутизъм. Така например недиагностицираният дефицит на B_{12} при седемдесет и осем годишен човек може да

* Повтарящи се, стереотипни движения на тялото или действия с определени предмети, които помагат на детето да се успокои. — Бел. прев.

доведе до поведение, включващо деменция, неразбираем говор, психоза, олюляване, слаба концентрация, и въобще да изглежда така, сякаш живее „в свой собствен свят“. Бебето или малкото дете с недиагностициран дефицит също може да показва деменция, да бърри неразбираемо, да не успява да се концентрира, да не реагира на външния свят, да се клатушка и да изглежда психотично. Основната разлика между тези две групи е тяхната възраст и, следователно, етапът на мозъчно развитие. Възрастният вече е усвоил езика, притежава съответните връзки на речта и мозъкът му е достигнал зрялост. Бебето или малкото дете не са овладели или усъвършенствали говора и езика, нито са преминали през нормалните етапи на развитие. Ето защо речникът и поведенческият им репертоар са по-примитивни, а симптомите се изразяват по по-различен начин.

Накратко казано, възрастните хора с деменция могат също да бъдат наречени аутисти, а децата с аутизъм – „дементни“. При всички случаи на деменция в зряла възраст трябва да се изключи дефицит на V_{12} . При аутистичните деца обаче не го правим, защото медицинската общност още не е направила връзката между поведенческите модели, определяни като деменция, и тези, обозначаващи като аутизъм.“

През следващите години след публикуването на първата ни книга открихме множество доказателства, ясно извеждащи недоумъка на V_{12} като значима причина за аутистично поведение. Днес вече никой не отрича, че много случаи на аутизъм в действителност представляват мозъчно увреждане вследствие кобаламинов дефицит.

Смайващо е, че по време, когато случаите на аутизъм нарастват главоломно, лекарите все още не са запознати с връзката му с V_{12} и не изследват децата с подобни симптоми за дефицит на витамин. Това е лоша практика в най-явен вид. За разлика от аутизма дефицитът на V_{12} се установява лесно и се лекува просто и евтино. Нещо повече – навременната терапия може да предотврати трайно мозъчно увреждане и да излекува симптомите. Разбира се, не всички случаи на аутизъм могат да се обяснят с дефицит на V_{12} , но много могат – и тези деца заслужават правилна диагноза.

Както обаче ще видим по-нататък, аутизмът далеч не е единствената трагедия, която връхлита децата с дефицит на V_{12} . На следва-

щите страници ще прочетете историите на деца и тийнейджъри, страдащи от тежки симптоми като слепота, смазваща умора, обучителни трудности, депресия, психоза и суицидни намерения, само заради недоимъка си на V_{12} . Ще научите за деца, които са изгубили способността си да пълзят или ходят; за деца, които са били диагностицирани твърде късно и са останали трайно увредени от дефицита. За съжаление някои даже умират.

Дефицитът на V_{12} застрашава здравето и живота не само на детето ви, но и на всички в семейството ви. В тази книга са описани случаите на родители с недоимък, развили психични разстройства или физически заболявания, които не им позволяват да се грижат за децата си. Ще разберете как дефицитът на V_{12} може да причини постнатална (следродилна) депресия или психоза. Ще ви покажем как той може да причини безплодие или спонтанни аборти. Тази информация е важна за всички бременни, кърмещи или планиращи бременност жени.

Най-важното, което ще ви даде тази книга, са инструментите и информацията, с които да защитите здравето на детето си. Ще се убедите, че ранната диагностика и лечение – неща, които бдителните родители могат да поемат в свои ръце – водят до пълно или частично възстановяване. Ще научите как да разпознаете предупредителните признаци на дефицит на V_{12} , да направите нужните изследвания и да осигурите подходящата терапия на детето си.

Тази книга е родена от необходимостта, страстта и желанието за справедливост. Аз бях пощадена от косата на дефицита и мисията ми е да спася колкото мога повече други хора – особено безценните ни, уязвими бебета и деца, които имат нужда от нашата помощ и застъпничество. Вярвам, че когато прочетете повече за тази безмълвна епидемия и нейните жертви, ще ви изпълни същата ярост и гняв към огромния провал на медиците и властите да опазят живота на хората, който е в техни ръце. Надявам се да се присъедините към нас в разпространението на това безкрайно важно послание – дефицитът на V_{12} е широко разпространен, опасен и напълно предотвратим. Колкото повече сме, толкова по-силни ще бъдем. С общи усилия можем да спрем тази страховита епидемия.