

Соматические аспекты психического здоровья • Дайджест зарубежных исследований

Необоснованные соматические жалобы у подростков как достоверный предиктор проблем с психикой: 15-летнее наблюдательное исследование

Функциональные соматические симптомы, то есть характерные признаки без определенных органических причин, широко распространены в практике врачей разных специальностей. Пациенты с такими симптомами считаются «трудными»: они часто досаждают врачам многочисленными необоснованными жалобами и претензиями, обычно недовольны лечением. Хорошо известно, что функциональные соматические симптомы часто ассоциируются с депрессией, тревогой и хроническим стрессом, формируя клиническую картину психосоматических расстройств. В некоторых исследованиях показано, что наличие необоснованных соматических жалоб ассоциируется с возможным заболеванием психическими расстройствами, в частности депрессией, в ближайшее время. Особенно актуальной эта ассоциация является для подрастающего поколения. Обычно хронические соматические симптомы со стороны сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем организма, которые не удается объяснить наличием органических заболеваний, впервые появляются в подростковом возрасте. Шведские исследователи провели крупное наблюдательное исследование, чтобы оценить связь функциональных соматических симптомов с депрессией у подростков и их прогностическое значение для будущего психического здоровья.

В течение 1991-1993 гг. всем студентам-первокурсникам в возрасте 16-17 лет из г. Упсала (Швеция) предложили пройти скрининговое психологическое тестирование. Из 2465 подростков на предложение откликнулись 2300 (93%). 355 студентов с высокими оценками по опроснику депрессии Бека (≥ 16), шкале депрессии для детей (Epidemiological Studies-Depression Scale for Children, ≥ 30 баллов) или с суицидальными попытками в анамнезе проходили углубленное диагностическое интервью по версии DICA-R-A (Diagnostic Interview for Children and Adolescents). Подростки одинакового пола и возраста из тех же учебных коллективов, которые прошли скрининг с минимальными оценками, служили группой сравнения. 609 подростков заполнили анкету соматических жалоб SCL (Somatic Symptom Checklist Instrument). 40 подростков, которые отвечали критериям эпизодов мании или гипомании по DSM-III-R, были исключены из исследования, после чего осталось 569 участников. Из них 369 (64,8%) были повторно обследованы через 15 лет уже во взрослом возрасте.

Результаты анализировались для пяти групп в соответствии с исходным статусом: группа контроля без признаков депрессии и соматических жалоб ($n=152$) и четыре группы с разным количеством соматических симптомов ($n=217$). Среди подростков с депрессией 16% не имели соматических симптомов, 34% отметили 1-2 симптома, 27% – 3-4 симптома, 23% – 5 и более симптомов. Среди участников без депрессии ($n=152$) 47% не имели соматических симптомов, 39% отметили 1-2 симптома, 11% – 3-4 симптома, 3% – 5 и более симптомов. Количество участников, прошедших повторное обследование через 15 лет, статистически не различалось между группами.

Статистический анализ показал, что исходно (на момент первого обследования) головокружение, полиурия, бессонница, утомляемость и боль в животе наиболее сильно ассоциировались с наличием депрессии. Получена прямая линейная зависимость риска развития психических и психосоматических расстройств во взрослом возрасте от количества соматических жалоб, которые предъявлялись в подростковом возрасте. Достоверные корреляции выявлены в отношении поведенческих расстройств ($p<0,001$), рекуррентной депрессии ($p<0,001$), биполярного расстройства ($p<0,05$), тревожных расстройств ($p<0,05$), панических атак ($p<0,05$) и других соматоформных расстройств ($p<0,01$).

Подростки с исходным наличием депрессии и более 5 соматических симптомов во взрослом возрасте испытывали самые серьезные проблемы с психическим здоровьем по сравнению с остальными группами.

Вопреки ожиданиям такие соматические симптомы, как абдоминальная боль и беспричинная потливость, оказались более достоверными предикторами развития депрессивного расстройства, чем все типичные признаки депрессии согласно DSM-IV.

Боль в животе осталась независимым предиктором развития депрессии или тревоги даже после введения в статистический анализ поправок на другие важные факторы риска.

Таким образом, это 15-летнее проспективное наблюдение подтвердило сильную связь между наличием соматических

жалоб у подростков и нарушениями психического здоровья во взрослой жизни. Корреляция с будущим психическим неблагополучием была самой сильной в группе подростков, которые предъявляли соматические жалобы и имели признаки депрессии на момент первого обследования. Однако она также наблюдалась у участников без признаков депрессии в подростковом возрасте. Очевидно, соматическим жалобам у подростков следует уделять больше внимания. Дети с функциональными соматическими симптомами, особенно абдоминальной болью и потливостью, составляют группу риска по развитию всех видов психических и психосоматических расстройств, а также суицидальному поведению.

Hannes Bohman et al. BMC Psychiatry. 2012; 12 (90).

Пища как недооцененный фактор когнитивного благополучия: обзор доказательств

Роль рационального питания в поддержании здоровья человека хорошо известна. Диетотерапия является одной из составляющих лечения многих соматических заболеваний. В то же время влияние пищевых предпочтений и способов обработки продуктов на когнитивные функции и психическое здоровье остается малоизученным, хотя исследования последних лет указывают на прямую опасность некоторых диетических факторов для ЦНС.

«Наркоманская еда»

В двухлетнем наблюдательном исследовании австралийских авторов с участием 2054 подростков было показано, что пристрастие к перекусам, состоящим из чипсов, шоколадных батончиков, пиццы и другого фастфуда с большим количеством газированных напитков, ассоциируется со снижением когнитивных функций (F. Jacka et al., PLoS One, 2011). В англоязычных странах такое питание называют junk food, то есть «наркоманская еда», имея в виду быстрое формирование зависимости от таких продуктов.

Другое исследование, проведенное в Норвегии с участием более 23 тыс. женщин и детей (Norwegian Mother and Child Cohort Study), показало, что потребление junk food в больших количествах во время беременности достоверно ассоциируется с раздражительностью, агрессией, гиперактивностью и тревогой у потомства независимо от других факторов риска и рациона питания детей.

Испанские исследователи также подтвердили сильную связь между употреблением junk food и когнитивным дефицитом у взрослых, причем риск когнитивного снижения и депрессии напрямую зависел от процента фастфуда в суточном рационе (Public Health Nutr, 2012; 15: 424-432).

Наблюдалась и обратная зависимость. В исследовании с участием взрослых мужчин и женщин ($n=5731$) отмечался меньший риск развития депрессивного расстройства среди участников, которые придерживались принципов здорового питания, по сравнению с лицами, которые употребляли большие количества рафинированных углеводов и другой нездоровой пищи (Psychosomatic Medicine, 2011; 73; 483-490).

Транс-жиры и состав жирных кислот

Давно известно о вреде для здоровья так называемых транс-жиров. Искусственные транс-изомеры жирных кислот образуются при промышленном отверждении (гидрогенизации) жидких масел, например при производстве маргарина из растительных масел. Известно также, что пищевые жиры (животные и растительные) различаются по содержанию насыщенных и ненасыщенных жирных кислот, которые характеризуются антагонистическим влиянием на здоровье сердечно-сосудистой и других систем организма.

Наблюдение за 12 тыс. университетских выпускников в Испании с 1999 по 2011 год показало достоверную связь между потреблением транс-жиров и развитием депрессивных расстройств при исходном отсутствии признаков депрессии. В этом исследовании также была получена слабая обратная зависимость развития депрессии от употребления полезных моно- и полиненасыщенных жиров, в том числе в составе оливкового масла (PLoS One, 2011; 6: e16268). Эти сведения говорят о том, что депрессия и сердечно-сосудистые заболевания могут иметь общие диетические детерминанты, в частности вид жиров, преобладающий в рационе.

Анализ данных 6183 возрастных участниц масштабного исследования Women's Health Study показал корреляцию между потреблением насыщенных жиров и ухудшением общего когнитивного здоровья, особенно вербальной памяти,

в то время как в группе женщин с высоким потреблением мононенасыщенных жиров такого снижения не наблюдалось (Ann Neurol, 2012; 72: 124-34).

Эта закономерность была подтверждена и у молодых женщин (25-45 лет): повышенное потребление транс-жиров и насыщенных жиров, а также гиперинсулинемия натошак ассоциировались с мнестическими нарушениями. И эти факторы риска оставались значимыми даже после введения поправок на возраст, уровень интеллекта, образования и социальной активности (Front Hum Neurosci, 2013; 7: 838).

Рафинированные углеводы

Все больше исследований указывают на негативные эффекты сахарозы в отношении когнитивных функций. В Boston Puerto Rican Health Study с участием 737 лиц без сахарного диабета повышенное потребление сахара достоверно ассоциировалось с худшими показателями по мини-тесту когнитивных функций Mini-Mental State Examination (Br J Nutr, 2011; 106: 1423-32).

Еще одно недавнее исследование с участием 937 когнитивно сохранных лиц в возрасте 70-89 лет подтвердило, что богатая простыми углеводами диета повышает риск развития умеренных когнитивных нарушений почти в 4 раза по сравнению с низкоуглеводным рационом (J Alzheimers Dis, 2012: 32).

Потенциальные механизмы влияния пищи на функции ЦНС

Многие исследователи склонны полагать, что употребление ненасыщенных жиров и простых углеводов влияет на когнитивное здоровье косвенно, посредством повышения общего сердечно-сосудистого риска. Однако обнаружены и специфические механизмы воздействия на нервную систему.

В серии экспериментальных исследований на клеточных культурах животных и здоровых добровольцах получены убедительные данные о том, что фруктоза из ненатуральных источников, например газированных напитков, стимулирует системный воспалительный ответ, нарушает межнейронные связи и процессы консолидации памяти, ухудшая пространственную память и другие когнитивные функции (Nutr J, 2013; 12: 114). На фоне употребления больших количеств ненатуральной фруктозы и сахарозы у лабораторных животных нарушались синаптогенез и взаимодействие нейронов гиппокампа. Как известно, эта структура мозга имеет очень важное значение для обеспечения процессов памяти.

Диета, богатая насыщенными жирами и рафинированными сахарами, оказывает негативное влияние на систему нейротрофинов, которые защищают головной мозг от окислительного стресса и стимулируют рост и дифференциацию новых клеток нервной ткани. Системный воспалительный ответ у людей, злоупотребляющих жирной пищей, нарушает процессы клиренса нервной ткани от патологического амилоида – субстрата развития болезни Альцгеймера и деменции.

В последнее время много внимания уделяется роли кишечной микробиоты в поддержании здоровья человека и в патогенезе многих заболеваний. В некоторых исследованиях уже прослеживается следующая цепочка: диета – кишечная микрофлора – воспаление – нарушение психического здоровья. Роль дисбиоза и дисфункции нейроэндокринной системы пищеварительного тракта особенно велика у пациентов с ожирением (J Transl Med, 2011; 9: 202).

Что для мозга полезно?

Данных о пользе определенных продуктов питания для работы мозга пока намного меньше. Черный шоколад (а именно полифенолы какао) – пока единственный продукт, в отношении которого экспериментально доказана способность быстро улучшать настроение в рандомизированном контролируемом исследовании, правда, пока только у здоровых добровольцев (J Psychopharmacol, 2013; 5: 451-8).

В отношении когнитивных функций наиболее полезной представляется средиземноморская диета, которая богата морепродуктами, омега-3 жирными кислотами и натуральными растительными продуктами. Группа исследователей из университета г. Наварры (Испания) под руководством Miguel A. Martinez-Gonzalez в проспективном наблюдении получила небольшое, но статистически достоверное улучшение когнитивных функций у лиц, предпочитавших средиземноморский тип питания в течение 6,5 лет, по сравнению с лицами, которые находились на низкожировой диете (J Neurol Neurosurg Psychiatry, 2013).

Подготовил **Дмитрий Молчанов**