

# AUTISMS

## saistīts ar zarnu darbību

# S

peciālisti uzskata, ka ar autismu sli-  
mo bērnu skaits pieaudzis tāpēc, ka  
esam iemācījušies pazīt šo slimību  
un labāk izprotam problēmu, tomēr  
pilnībā tas neizskaidro straujo  
slimības izplatību. Tikuši nosaukti  
arī dažādi slimības cēloņi: ģenētika,

antibiotikas, rūpnieciski  
ražota pārtika, glutēns, piena  
produkts, smagie metāli un  
MMR vakcīna (pote pret  
masalām, cūciņām un dzīvo  
Rubella vīrusu) – tiesa,  
vakcīna izraisījusi strīdus,  
jo nekas neliecinot, ka tā  
būtu vainojama šīs slimības  
izraisīšanā. Tomēr ir publicēta  
kāda grāmata (*The Great  
Medical Controversy of Our  
Time*, ko sarakstījis pētnieks  
Greims Jūings), un tā liek  
aizdomāties. Šajā grāmatā  
apgavots, ka vakcīnas tomēr  
kaut kādā veidā ir saistītas ar  
autismu (sk. izcēlumu “MMR  
vakcīnas atgriešanās”).

Jaunākie pētījumi sašaurina  
aizdomās turamo sarak-  
stu. Lai gan autismu dēvē par  
neiroloģiskas dabas attīstības traucējumiem, arvien vairāk sāk  
šķist, ka slimības sākums meklējams zarnu traktā. Pirmais to  
pamanīja bēdīgi slavenais gastroenterologs Endrū Veikfilds,  
kurš šo slimību saistīja ar MMR vakcīnu un tādēļ tika smagi  
diskreditēts. Pēc šī atklājuma parādījās daudz jaunu terapiju  
un pieeju, ieskaitot speciālas diētas un uztura bagātinātājus,  
kuru lietošanai bijuši arī panākumi. Pārsteidzoši spēcīgu  
iespādu uz autisma pacientiem atstājusi terapija, ko sauc par  
neiromodulācijas paņēmienu, – tā pārbaudīta kādā kontroleitā  
pētījumā, kurā ar šo metodi ārstēja 18 bērnus  
(sk. “Prāts uzvar matēriju”).

**Ir kāds satraucošs fakts,  
kas atšķir autismu no citām  
chroniskām mūsdienē  
slimībām, – eksplozija, kādai  
līdzinās saslimušo skaita  
pieaugums pēdējo 30 gadu  
laikā. 1985. gadā šī diagnoze tika  
noteikta tikai sešiem bērniem  
no katriem 10 tūkstošiem.  
Mūsdienās autisms ir katram  
88. bērnam, bet daži lēš,  
ka slims varētu būt  
pat katrs piecdesmitais bērns.**

## Kas tas ir?

Autisms ir vispārējs termins. To izmanto, lai aprakstītu plašu  
sociālo, emocionālo, verbālo un mācīšanās problēmu loku, un  
kopumā dēvē par autiskā spektra traucējumiem (AST). Dau-  
dziem cilvēkiem, kuriem ir autisms, ir viens vai vairāki dažādas  
smaguma pakāpes simptomi, un, lai gan tos uzskata par bērnu  
garīgās veselības traucējumiem, autisms ir slimība uz visu mūžu.

Slimības simptomi var  
parādīties jau dažus mēnešus  
pēc dzimšanas – kādā jaunā  
pētījumā teikts, ka viena no  
raksturīgākajām pazīmēm  
ir mazuļa nespēja ieskatīties  
večākiem acīs. Trīs gadu vecumā  
simptomi parasti jau ir acīm  
redzami. Aptuveni ceturtā daļa  
gadījumu ir regresīvi, kas nozīmē,  
ka bērns attīstās normāli, bet tad  
pēkšni sāk regresēt – pasliktnās  
viņa runas spējas, prasme  
uzturēt sociālus kontaktus un  
pat kustības, piemēram, spēja iet.  
Tieši šādi gadījumi tiek saistīti  
ar MMR vakcīnu, jo večāki  
redzējuši, kā dažu dienu laikā  
pēc vakcinācijas bērna  
stāvoklis pasliktinās.

Saskaņā ar patlaban populāro  
teoriju autismu izraisa ģenētisku  
faktoru kopums. Monozigotisko (identisku vienolas) dvīņu  
pētījumi pamato šādu teoriju: ja vienam dvīnim ir autisms,  
91% gadījumu tas būs arī otram dvīnim.

Daži gadījumi ir saistīti ar ģenētiskiem attīstības  
traucējumiem, piemēram, hromosomu patoloģijām, piemēram,  
trauslās X hromosomas sindromu.

Tomēr, kad pētījumi neskar dvīņus, pierādījumi ģenētiskam  
slimības cēlonim klūst arvien vājāki. Tikai aptuveni 2% gadījumu  
ar autisms sirgst arī bērnu vecāki, un šis skaitlis pieaug tikai līdz  
6%, ja runā par plašiem attīstības traucējumiem, ieskaitot Asper-  
gera sindromu un Reta sindromu.<sup>1</sup>

**Izslēdzot no uztura produktus ar glutēnu un  
piena produktus, autisma simptomiem būtu  
jāsamazinās, un tā arī notiek.**



## MMR vakcīnas atgriešanās

Jābūt lielai drosmei, lai šodien turpinātu aizstāvēt ideju, ka MMR vakcīna ir saistīta ar autisma attīstību. Pēdējais, kas to mēģināja, bija gastroenterologs Endrijs Veikfils, kurš par to tika smagi kritizēts, diskreditēts un kuram tika atņemta ārsta licence.

Nākamo soli spēra Greiems Jūings, medicīnās pētnieks un organizācijas *Montague Healthcare* vadītājs, – šī organizācija veicina jaunas diagnostikas tehnoloģijas *Virtual Scanning* lietošanu. Greiems ir nopietna pārskata autors, kura publicēta grāmatā *The Great Medical Controversy of Our Time: Why Vaccines MUST be Implicated in the Occurrence of Regressive Autism*. Šajā grāmatā secināts, ka pierādījumu saiknei starp vakcīnu un autismu ir vairāk, nekā būtu nepieciešams.

Jūings apgalvo, ka neskaitāmās vakcīnas, kas tiek dotas bērnam līdz viena gada vecumam (ASV to ir 26, Lielbritānijā 19, Latvijā 10) ietekmē organisma mehānismus, kas regulē tā pamatfunkcijas. Tāpēc bērniem, kuri iepriekš normāli attīstījušies, sāk izpausties tipiski regresīvā autisma simptomi. Maza bērna organismss nav spējīgs cīnīties ar smagajiem metāliem, kas tiek izmantoti vakcīnās, tādēļ tie uzkrājas un klūst tokiski nervu sistēmai.

Grāmatas autors apgalvo, ka regresīvais autisms ir "neizbēgamas sekas" daudziem bērniem.

Arī citi pētnieki velk tādas pašas paralēles starp smagajiem metāliem un autismu, bet Greiems pievērsis uzmanību vakcīnām. Tam ir vairāki iemesli.

- Vakcīnu daudzumu palielināšana gandrīz precīzi sakrīt ar saslimstības pieaugumu, kas sākās jau pagājušā gadā.
- Tipiski regresīvā autisma simptomi ir gandrīz identiski simptomiem, ko novēro, ja ir saindēšanās ar dzīvsudrabu un timerosalu – savienojumu, kas satur dzīvsudrabu un jau daudzus gadus tiek izmantots vakcīnās kā konservants.
- Regresīvais autisms bieži tiek konstatēts apmēram divu gadu vecumā, kas sakrīt ar laiku, kad bērns saņemis visas lielās vakcīnas.
- Regresīvais autisms reti tiek konstatēts bērniem, kas nav tikuši vakcinēti.

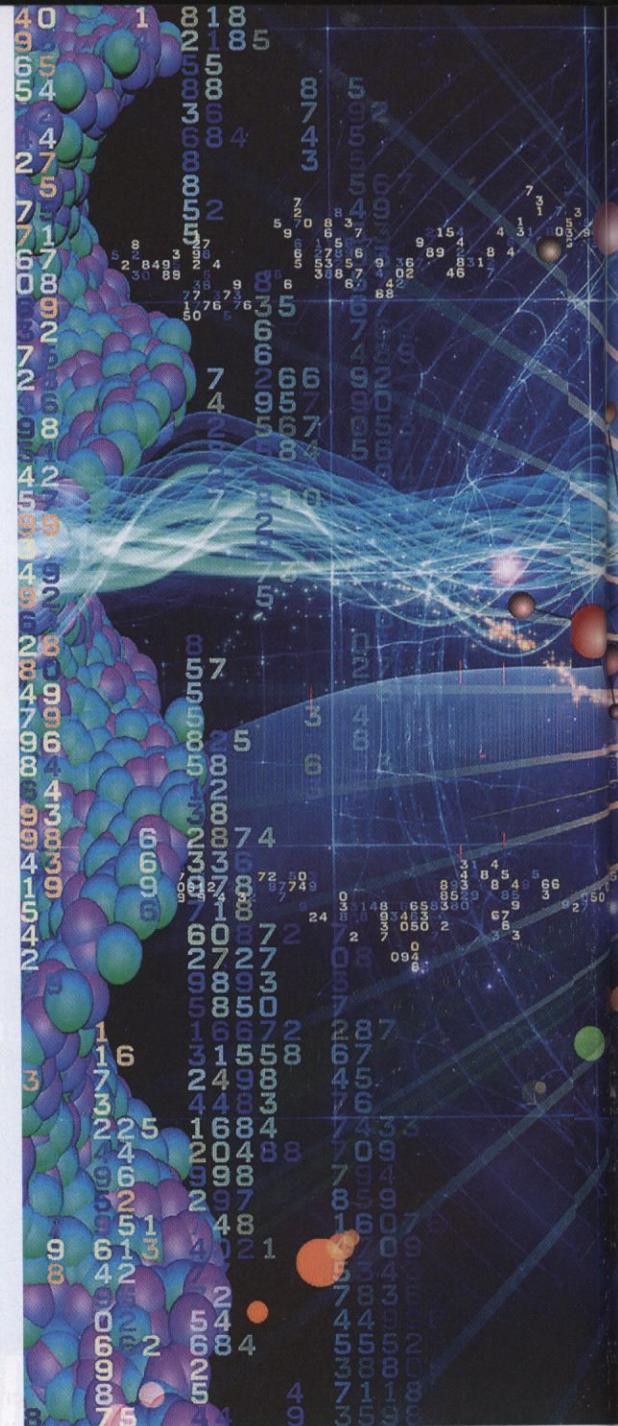
## Cēlonis ir zarnu traktā

Jaunākajos pētījumos par autismu zinātnieki koncentrējas tieši uz slimnieku zarnu trakta darbības izpēti. Daudziem bērniem, kuriem ir autisms, ir kuņķa un zarnu darbības traucējumi, kas turpinās arī pieaugušā vecumā. Pēc diētas mainīšanas, piemēram, ja no ēdienu kartes tiek izslēgti glutēns, dažkārt smagākie simptomi pazūd.

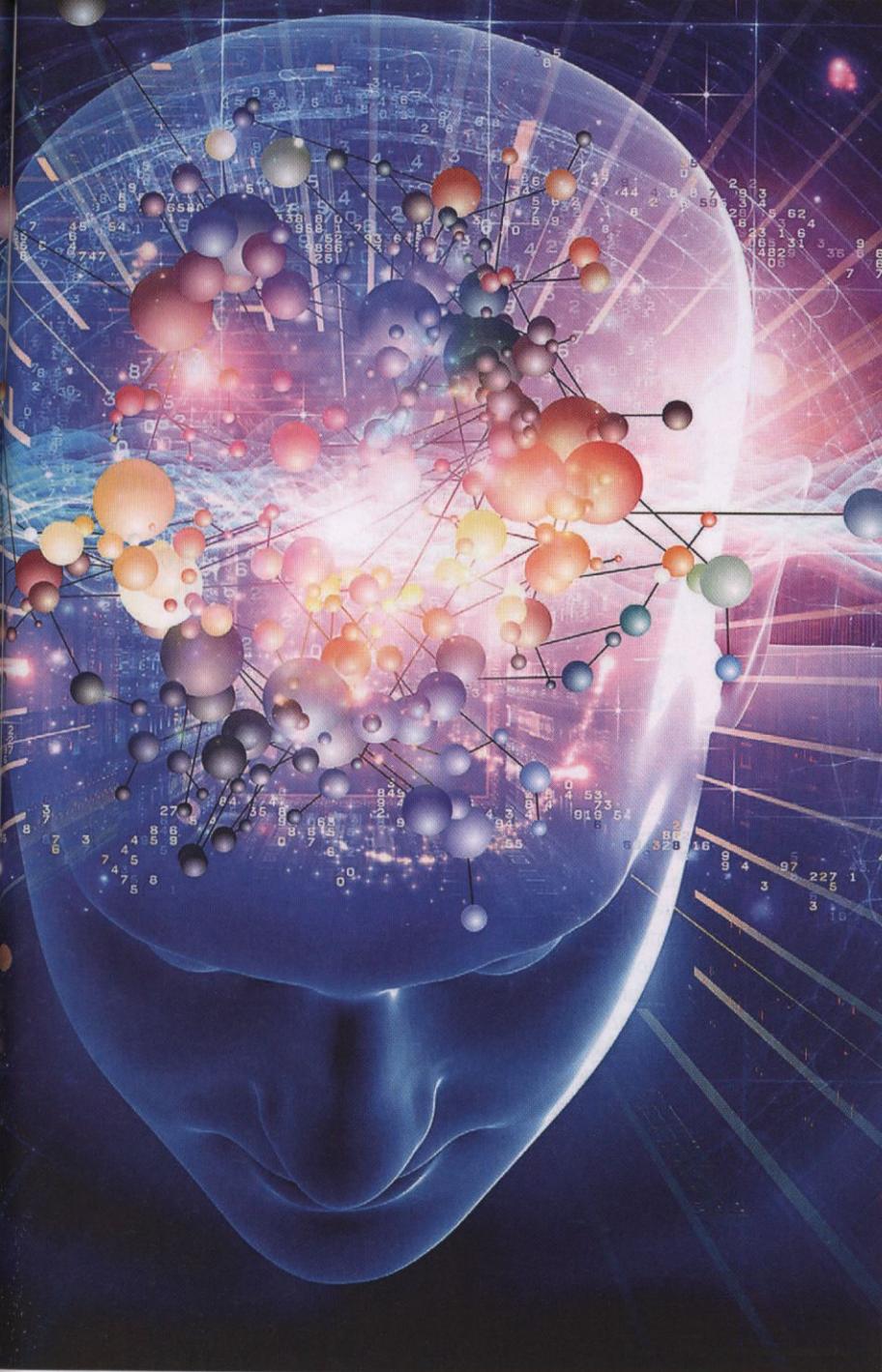
Sekojoši šādam pavedienam, Arizonas štata universitātes pētnieki analizēja 20 autisku bērnu zarnu mikrofloru un salīdzināja to ar tikpat daudziem veselu bērnu zarnu mikrofloras paraugiem. Pētnieki atklāja, ka autiskiem bērniem bija ievērojami mazāk baktēriju veidu, īpaši to baktēriju, kas spēj aizsargāt pret dažādām slimībām.

Šie atklājumi liecina, ka pastiprināta antibiotiku lietošana un tipiskais rietumnieku uzturs, kas galvenokārt sastāv no rūpnieciski ražotiem produktiem, var būt nozīmīgs faktors autisma izcelsmē. Šādu iespējamību pamato vēl viens pētījums, kurā atklāts, ka ar autismu slimiem bērniem ir paaugstināts antivielu limenis, – tas liecina par alergisku reakciju uz kviešiem un glutēnu. Pētnieki no Kolumbijas universitātes Nujorkā veica atklājumu, panemot 140 bērniem asins paraugus. Trīsdesmit septiņiem no visiem pētījuma dalībniekiem bija autisms, taču nevienam nebija celiakijas – paaugstināts antivielu limenis liecina par glutēnu nepanesību – tas izraisa spēcīgu un īpaši alergisku reakciju organismā.

Šie fakti nepārsteidza Sanderlendas universitātes Autisma pētniecības centra zinātniekus Lielbritānijā (tagad viņi darbojas pētniecības organizācijā ESPA), kuri vairāk nekā 15 gadus aizstāvējuši ideju, ka autisms ir vielmaiņas traucējumi, kas sākas zarnu traktā, un bieži to izraisa organisma nespēja pareizi pārstrādāt peptīdus, kas ir glutēnā un piena produktos. Saskaņā ar šo zinātnieku teoriju autisms ir saistīts ar peptīdu darbību, kas skar arī smadzenes un centrālo nervu sistēmu (CNS). Šie klūdainie peptīdi traucē CNS dabīgo peptīdu darbību, kuri regulē mūsu uzvedību, emocijas un kognitīvās spējas, un šie procesi tiek kavēti tādā mērā, ka sāk parādīties ar autismu saistīti simptomi.



Sanderlendas universitātes pētnieki aizstāv ideju, ka **autisms ir vielmaiņas traucējumi, kas sākas zarnu traktā.**



Tomēr – kā šie peptidi izkļūst ārpus zarnu trakta? SPA pētnieki atklājuši, ka ar autismu slimiem bērniem ir caurlaidigas zarnas, kas ļauj peptidiem nonākt asinsritē. Jeb, sākot no nepietiekama uztura un minerālvielu trūkuma dzīvpat vides piesārņojuma toksiniem, ieskaitot pesticīdus un pat MMR vakcīnu, var bojāt zarnu sieniņas, padarot tās caurlaidigas. Tādējādi, izslēdzot no uztura produktus ar glutēnu un piena produktus, autisma simptomiem viss jāsamazinās, un tā arī notiek. Kādā ESPA komandas pētījumā zinātnieki atklāja, ka bezglutēna diēta palidzēja 2 bērniem ar autismu.<sup>1</sup> Līdzīgā pētījumā, ko veica divus adus vēlāk, šī saikne tika akcentēta vēl vairāk. Beidzamajā pētījumā, ko veica Pensilvānijas štata universitātes zinātnieki, viņi analizēja 387 autisku bērnu simptomus un pēc bezglutēna un bezkazeina (izslēgti piena produkti) diētas. Lielākā daļa vecāku zinoja, ka, ievērojot šo diētu, bērnu sociālā uzvedība, runas prasmes, acu kontakti un uzmanības noturība būtiski uzlabojās.<sup>2</sup>

## **Prāts uzvar matēriju**

Tie, kuri pieraduši spriest loģiski, ir skeptiski un tic dogmām, var tālāk nelasīt, tomēr ar autismu iespējams cīnities arī ar domu spēku. Tālākais skan pavism savādi – bērnam, kurš tiek ārstēts, nemaz nav jāatrodas tajā pašā telpā vai pat tajā pašā valstī. Terapeišs var pārbaudīt bērna smadzeju darbību, veicot īpašu muskuļu testu uz savas rokas.

Visdīvainākā lieta ir šāda – ar šo nereālo terapiju panākts, ka 18 bērniem, kas sīrgst ar autismu, stāvoklis būtiski uzlabojies.

Terapijas pamatā ir neiromodulācijas paņēmiens, ko sauc arī par Feinberga metodi, un to izmantojuši tūkstošiem cilvēku, kas cieš no artrīta, Krona slimības, kairinātās zarnas sindroma un citām iekaisīgām slimībām.

Kliniskais psihologs Roberts Veiners, kurš praktizē Dallasā, Teksasas štatā ASV, bija dzirdējis labas atsauksmes par šo terapiju no citiem psihologiem un vēlējās izmēģināt to ar bērniem, kam ir autisms. "Es varētu salīdzināt mūsu veģetatīvo nervu sistēmu ar datora sistēmu. Slimība sākas tad, kad procesā notiek kļūda, un to var izraisīt joti daudzi apstākļi, piemēram, trauma, toksīni, alerģija un indes. Neiromodulācija ir vienkāršs veids, kā nosūtīt pareizu informāciju, lai sistēma pati var pārkārtoties un sākt darboties normāli," viņš skaidro.

Saņēmis savam darbam nelielu atbalstu, Dr. Veiners sāka pētījumu. Tājā piedalījās 18 ar autismu slimī bērni no dažādiem ASV štatiem.<sup>11</sup> Devinjiem bērniem sešas nedēļas pēc kārtas tika veikti divi neiromodulācijas seansi nedēļā, savukārt pārējie bērni gaidīja savu kārtu. Abās grupās, kuras saņēma terapiju, novēroja, ka slimnieku stāvoklis būtiski uzlabojās, salīdzinot ar rādītājiem, kādi viņiem bija pirms ārstēšanās seansiem, kas kopumā ilga tikai deviņas stundas. Pētnieki šo iedarbību salīdzināja ar divas vai trīs dienas ilgu biheviorālo terapiju – nemedikamentozu metodi, ko arī nereti izmanto autisma ārstēšanai.

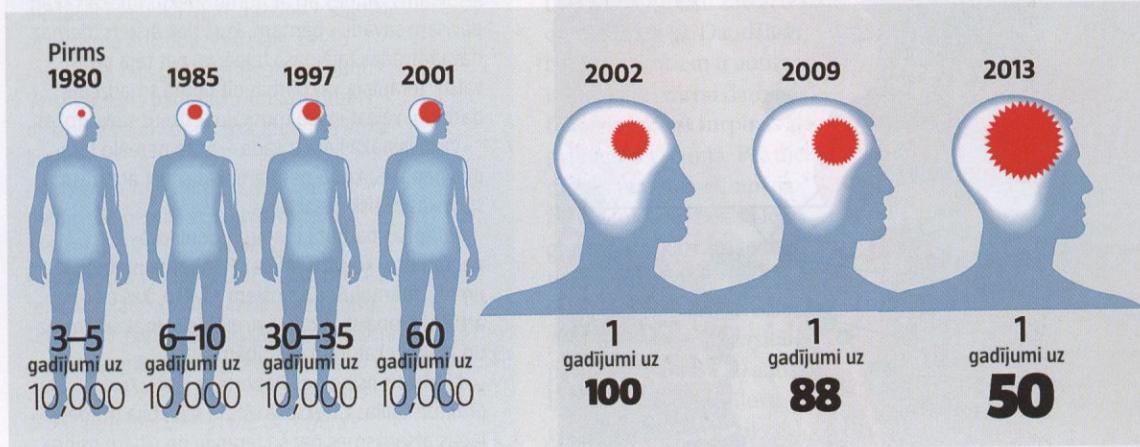
Kāda sieviete, kuras abi dēli piedalījās Dr. Veinera pētījumā, bija pārsteigta, redzot pārmaiņas pēc terapijas. Viņas vīrs gan bija pārliecīnāts, ka tās ir pilnīgas mulķības. "Manam vecākajam dēlam bija septiņi gadi, kad viņam piemēroja neiromodulācijas terapiju, un tajā laikā viņš ar lielām grūtībām varēja kādu brīdi nosēdēt mierīgi. Tagad viņš skolā var nosēdēt mierīgi 40 minūtes, nesaņemot gandrīz nevienu skolotāja aizrādījumu. Viņš arī labāk uzvedas pie pusdienu galda un mierīgā sēž iepirkumu ratiņos veikalā," viņa stāsta. Jaunākajam dēlam, kuram bija pieci gadi, kad viņam pirmoreiz veica šo ārstēšanu, ausīsma simptomi izpaužas tik maz, ka dažkārt viņa skolotājiem jāatqādina, ka zēnam ir šī diagnoze.

#### ATSALICES

- REFERENCES

## Autisma pieaugums

Pēdējo 30 gadu laikā saslimstība ar autismu pieaugusi sprādzienveidīgi. 1985. gadā tikai sešiem bērniem no katriem 10 000 tika diagnosticēts autisms. Uzskata, ka šobrīd katrs 50. bērns ir slims ar autismu.



Ar autismu slimiem bērniem, salīdzinot ar veseliem bērniem, **ir paaugstināts vairāku tokisksko metālu līmenis asinīs un urīnā.**

### Smagie metāli

ESPA pētnieku atklājumi liecina, ka daudziem bērniem ir problēmas ar zarnu traktu, bet dažiem ir arī augsts tokisksko metālu līmenis organismā. Patiesībā, salīdzinot ar bērniem, kuriem nav autisma, slimajiem bērniem ir paaugstināts vairāku tokisksko metālu līmenis asinīs un urīnā. Visbiežāk atrasts svins, tallijs, alva un volframs. Visi šie metāli var traucēt normālai smadzeņu darbībai un attīstībai, kā arī negatīvi ietekmēt citus iekšējos orgānus. Pētnieki no Arizonas štata universitātes, kuri nonāca pie šāda secinājuma, analizēja 55 autisku bērnu asins un urīna paraugus un salīdzināja ar 44 veselu bērnu analizēm. Pētnieki atzīst, ka saskare ar smagajiem metāliem agrinā bērnībā var būt autismu veicinošs faktors. Izvadot šos smagos metālus no organisma, (piemēram, ar helātu terapiju), stāvoklis var uzlaboties.<sup>5</sup>

Arī antibiotikām ir būtiska loma. Sievietēm, kurām grūtniecības laikā bijusi kāda bakteriāla infekcija un viņas ārstētas ar antibiotikām, ir trīsreiz lielāks risks dzemdēt ar autismu slimu bērnu, īpaši, ja infekcija tiek konstatēta grūtniecības otrajā trimestrī. Pētnieki no *Kaiser Permanente* centra pētniecības nodaļas atzina, ka citas infekcijas, kas saistītas ar grūtniecību, neizraisa autismu. Pētnieki sekoja lidzi 407 ar autismu slimu bērnu veselības datiem un pētījuma kontrolei tos salīdzināja ar 2075 veselu bērnu datiem.<sup>6</sup>

Braiens Habards

- ATSAUCEΣ**
- 1 BMJ Evidence Centre. BMJ Clinical Evidence Handbook. BMJ Group, London: 2011
  - 2 PLoS ONE, 2013; 8: e68322
  - 3 PLoS ONE, 2013; 8: e66155
  - 4 Nutr Neurosci, 2010; 13: 87–100
  - 5 Nutr Neurosci, 2012; 15: 85–91
  - 6 Biol Trace Elem Res, 2013; 151: 171–80
  - 7 J Autism Dev Disord, 2013; doi:10.1007/s10803-013-2016-3

### Kas vēl var palīdzēt?

Medicīna maz ko var palīdzēt bērniem ar autismu. Ārsts var izrakstīt kādus medikamentus, piemēram, metilfenidātu pret hiperaktivitāti un risperidonu uzvedības kontrolei, lai gan bieži izmanto arī sarunu terapijas, jo tās palīdz bērniem un vecākiem apgūt prasmes, kā tikt galā ar slimības simptomiem. Ārzemēs ir vairākas šādas programmas – *Autism Preschool Programme* pirmsskolas bērniem, *Child's Talk* un *More than Words*. Ir arī citas alternatīvas.

**D vitamīna terapija.** Bērniem ar autismu bieži ir pazemināts smadzeņu hormonu līmenis, kuri ietekmē uzvedību, viņiem trūkst serotonīna, oksitocīna un vazopresīna. Kādā jaunā pētījumā atklāts, ka vitamīns D aktivizē citu hormonu pārveidi serotonīnā. Tomēr bieži, lai nodrošinātu pareizu organismā funkciju norisi, D vitamīna līmenis asinīs ir par zemu, un īpaši tas vērojams ziemeļniekiem. Lai to novērstu un atjauno tu normālu D vitamīna līmeni, Oklendas bēru slimīcas pētniecības institūta pētnieki iesaka bērniem ar autismu papildus lietot D vitamīnu, triptofānu un Omega 3 tauskābes.<sup>1</sup>

### Bezglutēna un bezkazeīna diēta.

Tā palīdzējusi samazināt pat pašus nepielikākos autisma simptomus. Šo vielu nepanesība var norādīt arī uz cita veida jutīgumu, tādēļ, cik vien varat, centieties ierobežot mājās jebkādu ķimikāliju izmantošanu, lai tās iespējami mazāk būtu

bērna ikdienas vidē. Pievērsiet uzmanību smaržām, ko lietojat, tualetes piederumiem un tīrišanas līdzekļiem.

**Uztura bagātinātāji.** Papildus D vitamīnam normālai smadzeņu darbībai nepieciešamas arī neaizstājamās taukskābes. Organisms pats nespēj sintezēt, un ar uzturu jāuzņem linolskābe (Omega 6) un alfa-linolēnskābe (Omega 3).

### Sajūtu terapija (Enrichment therapy).

Tā ir salīdzinoši jauna terapija, kuras laikā bērns tiek iedrošināts iepazīt dažādas lietas mājas tuvumā caur sajūtām, piemēram, smaržu un klasiskās mūzikas klausīšanos vakaros. Kādā pētījumā, kurā piedalījās 28 ar autismu slimī zēni, apmēram pusei sešu mēnešu laikā tika novērota būtiska uzvedības uzlabošanās, pārējiem uzlabojās arī kognitīvās spējas.<sup>2</sup>

**Helātu terapija.** Šī metode balstās uz teoriju, ka autismu var izraisīt smagie metāli, tādējādi pēc organismā attīšanas no smagajiem metāliem būtu jāsamazinās arī autisma simptomiem. Kādā pētījumā 221 bērnam ar autismu un 18 veseliem bērniem trīs dienas tika dots orāli lietojams helātujošs līdzeklis. Bērniem ar autismu pēc tā lietošanas izdalījās piecreiz vairāk dzīvsudraba nekā veselajiem bērniem.<sup>3</sup>

**ATSAUCEΣ**

- 1 FASEBJ, 2014; doi:10.1096/fj.13-246546
- 2 Behav Neurosci, 2013; 127: 487–97
- 3 J Am Phys Surg, 2003; 8: 76–9