

Зміст

<i>Передмова</i>	9
<i>Вступ</i> Відвойовуємо жіноче здоров'я	16
Частина перша	
Прийшла: які дослідження лежать в основі практичних рекомендацій	
<i>Розділ 1</i> «Внутрішня кухня» жіночого мозку	33
<i>Розділ 2</i> Розвіюємо міфи про здоров'я жіночого мозку ...	45
<i>Розділ 3</i> Унікальні ризики для здоров'я жіночого мозку ...	55
<i>Розділ 4</i> Шлях мозку від вагітності до менопаузи	72
Частина друга	
Зробила: пройдіть обстеження	
<i>Розділ 5</i> Ера прецизійної медицини	99
<i>Розділ 6</i> Медичний анамнез і лабораторні аналізи	114
<i>Розділ 7</i> Заповніть опитувальники	132
Частина третя	
Перемогла: поліпшіть здоров'я мозку і знизьте ризики	
<i>Розділ 8</i> Гормони, антидепресанти й інші ліки: чи потрібні вони вам?	151
<i>Розділ 9</i> Як харчуватися на користь сірій речовині	180
<i>Розділ 10</i> Вісім кроків до поживного харчування для мозку	199

<i>Розділ 11</i>	Біологічно активні добавки для жіночого мозку	241
<i>Розділ 12</i>	Жінки та фізичні вправи: менше — це більше?	257
<i>Розділ 13</i>	Живіть осмислено: звільніться від стресу, спіть, урівноважуйтеся	274
<i>Розділ 14</i>	Інші способи захистити мозок	293
<i>Підсумки</i>	Наразі — ариведерчі	304
<i>Додаток</i>	Раціон і рецепти	308
<i>Подяки</i>	335
<i>Примітки</i>	338

Передмова

Я — донька хвороби Альцгеймера.
У 2003 році її діагностували моєму татові, Сардженту Шрайверу. А 2011-го він помер від цієї недуги. У тата був неймовірно гострий розум, схожий на красиво настроєний інструмент; він дивував і надихав. Спостерігати, як ця ходяча енциклопедія з невичерпного джерела знань про все на світі перетворюється на людину, неспроможну впізнати виделку й ложку чи пригадати моє ім'я — не кажучи вже про своє, — було нестерпно боляче.

Батькова боротьба з хворобою Альцгеймера, а потім материн інсульт (потужний чинник виникнення деменції) підштовхнули мене допомагати в пошуку ліків від цієї страшної хвороби, що стало моєю місією.

Ось уже п'ятнадцять років я воюю на передовій проти хвороби Альцгеймера. Як активістка й журналістка докладаю зусиль, щоб люди дізнавалися про неї, а науковці придумали більше способів захистити безцінне майбутнє американських умів. Я виступала в Конгресі, заснувала організацію Women's Alzheimer's Movement («Жіночий рух проти хвороби Альцгеймера»), створила удостоєний премій Alzheimer's Project разом із HBO, написала дитячу книжку-бестселер про цю хворобу, щоб залучити до розмови про неї кілька поколінь, і виступила виконавчою продюсеркою оscarоносного фільму «Все ще Еліс» — про жінку, яка зіткнулася з деменцією.

У 2010 році разом із організацією Alzheimer's Association я видала «Звіт Шрайвер: нація жінок проти Альцгеймера», у якому ми

вперше публічно заявили про те, що дві третини осіб із цим діагнозом — жінки. Цей разючий факт підштовхнув мене зробити жінок пріоритетом діяльності в цій сфері.

Задумайтеся: кожні 65 секунд у ще однієї людини проявляється хвороба Альцгеймера. І двоє з трьох новоприбулих — це жінки. Досі не відомо, чому так. Жінка віком за шістдесят має удвічі вищий ризик занедужати на хворобу Альцгеймера, ніж захворіти раком грудей. Якщо все так погано, чому ніхто про це не говорить?

Крім того, жінки становлять дві третини із 40 мільйонів осіб у США, які без оплати доглядають інших — і з них 17 мільйонів опікуються батьками з деменцією. Подібна статистика, що не дивно, трапляється по всьому світу. Ці доглядачки — жінки, які паралельно працюють або вдома, або поза ним, або там і там. На їхні плечі лягає виховання дітей, а заразом і складна робота з догляду за рідними, які страждають від деменції. Вона сама собою є страшенно напруженою. Додаймо стандартні чинники ризику для їхнього здоров'я і подумаймо: як цим жінкам потурбуватися про себе, якщо їм щодня доводиться давати раду з фізичними навантаженнями, стресом і болем, яких вони зазнають — день у день, рік у рік?

Пошук відповідей на ці запитання — це і є моє завдання в організації Women's Alzheimer's Movement, або WAM. Чи не найважливіша місія WAM — інформувати жінок про ризики виникнення цієї страшної хвороби, а головне — про те, як вони можуть узяти життя, здоров'я і родину у свої руки, навчившись турбуватися про власний мозок упродовж життя. Ми фінансуємо дослідження хвороби Альцгеймера у жінок і зараз працюємо над практичним упровадженням отриманих наукових результатів. Наша мета — допомогти заснувати медичні центри високого рівня, де люди, особливо жінки, зможуть працювати з лікарями й іншими експертами над тим, щоб сповільнювати розвиток недуги або й запобігати їй. Уже відомо, що в жінок вона розвивається трохи інакше, ніж у чоловіків, і що в жіночому здоров'ї є конкретні медичні «повороти», на яких ризики розвинути хворобу зростають. То чому б не дізнатися про мозок

і його зв'язок зі здоров'ям жінки якомога більше, щоб затримати розвиток хвороби Альцгеймера, а то й запобігти їй?

Книжка, яку ви тримаєте в руках, — це не що інше, як поводитир на цьому шляху.

Докторка Ліса Москоні присвятила кар'єру вивченню саме цього питання. Вона теж має особисту історію, пов'язану з хворобою. Бабуся Ліси була однією із чотирьох дітей — мала дві молодші сестри і брата. Усі три сестри померли від хвороби Альцгеймера, брата це оминуло. Коли Лісіна бабуся через недугу втратила можливість нормально жити, мама Ліси стала її доглядальницею — і заробила собі розбите серце, стрес і виснаження, які неминуче супроводжують таку роль. Ліса на власні очі бачила, як хвороба Альцгеймера вибірково уражає жінок із її оточення і як на плечі інших жінок лягає тягар догляду за ними. Усе це так сильно вплинуло на її життя, що вона вирішила відшукати відповіді, які ви знайдете в книжці.

Ліса присвятила цій місії усе своє життя і зараз ділиться із жінками способами захистити від деменції і себе, і рідних, за якими їм доводиться доглядати.

Як ви прочитаєте далі, медики вже давно зійшлися на тому, що здоров'я мозку — це сфера, де панує гендерна нерівність. Раніше її пояснювали тим, що жінки живуть довше за чоловіків. Але зараз ми знаємо і про інші процеси й чинники.

Поки більшість науковців у цій сфері займалися характерними для хвороби Альцгеймера бляшками і клубками, Ліса запідозрила зв'язок між процесами обміну речовин і підвищеними показниками захворюваності серед жінок. Вона дослухалася до свого відчуття і припустила, що ключову роль у вищій вразливості жінок до хвороби можуть відігравати гормони. Ліса і її однодумці, яких не влаштовувала наявна ситуація, започаткували рух із метою прискіпливіше проаналізувати унікальний вплив статевих гормонів та ХХ-хромосом на жіноче здоров'я. Виявляється, жінок інакше і сильніше, ніж чоловіків, уражає не лише хвороба Альцгеймера, а й інші стани: депресія, болячки, спричинені стресом, автоімунні захворювання та запальні процеси.

Я познайомилася з Лісою, коли проходила комплексне обстеження когнітивних здібностей у провідного експерта із запобігання хворобі Альцгеймера, доктора Річарда Айзексона. Він заснував цю програму в Медичному центрі Вейла при Корнелльському університеті за участю Пресвітеріанської клініки Нью-Йорка. Слід зауважити, що його ідея значно випередила час. Від 2016 року рух WAM теж підтримує доктора Айзексона і його спроби знайти наукові докази зв'язку між зміною способу життя та поліпшенням когнітивних функцій, зокрема й зниженням ризику занедужати на хворобу Альцгеймера. У 2017-му Річард познайомив мене з новою науковицею, яку переманив з іншої лікарні на посаду заступниці директора своєї клініки. Він знав, що її праця мене зацікавить, оскільки вона займається жіночим здоров'ям. Ліса тоді щойно опублікувала результати свого першого дослідження, яке доводило, що мозок жінки стає вразливішим до хвороби Альцгеймера в роки до і після менопаузи. Відтоді вона вивчає зв'язки між гормонами й діяльністю мозку в жінок молодшого віку. Зокрема, завдяки Лісі нам зараз відомо, що жінкам варто починати турбуватися про когнітивне здоров'я не після менопаузи, а за кілька десятиліть до неї. Інноваційні дослідження Ліси спонукали нас запросити її до науково-консультативної ради WAM — і від 2018-го ми фінансуємо один із її дослідницьких проєктів.

Коли я брала інтерв'ю в Лісі для телешоу Today, вона сказала те, що вразило мене в саме серце: «У 850 мільйонів жінок по всьому світу щойно почалася або от-от почнеться менопауза». Дозвольте повторити: *у восьмисот п'ятдесяти мільйонів жінок*. Вона вела далі: «Ніби нам мало припливів у тілі, безсоння й набирання ваги, для деяких жінок менопауза може стати також початком довічної боротьби з деменцією».

Нам однозначно потрібне рішення.

Ми як суспільство не дуже розуміємо, як проблеми зі здоров'ям і гормонами, особливо ті, що стосуються жінок — певні ліки, вагітність, перименопауза й навіть безсоння — впливають на мозок. Більшість рецептурних препаратів, що їх приймають жінки, перевіряли тільки на чоловіках. Більшість лікарів, до яких ходять жінки

мого віку, це чоловіки. І якщо цей лікар — не гінеколог, він не стане говорити з вами про гормони. Чи про менопаузу. І ніхто не говоритиме з вами про перименопаузу.

Ця унікальна жіноча фізіологія дає переваги, але й потребує більшого зацікавлення, поваги і вивчення, ніж наразі отримує. Ми лише починаємо адекватно до неї підходити. Можливо, криза, передвісником якої слугує епідемія хвороби Альцгеймера, що так безжально косить жінок, заодно спровокує революцію у сфері охорони жіночого здоров'я, якої ми всі так давно чекаємо.

І тут на допомогу приходить докторка Москоні.

Лісині дослідження відіграли ключову роль у виявленні того, що жіночий мозок значно сприйнятливіший до гормональних коливань, деяких медичних препаратів і чинників ризику, пов'язаних зі способом життя, ніж чоловічий. У цій книжці Ліса детально пояснює, як нам турбуватися про себе й захищати себе, свої тіло і розум, щоб зберегти стійкість мозку протягом усього життя: до, упродовж і після менопаузи. Вона навчить вас самостійно розуміти й перевіряти власні ризики, допоможе скласти план здоров'я, а тоді вручить ключі до оптимізації усіх варіантів лікування, які вам доступні. Її результати персоналізовані, цільові та складені в серйозну, адаптовану під особисті потреби програму, яка використовує найновіші відкриття медицини для вашого блага. Ліса — науковиця, тому не поспішає пропонувати чарівну пігулку, а просить вас узяти активну участь у збереженні власного здоров'я.

Турбуватися про мозок потрібно задовго до його старіння. Це потребує наполегливості. І дисципліни. Але результати залишаться з вами *на все життя*.

Чи не найзахопливіші відкриття у сфері здоров'я мозку — це новини про те, що зміною способу життя можна відновлювати, підживлювати і зміцнювати мозок. Там, де ліки безсилі, жінки, виявляється, добре реагують на зміни способу життя й корекцію схеми лікування з урахуванням особливостей статі. Ліса працює на передовій цих досліджень від їхнього початку.

Знати все це вкрай важливо, адже хвороба Альцгеймера зароджується в мозку за 20–30 років до появи перших симптомів. І хоча