

ЛІСА МОСКОНІ

ХХ-МОЗОК

СУЧАСНА НАУКА ПРО ЖІНОЧЕ
КОГНІТИВНЕ ЗДОРОВ'Я,
ГОРМОНАЛЬНИЙ БАЛАНС,
СОН І ПАМ'ЯТЬ

*Переклала з англійської
Наталія Валевська*

«НАШ ФОРМАТ» · КИЇВ · 2023

Почитати опис, рецензію і купити можна на сайті nashformat.ua

УДК 613.99
М82

Москоні Ліса

М82 XX-мозок. Сучасна наука про жіноче когнітивне здоров'я, гормональний баланс, сон і пам'ять / пер. з англ. Наталія Валевська. — К. : Наш Формат, 2023. — 352 с.
ISBN 978-617-8115-23-4 (паперове видання)
ISBN 978-617-8115-24-1 (електронне видання)

Турбуватися про жіноче здоров'я — це не тільки відвідувати мамолога після сорока, раз на рік робити цитологічний аналіз чи контролювати рівень естрогену. Це піклуватися про організм цілісно, не «дискримінуючи» жодного органа, зокрема мозку. Так-так, адже саме жінки становлять дві третини пацієнтів із хворобою Альцгеймера, а гормональні зміни одразу впливають на пам'ять і самопочуття.

Та як правильно дбати про жіноче здоров'я? Як давати раду з депресією після пологів чи під час менопаузи? Чому те, що корисне для серця, корисне й для мозку? Як бути, якщо більшість ліків і протоколів розраховані саме на чоловіків? Як покращити самопочуття, коли тобі 30, 50, 70 років?

У цій книжці ви знайдете відповіді на питання, які хвилюють не одне покоління жінок. Ліса Москоні звертається до найсучасніших досліджень, пропонує перевірені варіанти, що допоможуть покращити самопочуття та ліпше зрозуміти жінку. Це книжка наукових аргументів, практичних порад і просто підтримки: її так бракує жінкам, яких часто не розуміють чоловіки, діти й навіть лікарі.

УДК 613.99

Перекладено за виданням: Lisa Mosconi. *The XX Brain: The Groundbreaking Science Empowering Women to Maximize Cognitive Health and Prevent Alzheimer's Disease* (NY, Avery, 2020, ISBN 978-059-3083-11-6).

ISBN 978-617-8115-23-4 (паперове видання)
ISBN 978-617-8115-24-1 (електронне видання)

Усі права застережено. All rights reserved
© 2020 by Lisa Mosconi, Ph.D.
© Валевська Н., пер. з англ., 2022
© ТОВ «НФ», виключна ліцензія на видання,
оригінал-макет, 2022

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 НВО, написала дитячу книжку-бестселер про цю хворобу, щоб залучити до розмови про неї кілька поколінь, і виступила виконавчою продюсеркою оскароносного 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: кожен 65 секунд у ще однієї людини проявляється хвороба Альцгеймера. І двоє з трьох новоприбулих — це жінки. Досі не відомо, чому так. Жінка віком за шістьдесят 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 разом 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

поліпшення фіксують у різних вікових групах, успішно запобігти хворобі можна, якщо починати якомога раніше. Наш сьогоднішній спосіб життя впливає на наше завтра. Навіть якщо раніше ви не займалися своїм здоров'ям, зараз саме час упроваджувати зміни, щоб урятувати ситуацію.

Особисто я дотримуюся багатьох рекомендацій для здоров'я мозку, поданих у цій книжці. Я змінила харчування, хоч і не так кардинально, як варто було б. Я достатньо сплю. Намагаюся менше хвилюватися. Я завжди займалася фізкультурою, але зараз роблю це інакше. Пробую не встрявати в токсичні ситуації. Гуляю на природі й менше користуюся гаджетами. Живу духовним життям, яке відіграє величезну роль у тому, хто я. Намагаюся бути соціально активною. Навчатися нового. От зараз я вчуся грати в покер.

Сподіваюся, що ця книжка підштовхне вас, як підштовхнула мене, на новий шлях усією тією мудрістю, яку відкриває нам Ліса. Ми, жінки, маємо повне право вимагати науково підтвердженої та перевіреної інформації про те, що саме ми як матері, дружини, сестри, доньки й онучки можемо зробити *просто зараз*, щоб знизити всі ризики й поліпшити когнітивне здоров'я. Настав час озброїтися знаннями про те, як отримати допомогу для рідних, котрі її потребують, і усвідомленістю та інструментами, які потрібні нам самим, — щоб зберегти власне фізичне і психічне благополуччя.

Ми з Лісою горимо цією місією. Ми щиро хочемо навчити жінок ставити своє когнітивне здоров'я у пріоритет — і так само захоплюємо їх більше цінувати себе й своє тіло загалом. Ми прагнемо надихнути вас виступати за жіноче здоров'я, допитливо його вивчати, висловлюватися на його підтримку і шукати відповідей, які допоможуть вам жити з міцним здоров'ям.

Хотіла б я прочитати таку книжку, коли мені виповнилося двадцять. Хотіла б, щоб після народження кожної дитини (а в мене їх четверо) хтось говорив мені про зміни, які можуть відбуватися в моєму мозку під час і після вагітності. Хотіла б, щоб у мої сорок хтось розповів мені про зміни, які наступне десятиліття спричинить не тільки в моєму тілі, а й у мозку. Так, я не знала цього раніше, але радію, що така книжка існує зараз, щоб мої доньки та цілі

покоління жінок навчилися турбуватися про свій мозок — і знизили ризик занедужати хворобою Альцгеймера чи іншими видами деменції.

Я часто кажу, що мозок — найцінніший актив. Він буде з вами до кінця життя, тож настав час потурбуватися про нього *вже зараз*. І хоча краще робити це якомога раніше, та насправді це ніколи не пізно — навіть сьогодні, — незалежно від віку. Сподіваюся, Ліса надихне вас на це. Щасливого вам шляху пізнання власного мозку!

МАРІЯ ШРАЙВЕР

Вступ

Відвойовуємо жіноче здоров'я

Сьогодні у світі існує тенденція проводити у реальному часі переоцінку жіночої рівності, яка далеко зайшла із часів американських суфражисток і руху за жіноче рівноправ'я. Між рухом #MeToo і закликem «Включайся!»*, посеред щораз сильнішого тиску на жінок щодо однакової залученості в роботу й домашнє господарство, попри неоднаковість зарплат із чоловіками, щодня виникають питання про те, наскільки рівними — і наскільки інакшими — є жінки. І над усім цим височіють розмови про те, що воно взагалі таке — бути жінкою.

Рух #MeToo, який виріс із нової усвідомленості того, що існує дуже багато проявів образ і насильства щодо жінок, спонукав мене написати цю книжку. Але в цьому русі є глибші нюанси, які підтверджують, що жінок не просто ображають, а ледь помітно підривають: ігнорують, списують з рахунків, а іноді й саботують.

Глобально жінки мають хиткіший фінансовий статус, бо їм повсюдно й постійно платять менше, ніж чоловікам. Юридично їх теж знецінюють, а в багатьох регіонах світу навіть вважають формою власності. Їх гальмують інтелектуально: із 774 мільйонів неписьмених дорослих на планеті дві третини становлять жінки (ця статистика не змінюється вже 20 років). Нерівність виринає повсюдно, та

* Відсилання до однойменної книжки Шеріл Сендберг, операційної директорки Facebook. Видана українською 2015 року. — *Прим. пер.*

наразі не відомо, які зміни принесуть вищі кількість і гучність жіночих голосів.

Але в обговореннях різного ставлення суспільства до жінок і чоловіків, на превеликий жаль, ігнорують одну тему — ту, що мені найближча: гендерна нерівність у сфері здоров'я і благополуччя.

Якщо суспільна, фінансова й фізична безпека жінок і далі гірша, ніж у чоловіків, то їхнє здоров'я узагалі під загрозою. Жінкам обіцяли, що вони «отримають усе». Виявилось, що це означає «робити все». І нам доводиться не просто робити все, а й робити це за набагато менші зарплатню і визнання, а ще — і це геть не дивує — за рахунок власного здоров'я. Нас тренують і заохочують побачити, як багато м'ячиків одночасно ми зможемо утримати в повітрі, до того ж максимально рішуче і *просто так*.

Ми проходимо цей незрозумілий курс із подолання перешкод, старанно тягнемось за надвисокими стандартами, і багато з нас у процесі перевантажують власні тіло й розум. А доки ми скажемо жонглюємо, суспільство тисне, щоб ми робили це невимушено, із широкими усмішками на обличчях, та ще й у процесі заглядали до дзеркала, щоб «мати чудовий вигляд». У довгий список суспільних, культурних і родинних вимог до жінок наше здоров'я, схоже, узагалі не потрапляє. І науковців не треба, щоб побачити: щось пішло не так.

Але науковці потрібні, щоб засудити системний недогляд жінок з *медичного боку*, коли наших потреб часто не визнають, неправильно пояснюють їх або взагалі не беруться вирішувати. Головна причина в тому, що у сфері медицини історично домінували чоловіки, тож основна модель проведення медичних досліджень будувалась не довкола людини, а довкола *чоловіка*. Через низку причин, про які ми зараз говоритимемо, медичні втручання переважно тестують на чоловіках, дозують для чоловіків і моделюють відповідно до впливу на чоловіків.

Не треба розводити із цього теорію змови. Радше визнаймо накопичений за попередні століття вплив усіх цих припущень, який привів нас до теорії й практики «медицини бікіні». Хто не знайомий із терміном, поясню: історично медики вважали, що єдине,

чим жінки біологічно відрізняються від чоловіків, це зони під трикутничками купальника, тобто репродуктивні органи. Якби можна було не зважати на ці частини тіла, то більшість лікарів діагностували б і лікували б обидві статі однаково. Цей упереджений підхід превалює і негативно впливає на точні науки так само, як і на інші аспекти культури загалом.

Ураховуючи, який світогляд виростає із цієї моделі, саме поняття жіночого здоров'я є досить проблематичним. Якщо попросити лікарів продіагностувати пацієнтку на предмет «жіночого здоров'я», то вони, ймовірно, призначать їй мамограму або візьмуть клітини із шийки матки для дослідження (виявлення раку). Аналіз крові на естроген та інші гормони — теж поширена практика. Інакше кажучи, жіноче здоров'я зводиться суто до наших репродуктивних органів. Я переконана, що ці процедури змінили на краще життя мільйонів жінок у всьому світі. Утім, усі дослідження і втручання в цих сферах є прямим наслідком спрощеного розуміння того, *що таке жінка*.

Здоров'я мозку — це здоров'я жінки

Як директорка Ініціативи заради жіночого мозку в Медичному центрі Вейла при Корнелльському університеті й заступниця директора першої у США клініки, що займається запобіганням хворобі Альцгеймера, я щодня переглядаю медіа в пошуку заголовка, на який досі не натрапила. Це назва ненаписаної статті про жіноче здоров'я тієї частини тіла, яку не прикриє жоден купальник, — мозку.

Здоров'я жіночого мозку — чи не найбільш обділена увагою сфера, яку постійно оминають через панування чоловічої медичної парадигми. Так склалося, що у списку органів, про які жінці рекомендують потурбуватися, дуже часто немає мозку. Ба більше, украй мало лікарів знають, чим жіноче здоров'я мозку відрізняється від чоловічого.

У своїй праці я теж покладаюся на вищезгадані аналізи, щоб краще розуміти й лікувати пацієнток. Але коли я думаю про жіноче здоров'я, то користаю також із технологій дослідження мозку на

зразок магнітно-резонансної томографії (МРТ) і позитрон-емісійної томографії (ПЕТ), щоб глянути, що відбувається в головах наших пацієнток. Адже саме тут проявляються доленосні зміни в жіночому здоров'ї. Наш мозок стикається з вищою загрозою, ніж груди й маткові труби.

Якщо звучить занадто драматично, ось статистика, яку більшість людей в очі не бачили:

- жінки удвічі більше схильні до тривожності й депресій, ніж чоловіки;
- жінки утричі більше, ніж чоловіки, схильні до автоімунних розладів, зокрема тих, що вражають мозок, як-от розсіяний склероз;
- жінки майже вчетверо частіше страждають від мігреней і головного болю, ніж чоловіки;
- жінки більше, ніж чоловіки, схильні до менінгіоми, найпоширенішої пухлини мозку;
- інсульти вбивають більше жінок, ніж чоловіків.

І якщо копнути ще глибше в полі нейронауки, ми побачимо, що нашому колективному й індивідуальному майбутньому загрожує дещо ще серйозніше. У нас назріває тиха епідемія, яка сильно вдарить по жінках — і більшість людей про неї геть не в курсі.

Хвороба Альцгеймера наводить приціл

Хвороба Альцгеймера — це жах XXI століття. У більшості країн світу не знайдеться людини, яка не мала б особистої історії з нею: імовірно, недуга вже торкнулася батьків або бабусі чи дідуся, близьких родичів або дорогого друга. Біль цих особистих історій складається у ширший колективний наратив.

Серед проблем зі старінням мозку жодна не зрівняється з небаченим розмахом хвороби Альцгеймера, найпоширенішої форми деменції¹, від якої сьогодні лише у Сполучених Штатах страждають 5,7 мільйона осіб. Якщо темпи поширення збережуться, до 2050-го кількість хворих майже потроїться й досягне 15 мільйонів.

Щоб ви розуміли, це як населення Нью-Йорка, Чикаго й Лос-Анджелеса загалом. На планетарному рівні кількість пацієнтів із хворобою Альцгеймера коливатиметься між населенням Мексики й Росії!

Якщо коротко, то ми стоїмо на порозі епідемії хвороби Альцгеймера.

І нас ще чекає усвідомлення того, що ці цифри не відображають нерівності серед жертв епідемії. Мало хто знає, що хвороба Альцгеймера має власну епідеміологію і схильна уражати конкретні групи населення. Справді, це захворювання націлене переважно на жінок. Ось статистика, що вражає найдужче: *сьогодні двоє з трьох пацієнтів із хворобою Альцгеймера — жінки.*

Хвороба Альцгеймера — не менш реальна загроза для жінок, ніж рак грудей. Жінки за шістдесят мають удвічі більше шансів занедужати на неї, аніж на рак грудей. Але рак грудей чітко називають проблемою жіночого здоров'я, а хворобу Альцгеймера — ні. Чи не найбільше вражає факт, що 45-річна жінка має один із п'яти шансів до кінця життя почути цей діагноз, тоді як чоловік такого ж віку — лише один із десяти². Це не означає, що я знецінюю захворюваність чоловіків на хворобу Альцгеймера. Але мусимо дивитися правді у вічі: значно більше жінок доживають свої літа в муках від хвороби. І це лише перший випад у подвійному ударі.

Друга його частина в тому, що коли йдеться про догляд за людиною з таким діагнозом, саме на жінок лягає більша частина тягара. І свідомо чи ні, але саме жінки опиняються в ролях доглядальниць із повною зайнятістю. Сьогодні 10 мільйонів американок дбають про своїх рідних із деменцією, паралельно долаючи емоційні та фінансові наслідки, пов'язані із цим складним завданням.

Настав час подивитися в обличчя статистиці — і не лише виступити проти масштабної епідемії, а й нарешті визнати й узятися за вирішення цієї вузькоспрямованої кризи, що нависла над жіночим здоров'ям. Останніми роками науковці й науковиці (зокрема і я) дедалі наполегливіше шукають причину, чому жіночий мозок настільки вразливий до хвороби Альцгеймера й низки інших медичних станів, які порушують його діяльність. Чому так? Чи можливо

це зупинити? Наші дослідження підняли цілий масив екзистенційних і наукових запитань, які підштовхують до роздумів. І не останнє серед них звучить так: чому ми досі в цьому не розібралися?

***Щоб змінити майбутнє, треба
подивитися у вічі помилкам минулого***

Певні захворювання від початку людської історії по-різному впливають на обидві статі. Утім, історія нашого розуміння (і нерозуміння) цих захворювань у контексті жіночого здоров'я набагато коротша. Дуже важливо ще раз підкреслити: ніхто не намагався спеціально зашкодити жіночому здоров'ю, але й не особливо задумувався про те, якими можуть виявитися наслідки певних рішень.

Наприкінці 1950-х і на початку 1960-х вагітним жінкам від нудоти часто призначали лікарський засіб талідомід. Кількома роками пізніше стало зрозуміло, що начебто нешкідливе лікування призвело до серйозних вроджених проблем у тисяч дітей. Американське Управління якістю продовольства і медикаментів (відоміше за оригінальною назвою та абревіатуарою Food and Drug Administration, або FDA) заборонило використання препарату. А ще рекомендувало, щоб жінки репродуктивного віку з метою захисту плода від можливих ризиків перестали залучати до клінічних випробувань ліків³, доки буде доведено їхню безпеку й ефективність. Утім, цю обережну позицію зрозуміли хибно й застосували до всіх типів досліджень, чим по суті вилучили жінок віком від статевого дозрівання до менопаузи з участі в медичних дослідженнях загалом. Як наслідок, наукові результати перестали враховувати дані про вплив ліків на жінок.

Крім того, дослідження на тваринах також проводять переважно на чоловічих особинах, бо через менструальні цикли тварини жіночої статі вважаються надто «непередбачуваними». Відтак багато десятиліть дослідники вивчали чоловічі клітини, самців мишей і пацієнтів-чоловіків, постачаючи медичну практику даними, які не стосуються (або не завжди стосуються) половини населення. «Нормальний» означало «чоловічий».

У 1980-х епідемія СНІДу кинула перший серйозний виклик «захисній» політиці, яка не дозволяла залучати жінок до досліджень.