

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5
Введение. Новый взгляд на женское здоровье	15
ЧАСТЬ 1. ЗНАКОМИМСЯ: НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ОСНОВЕ ПРАКТИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ	
Глава 1. Внутренняя механика женского мозга	35
Глава 2. Опровержение мифов о здоровье женского мозга	50
Глава 3. Специфические риски для здоровья женского мозга	63
Глава 4. Метаморфозы головного мозга от беременности до менопаузы	84
ЧАСТЬ 2. НАЧНИТЕ ДЕЙСТВОВАТЬ: АНАЛИЗЫ И ОБСЛЕДОВАНИЯ	
Глава 5. Век точной медицины	117
Глава 6. История болезни и лабораторные тесты	135
Глава 7. Заполните анкеты	159
ЧАСТЬ 3. ВОЗЬМИТЕ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НА СЕБЯ: ОПТИМИЗИРУЙТЕ ЗДОРОВЬЕ МОЗГА, МИНИМИЗИРУЙТЕ РИСКИ	
Глава 8. Гормоны, антидепрессанты и другие медикаменты: нужны ли они <i>вам</i> ?	185
Глава 9. Пища для ума	226
Глава 10. Восемь шагов к полноценному питанию для головного мозга	250
Глава 11. БАДы для женского мозга	311
Глава 12. Женщины и спорт: все хорошо в меру	335
Глава 13. Следите за собой: стресс, сон и душевное равновесие	358
Глава 14. Дополнительные способы защиты мозга	385
Заключение. Аривидерчи	400
Приложение А. Где найти помощь	406
Приложение Б. Программа питания и рецепты	411
Выражение признательности	444

*Посвящается всем женщинам мира
и нашему мозгу, который делает
нас уникальными*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я ДОЧЬ БОЛЕЗНИ Альцгеймера.

У моего отца, Сарджента Шрайвера, ее диагностировали в 2003 г. В 2011 г. он скончался. Природа наградила его необычайно острым умом — великолепно настроенным инструментом, вызывавшим у нас благоговейный трепет и вдохновение. Было невыносимо больно наблюдать за тем, как эта ходячая энциклопедия, этот неисчерпаемый клад знаний обо всем на свете превращается в человека, не способного вспомнить назначение вилки и ложки или мое имя — и даже свое собственное.

Именно недуг отца, а затем и мамин инсульт (значимый фактор риска развития болезни Альцгеймера) преисполнили меня решимостью сделать все возможное, чтобы найти лекарство от этого разрушительного заболевания.

Уже более пятнадцати лет я нахожусь на передовой борьбы против болезни Альцгеймера. Как общественный деятель и журналист, я всеми доступными средствами распространяю информацию об этой проблеме, привлекаю к ней интерес общественности и ищу способы защитить бесценное будущее здравого разума своих сограждан. Я выступала в Конгрессе США, основала движение «Женщины и болезнь Альцгеймера», была продюсером документального фильма «Проект Альцгеймера» производства НВО, написала ставшую бестселлером детскую книгу о болезни Альцгеймера, чтобы начать диалог между поколениями, выступила исполнительным продюсером оскароносного

фильма «Все еще Элис», рассказывающего о женщине, пораженной деменцией.

В 2010 г. совместно с Ассоциацией Альцгеймера я опубликовала «Отчет Шрайвер: Нация одной женщины берет на себя болезнь Альцгеймера», в котором мы впервые официально объявили, что две трети всех пациентов с этим недугом — женского пола. Этот шокирующий факт заставил меня возвести интересы женщин в приоритет всей моей работы по борьбе с болезнью Альцгеймера.

Вдумайтесь: каждые 65 сек. еще один человек заболевает ею, и двумя из трех новых пациентов становятся женщины — и мы до сих пор не знаем почему. После 60 лет риск развития болезни Альцгеймера у женщины в два раза превышает риск развития рака молочной железы. Почему же тогда мы не говорим во всеуслышанье об этой катастрофе?

Кроме того, именно женщины составляют две трети тех 40 млн сиделок, которые бесплатно ухаживают за недееспособными членами семьи, из них 17 млн — за пациентами с болезнью Альцгеймера. Наверное, не стоит удивляться, что похожая статистика наблюдается во всем мире. Параллельно с уходом за больным человеком женщины еще работают или занимаются домашним хозяйством (либо делают и то, и другое). Им приходится совмещать множество задач, среди которых часто и воспитание маленьких детей, а тут еще и непосильный труд по уходу за близкими, страдающими слабоумием. И этот труд сам по себе сопряжен с огромными физическими и психическими нагрузками. Как может женщина, здоровье которой тоже не застраховано от рисков, при этом адекватно заботиться о себе в условиях постоянной усталости, стресса, отчаяния — день за днем, год за годом?

Как раз такими вопросами занимается наше движение «Женщины и болезнь Альцгеймера». Одной из его главных миссий является просветительская деятельность: мы рассказываем женщинам о существующем для них риске развития этой разрушительной болезни. И что самое важное, мы даем необходимую информацию, с помощью которой они могут позаботиться о своей жизни, здоровье, семье, научившись вести образ жизни, правильный с точки зрения функций головного мозга. Также мы финансируем исследования по болезни Альцгеймера с участием женщин и разрабатываем способы применения их результатов на практике. Наша цель — способствовать созданию высококлассных медицинских центров, где пациенты, и особенно женщины, могли бы найти врачей и консультантов, которые подсказали бы, как отсрочить или предотвратить появление этого недуга. Мы знаем, что существуют определенные механизмы его развития, специфичные для женского организма, и что на некоторых этапах трансформации женской физиологии могут увеличиться риски. Так что мешает нам собрать как можно больше знаний о женском мозге и его взаимосвязи с общим состоянием здоровья, чтобы предложить конкретные шаги и тем самым отнести наступление болезни на более поздний срок или вовсе его не допустить?

Книгу, которую вы сейчас видите перед собой, «XX-мозг», с полным правом можно назвать нашей путеводной звездой.

Доктор Лайза Москони посвятила карьеру исследованию этой животрепещущей темы. Болезнь Альцгеймера оставила след и в ее жизни. Бабушка Лайзы была одной из четверых детей; у нее было две младшие сестры и брат. Все три сестры умерли от болезни Альцгеймера, тогда как их брата недуг обошел стороной. Когда бабушка полностью утратила навыки само-

обслуживания, мама Лайзы взяла на себя уход за ней, а вместе с ним и весь груз душевных страданий, стресса и усталости. Лайза своими глазами видела, как болезнь выборочно поражает одних представительниц ее семьи, а тяжкое бремя заботы о них ложится на плечи других. Совокупное влияние таких факторов на ее жизнь заставило Лайзу искать ответы на вопросы, с которыми вы и познакомитесь в данной книге.

Посвятив всю свою профессиональную деятельность выбранной миссии, теперь она предлагает женщинам способ предупредить деменцию независимо от того, приходится ли им ухаживать за недееспособными родственниками или бороться с собственным недугом.

Как вы вскоре узнаете, медицина давно признает наличие гендерных различий в статистике по неврологическим заболеваниям, но они всегда списывались на тот факт, что женщины живут дольше мужчин. Однако сейчас нам известно, что имеют значение и другие факторы.

Если большинство исследователей в этой области сосредоточивали все внимание на амилоидных бляшках — характерном признаке болезни Альцгеймера, — то Лайза заподозрила, что более высокий уровень заболеваемости среди женщин может быть связан с метаболическим здоровьем. Она доверилась интуиции, предположив, что ключевую роль в этом могут играть наши гормоны. Благодаря Лайзе и ее единомышленникам, не удовлетворенным существующим в медицине положением вещей, начало зарождаться движение, задавшееся целью тщательнее изучить уникальное влияние половых гормонов и самих XX-хромосом, которые и дали название этой книге, на женское здоровье. Как оказалось, не только болезнь Альцгеймера, но и другие недуги, такие как депрессия, аутоиммунные заболевания, стресс и воспалительные процессы, воздействуют

на женский организм иначе и зачастую более драматично, чем на мужской.

Я познакомилась с Лайзой, когда решила пройти обследование на когнитивные расстройства у ведущего эксперта в области профилактики болезни Альцгеймера доктора Ричарда Айзексона. Ричард, намного опередив свое время, запустил такую программу в Корнеллском университете и Пресвитерианской больнице в Нью-Йорке. С 2016 г. наше движение поддерживает его работу по поиску научных доказательств взаимосвязи между коррекцией образа жизни и улучшением когнитивных функций, в том числе снижением риска развития болезни Альцгеймера. В 2017 г. Ричард познакомил меня с новой исследовательницей, которую переманил из другой больницы на должность заместителя директора, зная, что меня заинтересует направление ее научной деятельности, поскольку оно было сосредоточено на женском здоровье. Лайза опубликовала данные своего первого исследования, которое показало, что женский мозг становится более уязвимым для болезни Альцгеймера в годы непосредственно перед менопаузой и сразу после нее. В дальнейшем она много работала над изучением зависимости между гормональным фоном женщины в более молодом возрасте и здоровьем ее головного мозга. В значительной мере именно благодаря ей мы теперь знаем, что начинать заботиться о нем женщина должна не после менопаузы, а несколькими десятилетиями ранее. Восхищенные инновационной исследовательской деятельностью Лайзы, мы пригласили ее в Консультационный совет движения «Женщины и болезнь Альцгеймера», а с 2018 г. начали финансировать один из ее научных проектов.

Во время своего интервью в программе Today Лайза произнесла слова, поразившие меня до глубины души: «Восемьсот пятьдесят миллионов женщин во всем мире только что достигли

или вот-вот достигнут менопаузы». Повторю: 850 млн женщин! Она продолжила: «Вдобавок к приливам жара, бессоннице и набору веса для многих женщин менопауза может стать началом битвы с деменцией, которая будет продолжаться до последнего дня их жизни».

Конечно, проблему нужно решать.

Общество недостаточно осознает, в какой мере типично женские гормональные и медицинские факторы — беременность, пременопауза, определенные медикаменты и даже дефицит сна — влияют на наш головной мозг. Большинство рецептурных препаратов, выписываемых женщинам, испытаны только на мужчинах. Большинство врачей, к которыми привыкли обращаться женщины моего поколения, тоже мужчины. Никакой специалист, кроме гинеколога, не сочтет нужным разговаривать с вами о ваших гормонах. Он не будет обсуждать менопаузу. А о пременопаузе вообще никто не упоминает.

Мы лишь начинаем по-настоящему понимать, насколько эта уникальная женская физиология и заслуживает, и требует восхищения, уважения и изучения. Возможно, этот кризис, ускоренный эпидемией болезни Альцгеймера, так безжалостно осаждающей женщин по всем направлениям, поможет запустить давно назревавшую революцию в области охраны женского здоровья.

И тут приходит на помощь доктор Москони.

Работа Лайзы сыграла главную роль в установлении того факта, что женский мозг более, чем мужской, чувствителен к гормональным колебаниям, а также специфическим медицинским и экзогенным факторам риска. В своей книге Лайза последовательно рассказывает, каким образом мы можем защитить свое тело и мозг, чтобы он сохранял способность сопротивляться недугам на протяжении всей жизни, в том числе до, во время и после менопаузы. Она научит вас самостоятельно изучать

и оценивать свои риски, подскажет, как выстроить здоровый образ жизни, а затем поможет оптимизировать все доступные вам терапевтические опции. Ее результаты персонализированные и адресные, они складываются в солидную, учитывающую индивидуальные факторы программу, которая использует в ваших интересах новейшие научные открытия. Как ученый она понимает, что быстрого, универсального и «волшебного» решения не существует. Напротив, она призывает вас активно участвовать в охране собственного здоровья.

Заботиться о головном мозге нужно с молодости. Это последовательный и системный процесс. Он требует дисциплины, но эффект будет сохраняться на протяжении всей жизни.

Одним из наиболее волнительных открытий в области неврологических заболеваний стало понимание того, как с помощью коррекции образа жизни можно восстановить когнитивные функции, вернуть мозгу молодость и продлить ему здоровую жизнь. Там, где лекарства продолжают демонстрировать неэффективность, женщины особо восприимчивы к гендерно-специфичным медицинским интервенциям и изменениям в образе жизни. Лайза находилась в авангарде этого прогресса с самого его начала.

Эти новые знания крайне важны в силу коварной природы болезни Альцгеймера, ведь она начинает развиваться за 20—30 лет до появления первых симптомов. И хотя положительные изменения наблюдаются в любом возрасте, как можно более раннее внедрение критических корректив может сыграть ключевую роль в предупреждении болезни. Наш образ жизни сегодня влияет на наше будущее. Даже если до сих пор вы не уделяли особого внимания своему здоровью, вы можете начать что-то менять, тем самым потенциально спасая себя от когнитивной деградации.

Лично я воспользовалась многими рекомендациями из этой книги. Я изменила привычки питания, хотя, наверное, не так кардинально, как следовало бы. Я сплю, сколько нужно. Я стараюсь помнить о том, что нужно снижать уровень стресса. Я всегда занималась спортом, но сейчас пробую изменить режим тренировок. Я стараюсь минимизировать количество токсичных ситуаций. Я провожу больше времени на природе и делаю все возможное, чтобы периодически отгораживаться от технологических устройств. Значительное место в моей жизни занимают духовные практики. Я стараюсь вести активную социальную жизнь. Я учусь новому. Сейчас, например, осваиваю покер.

Надеюсь, книга «XX-мозг» вдохновит вас так же, как вдохновила меня, выстроить свой новый путь, вооружившись мудростью, которой великодушно поделилась с нами Лайза. Мы, женщины, имеем полное право требовать доказанную, научно обоснованную информацию о том, что мы — матери, жены, сестры, дочери и внучки — можем сделать прямо сейчас, чтобы снизить любые возможные риски и оптимизировать свое когнитивное здоровье. Самое время нам узнать, как получить доступ к помощи для наших близких, как с помощью важных знаний и существующих инструментов обеспечить себе физическое и психическое благополучие.

Мы с Лайзой разделяем эту страсть. Наша общая цель — научить женщин ставить в приоритет свое когнитивное здоровье и применять более целостный подход к оценке себя и своего тела. Мы хотим пробудить в вас желание активно бороться за женское здоровье, быть любознательными и заниматься самообразованием, высказывать свое мнение и искать ответы, чтобы получить все необходимое для защиты своего здоровья и благополучия.

Жаль, что в 20 лет у меня не было такой книги. Жаль, что после рождения каждого из моих четверых детей никто не поговорил со мной об изменениях, которые могли произойти с моими когнитивными функциями во время и после беременности. Жаль, что после 40 никто не обсудил со мной перемены, которые в следующее десятилетие должны были случиться не только с моим телом, но и с мозгом. Я не получила этой информации в свое время, но сейчас я рада, что такая книга есть у моих дочерей и у многих женщин, которые, как я надеюсь, научатся заботиться о своем мозге — и снизить риск развития болезни Альцгеймера и других форм деменции.

Я часто говорю, что разум — ваше главное сокровище. Он будет нужен вам на протяжении всей жизни, поэтому сейчас самое время начать о нем заботиться. И хотя всем нам следовало бы делать это смолоду, на самом деле начать никогда не поздно, независимо от возраста, да хоть прямо сегодня. Надеюсь, Лайзе удастся вас вдохновить, так что приятного вам путешествия в уникальную вселенную вашего головного мозга!

Мария Шрайвер