

Dr. Lisa Mosconi
MOZAK U MENOPAUZI

Nakladnik:

Koncept izdavaštvo j.d.o.o.,
Borongaj aerodrom 12, Zagreb

Za nakladnika:

Daniel Đurđevac

Urednik:

Branko Matijašević

Lektura:

Martina Polenus

Korektura:

Mirna Pucelj

Grafičko oblikovanje:

Blid

Dizajn korica:

Studio 2M

Tisak:

Og grafika d. o. o., Jatrebarsko, travanj 2025.

The Menopause Brain

Copyright © 2024 by Lisa Mosconi

Copyright © za hrvatsko izdanje: Koncept izdavaštvo 2025.

Sva prava pridržana. Nijedan dio ove knjige ne smije biti objavljen ili pretisnut bez prethodne suglasnosti nakladnika i vlasnika autorskih prava.

ISBN 978-953-8326-91-2

Cip zapis dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001265983.

Dr. Lisa Mosconi

MOZAK U MENOPAUIZI

Nova znanost ženama omogućuje upućeno
i samopouzdana proživljavati to važno
prijelazno razdoblje

S engleskoga prevela
Aleksandra Barlović



KONCEPT
IZDAVAŠTVO

*Posvećeno svim ženama — našim pretkinjama, našim
potomkinjama i svima vama koje u ovome trenutku
sa mnom utirete taj put.*

SADRŽAJ

Predgovor	ix
-----------	----

PRVI DIO

VELIKA M

1. Niste ljudi	3
2. Razbijanje predrasuda o ženama i menopauzi	15
3. Promjena za koju vas nitko nije pripremio	29
4. Mozak u menopauzi nije samo u vašoj mašti	47

DRUGI DIO

POVEZANOST MOZGA I HORMONA

5. Mozak i jajnici: partneri u vremenu	69
6. Smještanje menopauze u kontekst: PTP	84
7. Dobra strana menopauze	101
8. Razlog za menopauzu	114

TREĆI DIO

HORMONSKE I NEHORMONSKE TERAPIJE

9. Estrogenska terapija za menopauzu	123
10. Druge hormonske i nehormonske terapije	149
11. Terapije za rak i “mozak na kemoterapiji”	161
12. Rodno-afirmativna terapija	176

ČETVRTI DIO

NAČIN ŽIVOTA I INTEGRATIVNO ZDRAVLJE

13. Tjelesna aktivnost	189
14. Prehrana i hrana	206
15. Dodaci prehrani i ljekovite biljke	239
16. Ublažavanje stresa i higijena spavanja	253
17. Toksini i disruptori estrogena	269
18. Moć pozitivnog načina razmišljanja	281
Zahvale	295
Bilješke	299

PREDGOVOR

JAKO MI JE DRAGO da ste uzeli knjigu *Mozak u menopauzi* u ruke. Bravo. Upravo ste sebi i svojem mozgu učinili ogromnu uslugu! Sada kada imate ovu knjigu, perimenopauzu, menopauzu ili čak postmenopauzalni život nećete morati proživljavati sami. Sada su vam na raspolaganju najnovije informacije o tome što se događa vašemu mozgu i vašem tijelu — i zašto. Kakav dar!

Ova knjiga presudno je važna jer svaka žena, ako poživi dovoljno dugo, u određenom trenutku života proživljava menopauzu. I svaka se žena pita zašto, uz gubitak menstruacije i plodnosti, doživljava iznenadne srčane palpitacije, anksioznost, depresiju, nedostatak koncentracije, valunge, noćno znojenje, nagle promjene raspoloženja i poremećaje spavanja. Popis simptoma dug je i raznovrstan. Menopauza je posljedica mozga koji uzrokuje kaos u ženinom tijelu i u njezinom pogledu na život. Štoviše, sve te kaotične emocije i simptomi u ženi mogu pobuditi osjećaj da je sišla s uma, ako je se ne uvjeri da su normalni. Ova knjiga učinit će upravo to.

Voljela bih da je ova knjiga bila na raspolaganju dok sam sama proživljavala perimenopauzu i menopauzu jer su milijuni žena poput mene u trenutku kada je, kako je nazivam, *Velika M* stigla, dobili malo informacija prema kojima bismo se ravnale. Stoga su se pripadnice mojega naraštaja osjećale

kao da ih ne vide i ne čuju zdravstveni stručnjaci koji nisu bili educirani po tom pitanju te nisu raspolagali istraživanjima kako bi nam pomogli i vodili nas kroz zbunjujuće te često kaotične simptome koje smo doživljavale. Umjesto toga, izdržavale smo te turbulencije živeći u kulturi koja je davala naslutiti da su žene u srednjoj životnoj dobi sklone poludjeti. Ova je knjiga dokaz napretka.

Prije nekoliko godina imala sam čast pisati predgovor za Lisinu knjigu *The XX Brain*, a sada sam ushićena jer pišem i predgovor za ovu knjigu. U knjizi *Mozak u menopauzi* na raspolaganju vam je najnovija znanost i najbolje praktično vodstvo, a sve to potječe od istraživačice koja ne samo što razmišlja inovativno i vizionarski, nego je i osoba koju smatram doživotnom prijateljicom.

Lisu sam upoznala 2017. godine, kada sam tražila istraživanja kako bih pomogla odgovoriti na pitanja zašto je vjerojatnost Alzheimerove bolesti dvostruko veća za žene, nego za muškarce i zašto je još veća za žene tamne kože. Kako nisam pronašla gotovo ni jedno istraživanje, to me potaknulo osnovati vlastitu neprofitnu organizaciju Ženski pokret protiv Alzheimerove bolesti (Women's Alzheimer Movement, WAM) i od tada motivira moje nastojanje da učim o ženskome mozgu tijekom životnog vijeka. Kada sam na tom putu upoznala Lisu, sve se promijenilo. Bila je među prvim znanstvenicima koji su dokazali utjecaj menopauze na ženski mozak u srednjim životnim godinama i raspravljali o općenitom odgovoru mozga na menopauzu. Lisa je upravo bila objavila prvu studiju koja je dokazala da ženski mozak postaje podložniji Alzheimerovoj bolesti u godinama prije i nakon menopauze. Bila je među prvim istraživačima koji nisu samo opisali kako se ženski mozak u menopauzi fizički mijenja i smanjuje, nego su i osmislili tehnologiju i istraživanja kako bi pokazali taj proces na djelu. Zahvaljujući Lisi i drugim znanstvenicima-istomišljenicima koji su bili nezadovoljni nedostatkom istraživanja zdravlja

ženskog mozga započeo je pokret kojemu je cilj bio proučavati jedinstven utjecaj spolnih hormona poput estrogena na žensko zdravlje. Rado sam pomogla financirati neka od tih istraživanja kroz istraživačke subvencije u WAM-u, koje se dodjeljuju znanstvenicima koji razmatraju ulogu roda kao čimbenika rizika obolijevanja od Alzheimerove bolesti.

Tužna je činjenica da su, unatoč prevalenciji simptoma menopauze i njezinim potencijalno teškim posljedicama na dugoročno zdravlje, istraživanja menopauze u prošlosti bila nedovoljno financirana i previđana, kao i žensko zdravlje općenito. Zdravstvene posljedice tog previđanja još su teže za žene crne boje kože, a njihov put kroz menopauzu često je dulji i teži. Nema opravdanja za neznanje.

Moja je misija nadoknaditi izgubljeno vrijeme i zanemarivanje financiranja koje je prouzročilo prazninu u našem razumijevanju ženskog zdravlja. Zbog toga smo se 2022. godine udružili s jednim od najboljih zdravstvenih sustava na svijetu kako bismo postali WAM na Klinici u Clevelandu. Ponosim se time da WAM ostaje istaknuta organizacija za žene i Alzheimerovu bolest, jača jer sada ima partnere koji predvode u medicinskim istraživanjima te su izvrsni u isporučivanju najbolje moguće kliničke skrbi. Godine 2020. zajedno smo ušli u povijest otvorivši prvi Centar za prevenciju Alzheimerove bolesti namijenjen samo ženama, u Centru za zdravlje mozga Lou Ruvo u Las Vegasu. Sada radimo na zajedničkom nastojanju da Klinika u Clevelandu postane prvi holistički centar za zdravstvenu skrb za žene u kojemu svaka pacijentica osjeća da je se vidi i čuje.

Usredotočena sam na daljnju potporu svima diljem svijeta koji, poput Lise, istražuju što se ženske mozgu događa u srednjim životnim godinama, ali i osiguravaju da žene posvuda primaju vrijedne informacije koje su im potrebne kako bi ovladale svojim zdravljem u tim kritičnim desetljećima. I te informacije nisu potrebne samo ženama, nego i njihovim liječnicima, prijateljima i obiteljima. Ova je knjiga vodič za sve

nas i nadam se da će je proučiti oni koji poučavaju medicinu i koji je prakticiraju. Žene potičem sjetiti se da mogu utjecati na vlastito zdravlje. Nadam se da će na sastanak sa svojim pružateljima zdravstvene skrbi ponijeti ovu knjigu i njezina istraživanja pa zajedno osmisliti plan koji će im pružiti najbolju medicinsku skrb koja im je potrebna i koju zaslužuju na putu doživotnog zdravlja.

Stoga se opunomoćite ovim saznanjima te ih dijelite sa ženama koje srećete na svojem putu. Postanite ono što nazivam “arhitektom promjene” — osobom koja ostvaruje promjenu koju želi vidjeti u svijetu. Vaš je mozak vaša najdragocjenija imovina. Dobro skrbite za njega kako bi vam trajao cijeli život. Obećavam vam da će to biti vaše najbolje moguće ulaganje u vlastito buduće zdravlje.

Maria Shriver

PRVI DIO

VELIKA M

1.

Niste ljudi

“SILAZIM LI S UMA?”

IZMEĐU TRIDESETE I ŠEZDESETE GODINE mnoge će se žene jednog jutra probuditi i zapitati se što ih je snašlo. Neovisno o tome je li posrijedi nekontrolirano znojenje ili mentalna magla i anksioznost, svaka žena može se suočiti s valom čudnih promjena dovoljno iznenadnih da joj se doslovce zavrti u glavi.

Moguć je osjećaj izgubljenosti pa postupate sve više rastreseno; primjerice, uđete u sobu i pitate se zašto ste došli onamo. Stvari bi se mogle naći na pogrešnome mjestu, tetrapaci mlijeka mogli bi stići u kuhinjski ormarić, a kutije žitnih pahuljica završiti u hladnjaku. Komunikacija također može postati izazov. Mogući su trenuci čiste panike dok se mukotrпно nastojite sjetiti one riječi koja vam je navrh jezika ili zbunjenost u pogledu nečega što ste upravo rekli, ali ste izgubili misaonu nit. I emocije mogu biti nesuvisle, kao da vas određena teška tama potiče plakati bez jasnog razloga, ali je trenutak poslije zamijene valovi razdražljivosti ili čak gnjeva. I upravo kada ste se nadali da bi dobar san mogao riješiti

te probleme, ne uspijevate zaspati. San vas, poput prevrtljivog duha povremeno posjećuje tijekom noći ili se možda uopće ne ukaže. S obzirom na nagli početak i intenzivnost tih neočekivanih promjena nije čudno da se mnoge žene osjećaju kao da ih vlastito tijelo izdaje, što svaku ženu uvodi u sumanuto preispitivanje same sebe te svojega tjelesnog i čak duševnog zdravlja.

Vi možda ne prepoznajete ni jedan od tih simptoma — još. Ali, vjerojatno ste čuli za njih. Od prijateljica, od majke, od gugljanja kasno u noći, dok ne možete spavati... ponovno.

Sada imamo naziv za to: mozak u menopauzi.

Rješenje za pojave koje mnoge žene doživljavaju u srednjim životnim godinama najčešće nisu ništa drugo, ali i *ništa manje*, nego menopauza.

Menopauza je jedna od najstrože čuvanih tajni u našem društvu. Ne samo što u pogledu te inicijacije zajedničke svim ženama ne postoji primjerena edukacija ili kultura potpore, nego se o menopauzi često ne razgovara ni u obiteljima. Vrijedi napomenuti da čak i ako se određene informacije ili mudrost dijele, to u pravilu nije usredotočeno na najistaknutije aspekte tog prijelaza — na to kako menopauza utječe na *mozak*.

Ako kao društvo uopće razumijemo menopauzu, tada je to u pravilu samo polovica cijele priče — polovica koja se odnosi na naše reproduktivne organe. Većina ljudi svjesna je da menopauza označava svršetak ženinog menstrualnog ciklusa, a stoga i njezine sposobnosti da zatrudni. Ali, kada jajnici prestanu funkcionirati, taj proces ima mnogo šire i dublje učinke od onih koji su povezani s plodnošću. Daleko od žarišta pozornosti menopauza utječe na mozak jednako kao što utječe i na jajnike — izravno i snažno te na načine o kojima tek počinjemo prikupljati istinske podatke.

Znamo da su svi ti zbunjujući simptomi — navale vrućine, osjećaji anksioznosti i depresije, neprospavane noći,

zamagljene misli, zaboravljanje — zapravo simptomi menopauze. Međutim, “kvaka” je u tome da ti simptomi uopće ne proizlaze iz jajnika. Pokreće ih posve drugi organ: *mozak*. Zapravo su posrijedi *neurološki* simptomi koji proizađu iz načina na koji menopauza promijeni mozak. Koliko god vaši jajnici imaju svoju ulogu u tom procesu, glavnu riječ ima vaš mozak.

Čini li to vaš najgori strah stvarnim? Silazite li doista s uma?

Nipošto. Moj je zadatak uvjeriti vas da *ne* silazite s uma. Najvažnije je sljedeće: u ovome niste sami i bit ćete dobro. Premda menopauza doista utječe na mozak, to ne znači da su problemi koje doživljavamo “samo u našoj glavi”. Naprotiv.

SKRIVENI DOSEG I UTJECAJ MENOPAUZE

U našoj kulturi opsjednutoj mladošću menopauza je nešto čega se plašimo ili nešto što ismijavamo, ako je i otvoreno ne odbacujemo. Ne samo što se menopauza ne uvažava kao važan proces u ženinom životu, nego je se i povijesno promatralo u krajnje negativnom svjetlu pa stoga sa sobom nosi stigme povezane s ageizmom, nestankom vitalnosti i čak sa svršetkom našeg identiteta žene. Međutim, menopauza se najčešće skrivala u tišini, katkada čak i u tajnosti. Naraštaji žena pate zbog pogrešnih informacija, srama i bespomoćnosti. Mnoge nisu sklone razgovarati o svojim simptomima jer strahuju od osuđivanja ili ih nastoje sakriti. Većina ih čak nije svjesna da je ono što proživljavaju zapravo povezano s menopauzom.

Sva ta zbuđenost jednostavno nije pravedna. Iz nje proizlazi povelik problem javnog zdravlja, s dalekosežnim posljedicama. Razmotrimo brojke:

- Žene su pola populacije.
- Sve žene proživljavaju menopauzu.

- Žene u menopauzalnoj dobi daleko su najveća rastuća demografska skupina. Do 2030. godine milijarda žena diljem svijeta ući će u menopauzu ili će biti nadomak tome.
- Većina žena u menopauzi provede otprilike 40 posto života.
- Sve žene, u menopauzi ili ne, posjeduju organ koji je uvelike zanemarivan: mozak.
- Više od tri četvrtine svih žena tijekom menopauze opaža *moždane simptome*.

Sudeći isključivo po brojkama, menopauza bi trebala biti važan sociokulturalni događaj te tema opsežnih istraživanja i dubokog znanja. Ali, umjesto toga, bez obzira na to ostajemo li usredotočeni na neugodne simptome ili zastrašeni opaženim slabljenjem naših ženskih moći, trenutačno shvaćanje značenja menopauze usredotočeno je na mnoge zamke toga životnog događaja. Sa znanstvenog i medicinskog stajališta to je disciplina bez imena.

Problem zapadnjačkih medicinskih okvira

S obzirom na to da smo istinski neupućeni u pitanja menopauze, previše žena potpuno je zatečeno i osjećaju da su ih njihovo tijelo i njihov mozak izdali — da i ne spominjem njihove liječnike. Premda se valunzi u pravilu prepoznaju kao “nuspojava” menopauze, većina liječnika jednostavno ne želi povezati menopauzu i njezine druge simptome kao što su anksioznost, nesanica, depresija ili mentalna magla. To je osobito tako kod žena mlađih od pedeset godina, koje se u pravilu šalje kući s receptom za antidepresive, a njihovi problemi odbacuju se kao nusproizvod njihove psihologije, kao svojevrsna ženska egzistencijalna kriza. Zašto je tako?

Zapadnjačka medicina poznata je po svojim ogradenim, neholističkim okvirima u kojima se ljudsko tijelo procjenjuje

prema njegovim pojedinačnim sastavnicama. Primjerice, ljudi s očnim problemima odlaze liječniku za oči, a oni sa srčanim problemima odlaze kardiologu, iako problemi sa srcem vode do problema s očima. Zbog te ekstremne specijalizacije menopauza se karakterizira kao “problem s jajnicima” te se svrstava u područje ginekologije. Međutim, svi koji su doživjeli to područje, znaju da se ginekolozi ne bave mozgom. Obrazovani su kao i svaki drugi liječnik, kako bi se specijalizirali za određene dijelove tijela — u ovome slučaju, reproduktivni sustav — pa nisu poučeni dijagnosticirati moždane simptome ili ih tretirati. Ali, osim toga, mnogi ginekolozi nisu poučeni tretirati ni menopauzu. U današnje vrijeme, manje od jednog na pet specijaliziranih ginekologije i porodništva prima formalnu izobrazbu u području medicine menopauze, koja se često sastoji od samo nekoliko sati. Vjerojatno ne iznenađuje da 75 posto žena koje zatraže skrb za simptome menopauze naposljetku ne primi terapiju.

S druge strane, ni liječnici za mozak — neurolozi i psihijatri, između ostalih — ne bave se menopauzom. S obzirom na te podijeljene okvire ne iznenađuje da su učinci menopauze na mozak zanemarivani pa su ti problemi izgubljeni među kruto definiranim medicinskim disciplinama.

Na ovome mjestu korisni su stručnjaci za znanost o mozgu. Jedna sam od njih i imam pomalo neuobičajen doktorat neuroznanosti (znanosti koja proučava funkcioniranje mozga) i nuklearne medicine (grane radiologije koja koristi tehnike snimanja za pregled mozga). Ali, moj se rad razlikuje po tome što sam si kao životnu zadaću zacrtala proučavati i podupirati *ženski* mozak. Točnije, docentica sam neuroznanosti u neurologiji i radiologiji u medicinskoj školi Weill Cornell Medicine u New Yorku, gdje tu izobrazbu primjenjujem na sjecištu svih tih disciplina i ženskog zdravlja. Stoga sam 2017. godine pokrenula Inicijativu za ženski mozak, klinički istraživački program u potpunosti i bez isprike posvećen razumijevanju kako se zdravlje

mozga žena razlikuje od zdravlja muškog mozga. Moj tim svakodnevno proučava ženski mozak – kako funkcionira, što ga čini jedinstveno moćnim i što ga čini jedinstveno ranjivim. Istodobno sam direktorica čitavog Programa za prevenciju Alzheimerove bolesti u školi Weill Cornell Medicine/New York-Presbyterian, što mi omogućuje integrirati vlastita istraživanja ženskog mozga s kliničkom praksom procjenjivanja i dugoročnog podržavanja kognitivnog i duševnog zdravlja.

Godine istraživanja jasno su mi otkrile da skrb za zdravlje ženskog mozga iziskuje pomnijivo razumijevanje načina na koji se mijenja u odgovoru na naše hormone, osobito tijekom menopauze. Stoga je jedna od prvih stvari koje sam učinila nakon što sam pokrenula te programe bilo nazivanje odjela za ginekologiju i porodništvo. Od toga dana surađivali smo s ponajboljim stručnjacima za menopauzu, ali i s vrhunskim ginekološkim kirurzima i onkolozima. Zajedno smo odlučili odgovoriti na pitanje za koje nismo vidjeli da ga dovoljno stručnjaka istražuje: *Kako menopauza utječe na mozak?*

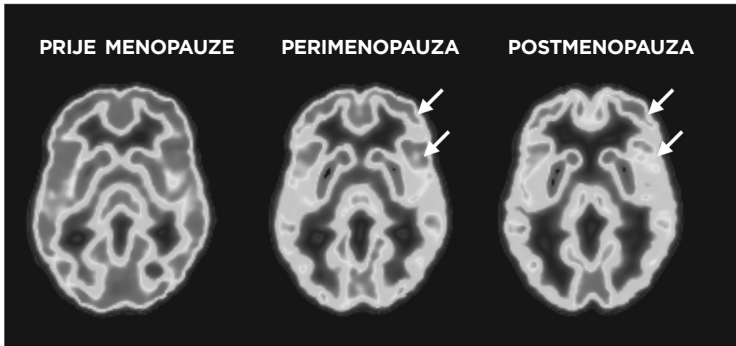
MOZAK POD UTJECAJEM MENOPAUIZE

Kada sam počela proučavati menopauzu, ubrzo sam shvatila dvije važne činjenice. Prva, vrlo malo studija o mozgu uopće razmatra menopauzu. Druga, tih nekoliko koje su je razmatrale bilo je usredotočeno na žene dugo nakon menopauze, često u šezdesetim i sedamdesetim godinama. Drugim riječima, menopauzu se proučavalo u kontekstu njezinog utjecaja na mozak *nakon* što se odvila – više kao proizvod nego kao proces.

Moj tim i ja umjesto toga smo se usredotočili na ono što vodi tim ishodima, prije i tijekom menopauze. Kako biste stekli uvid u to koliko je situacija izgledala loše kada smo počeli, reći ću da nije bilo ni jedne studije koja je ženski mozak istražila prije i nakon menopauze. Stoga smo zasukali rukave, uključili

skener mozga i počeli istraživati to novo područje. Do današnjeg dana znatno smo napredovali u pogledu dokazivanja da ženski mozak stari drugačije od muškog i da menopauza ima ključnu ulogu u tome. Štoviše, naša istraživanja otkrila su da je menopauza *neurološki aktivan proces* koji na mozak utječe na jedinstvene načine.

Prikaz 1. Snimke mozga prije i nakon menopauze



Kako biste stekli uvid u to, na ovoj stranici vidite snimku mozga dobivenu tehnikom funkcionalnog snimanja zvanom pozitronska emisijska tomografija ili PET, koja mjeri razine energije u mozgu. Svjetlije boje otkrivaju više razine moždane energije, a tamniji dijelovi upućuju na nižu razinu energije. (Slike u boji potražite na mojoj web-stranici <https://www.lisamosconi.com/projects>)

Slika na lijevoj strani prikazuje mozak s visokom razinom energije. Posrijedi je savršen primjer onoga kako želite da vaš mozak izgleda kada ste u četrdesetim godinama — živ i svijetao. Taj mozak pripada ženi kojoj su bile četrdeset i tri godine kada je prvi put snimljena. U to vrijeme imala je redoviti ciklus i nije opažala simptome menopauze.

Zatim promotrite snimku označenu pojmom *postmenopauza*. Posrijedi je isti mozak, samo osam godina poslije, nedugo

nakon što je žena proživjela menopauzu. Opažate li koliko ta snimka općenito izgleda tamnije nego prva? Ta promjena svjetline odražava 30-postotni pad energije mozga.

Ovo otkriće bilo je daleko od usamljenog slučaja; mnoge žene koje su se uključile u naš istraživački program iskazale su slične promjene, a muškarci iste dobi nisu. Stoga ovdje vidite intenzivne promjene koje se doimaju specifičnima za ženski mozak koji proživljava menopauzu. Premda te promjene mogu objasniti osjećaj iscrpljenosti ili jednostavno osjećaj da niste dobro (mnoge žene mogu potvrditi da menopauzalni umor nije mačji kašalj), ne snižavaju samo vašu razinu energije. Mogu utjecati i na vašu tjelesnu temperaturu, raspoloženje, spavanje, stres i kognitivnu izvedbu. A pogodite što? Većina žena *osjeća* te promjene. Kada su posrijedi izražene biološke promjene, koje uzrokuju stvarne promjene kemije mozga, ne možete ne primijetiti ih.

Spomenuta studija bila je tek vrh ledenjaka. Istraživanja su s vremenom iznjedrila riznicu podataka, dokazujući da se u menopauzi ne mijenja samo moždana energija, nego i da menopauza utječe na strukturu mozga, regionalnu konektivnost i sveukupnu kemiju. Sve to može uroditi silno zapanjujućim doživljajem uma i tijela. Bez skenera mozga možda je manje očito da se te promjene ne događaju nakon menopauze — počinju prije nje, tijekom perimenopauze. Perimenopauza je uvod u menopauzu u kojemu menstruacija počne izostajati i pojavljuju se simptomi poput valunga. Naša istraživanja pokazuju da i mozak upravo tada prolazi najdublje promjene. Najbolji način da objasnim tu pojavu je tvrdnja da je menopauzalni mozak u stanju prilagođavanja, i čak preuređivanja, poput motora koji je nekoć radio na benzin, a sada prelazi na električnu energiju pa je suočen s izazovom pronalaženja rješenja. Ali, ta su otkrića uglavnom znanstveni dokazi onoga što mnoge žene čitavo vrijeme govore: **menopauza mijenja vaš mozak**. Stoga, ako su vam ikada rekli da su vaši simptomi

samo povezani sa stresom ili su “dio bivanja ženom”, to je dokaz da je sve što ste doživljavali znanstveno utemeljeno i osnovano. U srži cijele stvari je mozak, a ne vaša mašta.

Kako znanost može pomoći

Tijekom godina razgovarala sam s bezbrojnim ženama u različitim mučnim stanjima prouzročeni menopauzom, osobito onima koja su bila povezana s njihovim moždanim simptomima (neovisno o tome jesu li one to bile sposobne artikulirati ili nisu). Mnoge su mi rekle da je jedan od njihovih najvećih izazova bio pronaći informacije koje ne bi mogle samo lako konzimirati, nego i kojima bi mogle vjerovati. Slušanje o njihovoj potrebi za znanjem i potporom potaknulo me uvidjeti da svaka žena zaslužuje točne i temeljite informacije o menopauzi. Stručno recenzirana znanost osigurava da su te ideje osnovane, ali akademski časopisi nisu učinkovit način pružanja tih informacija stotinama milijuna žena u stvarnom svijetu.

Knjiga *Mozak u menopauzi* proizlazi iz moje posvećenosti opunomoćenju žena informacijama koje su im potrebne kako bi menopauzu doživjele sa znanjem i samopouzdanjem. Razumijevanje što se događa u vašem tijelu i mozgu prije, tijekom i nakon menopauze presudno je važno za razumijevanje *same sebe* prije, tijekom i nakon menopauze. Jednako je važno ovladati vlastitim promjenjivim potrebama u pogledu zdravstvene skrbi i preuzeti vlastitu moć tijekom toga važnog životnog prijelaza.

Menopauza se do sada prikazivala kao zlosretna, istinski zastrašujuća prepreka pred nama, do koje stižemo jedna po jedna. Većina onoga što je napisano o menopauzi, od znanstvene literature do internetskih izvora, usredotočena je na izdržavanje ili izlaženje nakraj s njom, ako ne čak i na pobunu protiv nje. Velika većina istraživanja te teme usredotočena je i

na ono što s menopauzom može poći po zlu i kako to možete “popraviti”. “Što nije u redu s time?” mogli biste upitati. U temelju tog pristupa je pretpostavka da se ne možemo nadati boljem od preživljavanja menopauze. Pristupajući tom životnom događaju strogo u biološkom kontekstu, zapadnjačka medicina naglašava njegove nedostatke i umanjuje njegovu važnost. Ali, kada menopauzu promatrate s integrativne perspektive, u igri je mnogo više. Hormonske promjene koje uzrokuju menopauzu i njezine simptome istodobno potiču razvoj novih te intrigantnih neuroloških i mentalnih vještina — koje naše društvo očito bira ignorirati. Skrivene moći uma pod utjecajem menopauze važne su pojedinosti o kojima se ne govori u vijestima, moći kojih bi sve žene trebale biti svjesne. Takva svjesnost vodi novim načinima proživljavanja menopauze i, u konačnici, samoj ženstvenosti.

Stoga je ova knjiga podijeljena na četiri dijela:

Prvi dio, “Velika M”, pruža temeljne elemente potrebne za razumijevanje što menopauza jest i što nije, s kliničke perspektive; kako utječe na mozak i kako ne uviđamo tu presudno važnu povezanost.

Drugi dio, “Povezanost mozga i hormona”, razmatra ulogu hormona u zdravlju mozga i kako je to međudjelovanje presudno važno za razumijevanje menopauze. U ovome dijelu duboko ćemo zaroniti u razumijevanje kako menopauza funkcionira u tijelu i mozgu, što nije samo dešifriranje sadržaja, nego i razloga menopauze te ćemo je i smjestiti u širi kontekst. Kako bismo to učinili, istražiti ćemo ono što nazivam PTP: pubertet, trudnoću i perimenopauzu. Sve su to važna razdoblja tijekom kojih se naš mozak, hormoni i procesi među njima dramatično mijenjaju. Znanje o sličnostima puberteta, trudnoće i perimenopauze ključ je preformuliranja menopauze kao prirodnog stadija u ženinom životu — trenutka koji, kao i drugi, može prouzročiti ranjivost, ali i sposobnost oporavka te pozitivnu promjenu. Međutim, ako vas najviše zanima nalaženje rješenja i načina

da se osjećate bolje, slobodno skočite na treći dio, u kojemu se usredotočujemo na praktične strategije i vodstvo. Drugi dio bit će ovdje kad god budete spremni za njega!

Treći dio, “Hormonske i nehormonske terapije”, duboko je razmatranje nadomjesne hormonske terapije, ali i drugih hormonskih i nehormonskih mogućnosti za skrb u menopauzi. Tada ćemo razmotriti antiestrogensku terapiju za rak dojke i rak jajnika te učinke “mozga na kemoterapiji”. I naposljetku, premda u čitavoj knjizi koristim izraz “žene” govoreći o pojedinkama rođenima s takozvanim ženskim reproduktivnim sustavom (dojke i jajnici), neke osobe koje proživljavaju menopauzu ne identificiraju se kao žene, a neke osobe koje se identificiraju kao žene ne proživljavaju menopauzu. Uvažavajući različita iskustva i identitete u kontekstu menopauze, razmotrit ćemo rodno afirmativnu terapiju za transrodne pojedince, koja obuhvaća metode supresije proizvodnje estrogena.

Četvrti dio, “Način života i integrativno zdravlje”, razmatra najvažnije potvrđene prakse načina života i ponašanja kojima je svrha rješavati simptome menopauze bez receptnih lijekova, ali i podržavanje kognitivnog i emocionalnog zdravlja. Premda biste mogli osjećati da je vaš mozak raspršen, imate nadzor nad svojim načinom života, okruženjem i mentalnim sklopom — a sve to može utjecati na vaše iskustvo menopauze. Postoji način da budete opunomoćeni prihvaćajući menopauzu i skrbeći za nju; kada to učinimo, opažamo mnogo novih mogućnosti.

U konačnici, ova je knjiga ljubavno pismo ženstvenosti i poziv svim ženama da prihvate menopauzu bez straha ili nelagode. To je temelj za veličanje našega vlastitog oblika moždane moći, uvažavanja inteligentnih adaptacija koje naša tijela i mozgovi izvode tijekom života i uživanja na našem putu optimalnog doživotnog zdravlja. Nadam se da će informacije iz ove knjige potaknuti mnoge rasprave, ne samo o višestranjoj temi menopauze, nego i o načinu na koji smo odbacili i marginalizirali različite važne dijelove naše populacije. To

MOZAK U MENOPAUZI

je presudno važno ne samo s ciljem promjene konverzacije o menopauzi, nego i kako bi se osnažio glas “zaboravljenog roda” – pojedinačno i kao glas polovice svijeta.

2.

Razbijanje predrasuda o ženama i menopauzi

SEKSIZAM I NEUROSEKSIZAM

OVA KNJIGA OTKRIVA kako jedna neuroznanstvenica vidi uspone i padove menopauze. Međutim, prije no što otkrijemo budućnost tog područja, korisno je (iako pomalo obeshrabrujuće) razmotriti dosadašnje kliničke i kulturalne perspektive menopauze. Upozoravam vas da bi prelaženje najvažnijih društveno-povijesnih koraka o toj temi u vama isprva moglo pobuditi potištenost. Naposljetku, kombinacija kulture i konvencionalne medicine razlog je zbog kojega menopauzu izjednačujemo s “ovarijskom insuficijencijom”, “ovarijskom disfunkcijom”, “iscrpljivanjem estrogena” i mnogim drugim negativnim ishodima. Ali, nemojte odustati; obećavam da, budemo li crpili iz izvora suvremene znanosti, priča je znatno drugačija i uravnoteženija.

Međutim, s kulturalne perspektive viđenje je nedvojbeno sumorno. Ako prodremo malo dublje, očito je da mnogi ponižavajući stereotipi vezani uz menopauzu potječu iz

širega negativnog shvaćanja žena¹ kao “slabijeg spola”. Ako započnemo s prastarim shvaćanjem da su žene fizički slabije od muškaraca, to se odnosi i na naš mozak te intelekt u obliku onoga što u današnje vrijeme nazivamo *neuroseksizam* — a posrijedi je mit da su ženski mozgovi slabiji od muških. Stoga, prije no što se možemo pozabaviti složenosti medicinskih okvira menopauze, trebali bismo se pozabaviti složenosti istih okvira za žene u cjelini.

Koliko god je doktrina ženske inferiornosti zapanjujuće manjkava, zapravo je okosnica suvremene znanosti. Prema Charlesu Darwinu, ocu suvremene biologije, “čime god se muškarac bavio, postiže više no što žena može postići — bez obzira na to iziskuje li to duboko razmišljanje, rasuđivanje ili maštu, ili samo korištenje osjetila i šaka”. Ta teorija uzela je maha i neosporeno se širila tijekom devetnaestog stoljeća, kada su muški znanstvenici došli do “dojmljivog otkrića”. Uvidjeli su ne samo da su ženske glave anatomske manje od muških, nego i da je ženski mozak lakši od muškoga. Bilo je to razdoblje u kojemu je vladala biološka premisa “veće je bolje”. Stoga je malen ženski mozak prikladno protumačen kao znak nedostatka inteligencije i mentalne inferiornosti. Učeni ljudi tog vremena brzo su to povezali s nedostatkom sposobnosti za obavljanje raznih zadataka. Primjerice, George J. Romanes, vodeći evolucijski biolog i fiziolog tog vremena, rekao je: “S obzirom na to da je prosječna težina ženskog mozga otprilike 140 grama manja od težine muškog mozga, samo na temelju anatomije trebali bismo očekivati

¹ Zbog jednostavnosti i na temelju dugotrajne biološke definicije ženskog spola u cijeloj knjizi koristim izraz “žene” kada govorim o osobama koje su rođene s dva XX kromosoma i posjeduju ženski reproduktivni sustav (uključujući dojke i jajnike). Međutim, neke osobe uklapaju se u taj biološki okvir, ali se ne identificiraju kao žene, a postoje i osobe koje nisu rođene s tim značajkama, ali se identificiraju kao žene. Biološki odgovor razmotren u ovome poglavlju ne ovisi o rodnom identitetu i proizlazi iz fiziologije. Dvanaesto poglavlje usredotočeno je na razmatranje različitih iskustava osoba izvan tradicionalnih bioloških definicija.

znatnu inferiornost intelektualne moći žena.” Te pretpostavke nipošto nisu bile jedinstvene jer je većini intelektualaca u ono vrijeme bilo posve prihvatljivo prigrliti tumačenje koje je odgovaralo postojećem stanju. Stoga se taj “nedostatak od 140 grama” ženskog mozga koristio kao opravdanje za razliku u društvenom položaju muškaraca i žena, utvrđujući uskraćivanje ženama prava na višu izobrazbu ili drugih prava koja su ih mogla učiniti neovisnima.

Na ovome mjestu odvažit ću se pretpostaviti da se sljedeće podrazumijeva: činjenica da su muška tijela u prosjeku krupnija i teža od ženskih možda je iznjedrila jednostavno opažanje da su njihove glave manje ili više u skladu s time. Ako osoba ima veće tijelo, lubanja i mozak u njoj također bi trebali biti veći. Štoviše, kada se veličina glave uzme u obzir, famozna razlika u težini mozga nestaje.

Jednako tako, ženske se mozgove stoljećima nastavilo vagati i smatrati manjkavima, što je žene držalo podalje od sveučilišta i uglednih radnih mjesta. Znanstvenice i aktivistice za ljudska prava naposljetku su se udružile kako bi objavile da takva pristrana tumačenja nisu bila ništa drugo doli političko oružje koje je potkopavalo ženska nastojanja da postignu pravednost i jednakost. Zahvaljujući njihovom trudu, teorija inteligencije utemeljena na težini mozga napokon je opovrgnuta početkom dvadesetog stoljeća. Kada je naknadno razvijena tehnologija snimanja mozga, omogućila je daljnji napredak u opovrgavanju mnogih temeljnih pretpostavki neuroseksizma, izjednačavajući teren jednom zauvijek.

Ili ne?

Premda otvorenim seksističkim tvrdnjama u današnje vrijeme više nije mjesto u znanstvenoj zajednici, mnogi tvrde da je neuroseksizam i dalje u punoj snazi. Činjenica je da se ženski mozak u mnogočemu razlikuje od muškoga. Uskoro ćemo doznati više o tome. Za sada želim istaknuti da se razlike

između rodova previše rijetko koriste za moderniziranje medicinske skrbi, a prečesto se koriste za utvrđivanje ponižavajućih rodnih stereotipa. Svjesno ili ne, u rodne nas se uloge usmjerava od rođenja, što se dodatno hrani popularno-znanstvenim tvrdnjama o tome kako se ponašanja “Venere i Marsa” razlikuju zbog njihovih mozгова. To može započeti prastarom tradicijom odijevanja beba u ružičastu ili plavu boju, ali završava širenjem krutih, ponižavajućih predrasuda koje neumoljivo prikazuju žene kao manje vrijedan rod.

U ovome trenutku suočeni smo s trostrukim izazovom: seksizmom, ageizmom i *menopauzizmom*. Od trenutka kada se rodimo, društvo nam šalje poruku da smo kao žene manje vrijedne, ako ni zbog čega drugoga, tada zbog činjenice da su muškarci krupniji i jači. Ali, ta se temeljna vjerovanja šire na suptilne i nimalo suptilne načine dok prolazimo kroz igralište, učionicu i radno mjesto, a kulminiraju u srednjoj životnoj dobi. U toj kronologiji menopauza je konačni udarac. Nakon što su žene izdržale desetljeća primanja poruka koje ih potkopavaju, uslijedi još jedan temeljno ženski fiziološki proces sveden na dokaz slabosti i bolesti. Gubitak korisnosti rađanja djece, promatran kroz mračnu patrijarhalnu leću, uz rasprostranjeno vjerovanje da starenje ženu čini manje privlačnom, dodatan je neželjeni kulturalni teret — koji samo dodaje ulje na vatru inferiornosti, fizičke, mentalne, osobne i čak profesionalne.

Premda u pogledu menopauze ne posjedujemo dovoljno pouzdanih znanstvenih podataka, nedvojbeno ne manjka pogrešnih tvrdnji ili čak mizoginije vezane uz tu temu. U popularnoj kulturi žene u menopauzi često se prikazuju kroz neugodnu leću naglih promjena raspoloženja i eksplozivnog bijesa. Svima nam je dobro poznat stereotip ratoborne žene u menopauzi, koju muče valunzi i nagle promjene raspoloženja, i koju se prikazuje kako uznemiruje svojega nesretnog i očajnog supruga. To viđenje nije novo. Duboko je ukorijenjeno

u stoljećima, čak i tisućljećima dubokog patrijarhalnog nepovjerenja u žensko tijelo. Jeste li spremni za ovo?

MENOPAUA I POKRET PROTIV MENOPAUIZE

Prvo znanstveno spominjanje menopauze datira otprilike iz 350. g. pr. n. e., kada je Aristotel prvi primijetio da menstrualno krvarenje u žena prestaje između četrdesete i pedesete godine. Međutim, s obzirom na to da je životni vijek u ono vrijeme bio kraći, malo je žena imalo mogućnost proživjeti čitavu menopauzu i govoriti o tome. Osim toga, u staroj Grčkoj, kao i u mnogim drugim starim civilizacijama, ženska vrijednost bila je povezana s njezinom sposobnošću da rađa djecu. One koje to više nisu mogle očito nisu bile vrijedne većeg zanimanja ili proučavanja.

Ako se izuzmu neodređena spominjanja, menopauza je sve do dvadesetog stoljeća u osnovi ostala nevidljiva medicini. U vrijeme kada su znanstvenici "otkrili" ženski mozak, nabasali su i na još jednu uznemirujuću pojavu: menopauzu. Možda zbog sveukupnog napretka znanstvenog istraživanja ili možda zato što je više žena živjelo dovoljno dugo da menopauza ne bude ignorirana, liječnici su napokon shvatili da menopauza nije čudna slučajnost. Do tada su diljem Europe nastali kolokvijalni izrazi za menopauzu, kao što su "ženski pakao", "zelena starost" i "smrt seksa". Ali, riječ *menopauza* u naše je rječnike ušla tek 1821. godine, kada je francuski liječnik Charles de Gardanne domislio taj izraz, posudivši ga iz grčkih riječi *men* (mjesec) i *pauein* (prestati) te njime odredio vrijeme kada ženina menstruacija prestaje.

U skladu s tim vremenima, uviđanje da je menopauza nešto vrijedno razmatranja potaknulo je liječnike stvoriti okvir za nju... kao bolest. Tu zbunjujuću novu bolest spremno su optužili za više medicinskih stanja od skorbuta i epilepsije do shizofrenije. To nas ne bi trebalo iznenaditi s obzirom na to da

se općenito smatralo kako određena nepoznata veza maternice i mozga ženu čini podložnom ludilu ili *histeriji* (od grčke riječi *hyster*, “maternica”). Primjerice, ono što u današnje vrijeme nazivamo predmenstrualnim sindromom (PMS) smatralo se prouzročenim “gušenjem” maternice koja se puni krvlju ili čak podizanjem maternice u ženinom tijelu, kako bi ugušila *nju*. Tvrdili su da će ta nezdrava veza rezultirati i “klimakteričnim ludilom” nakon menopauze.

Zbog toga su se pojavile drastične i često iznimno toksične prakse rješavanja problema pobunjene lutajuće maternice. Hipnoza, vibrirajući uređaji i ispiranje vagine mlazom vode samo su neke temeljito dokumentirane tehnike. Druge su korištenje opijuma, morfija i vaginalnih injekcija na bazi olova. Liječnici su potom iznašli još radikalnije rješenje: kirurški zahvat. Tvrdili su da ako je maternica bolesna, potrebno ju je ukloniti. U današnje vrijeme znamo da *histerektomija* (kirurško uklanjanje maternice i jajnika) ženu gotovo preko noći uvede u menopauzu i potencijalno pogorša njezine simptome. Stoga, s obzirom na to da je kirurški zahvat samo pogoršavao probleme, put je vodio u umobolnicu. Mnogo je priča o tome kako su žene, koje su doživljavale simptome menopauze, pogrešno proglašene “ludima” ili “dementnima” i stoga ih se zatvaralo u umobolnice. Istina je da su te žene vjerojatno pretrpjele toliko tragičan svršetak zbog pogrešnih terapija koje su im propisali njihovi liječnici.

Skaćemo u dvadeseto stoljeće. Kada se ženski životni vijek produljio, kada su stekle pravo glasa i kulturalnu moć, menopauza je napokon shvaćena kao vrijedna medicinske pozornosti, a ne zatvaranja u duševnu bolnicu. Jedan od najvažnijih doprinosa tom zaokretu perspektive dogodio se 1934. godine, kada su znanstvenici otkrili hormon estrogen. Zanimljivo je da je sâm pojam *estrogen* izveden iz grčke riječi *oistros*, koja znači “mahnitost” ili “luda želja” — što je dodatno potvrđivalo povijesni trend promatranja ženske fiziologije kroz leću

duševne nestabilnosti. Pa ipak, kako je znanost napredovala, otkrivena je i veza između gubitka estrogena i menopauze — što je vodilo samo ažuriranju definicije menopauze kao bolesti “pomanjkanja estrogena”. Zbog toga je estrogen u ljudskoj mašti postao čarobni eliksir mladosti i stoga unosan lijek. Farmaceutske tvrtke objeručke su prihvatile tu mogućnost pa je estrogenska nadomjesna terapija ubrzo postala uobičajena terapija za menopauzu. Robert A. Wilson, dr. med., autor državnog bestslera *Feminine Forever* još je 1966. godine to stanje nazvao “prirodnom pošasti”, nazivajući žene u menopauzi “osakaćenim kastratima”. Ali, Wilson je zapisao da se, uz nadomještanje estrogena, ženine “dojke i genitalni organi neće smežurati. Bit će mnogo ugodnije živjeti s njom te neće postati nezanimljiva i neprivlačna.” S vremenom, i vjerojatno nimalo iznenađujuće, pojavio se dokaz da su tu utjecajnu knjigu poduprle farmaceutske tvrtke. Međutim, nije sva propaganda bila eksplicitno sponzorirana — ali se proširila kulturom poput šumskog požara. David Reuben u svojoj je knjizi *Everything You Always Wanted to Know About Sex but Were Afraid to Ask* (1969.) napisao: “Kada jajnici prestanu funkcionirati, sama bit bivanja ženom nestaje.” Dodao je da se “žena nakon menopauze približava bivanju muškarcem koliko god može”, ali se ispravio, “zapravo ne postaje muškarac, ali više nije funkcionalna žena”. Ideja da je menopauza sindrom pomanjkanja estrogena pomalo se uvriježila pa je i danas uobičajena u medicinskim udžbenicima i praksama.

S druge strane, stvarni mehanizmi utjecanja estrogena na duševno zdravlje zapanjujuće su novo otkriće. Znanstvenici su tek potkraj devedesetih godina dvadesetog stoljeća ostvarili važan proboj: naši takozvani spolni hormoni nisu presudno važni samo za reprodukciju, nego i za *funkcioniranje mozga*. Drugim riječima, ispostavilo se da su hormoni koji neraskidivo sudjeluju u našoj plodnosti, s estrogenom na čelu, jednako važni za općenito funkcioniranje našeg uma. Da

bih vam predočila koliko je to otkriće nedavno, reći ću da su ljudi trideset godina prije toga hodali po Mjesecu. Tijekom tih trideset godina na Zemlji mnoge su žene uzimale hormone, iako nitko nije imao pojma o tome kako estrogen zapravo djeluje od vrata prema gore.

MEDICINA I BIKINI MEDICINA

Tako se vraćamo u dvadeset i prvo stoljeće. U današnje vrijeme menopauza strogo pripada području ginekologije, a povezanost našega reproduktivnog sustava i našega mozga više se ne demonizira, nego se uglavnom zanemaruje. Istodobno, u krajnje bizarnom zaokretu, većina znanstvenika sada prihvaća činjenicu da su spolni hormoni važni za zdravlje mozga, ali vjeruju i da su muški i ženski mozak okvirno jednaki, izuzev određenih funkcija koje sudjeluju u reprodukciji.

I tu se pojavljuje jedan do najvećih izazova zdravstvene skrbi svih vremena: bikini medicina. Bikini medicina praksa je svođenja ženskog zdravlja na dijelove tijela pokrivene bikinijem. Drugim riječima, ono što, s medicinskog stajališta, ženu čini “ženom” njezini su reproduktivni organi i ništa više. Ako se izuzmu ti organi, muškarce i žene proučava se, dijagnosticira i liječi potpuno jednako — kao da smo svi muškarci. Ispostavlja se da to nije samo suprotno stvarnosti, nego je i destruktivno jer medicinu i znanost ne usmjerava štiti ženski mozak, uključujući onaj u menopauzi.

Najjednostavnije rečeno, velika većina medicinskih istraživanja koristila je muško tijelo kao svoj isključivi prototip, iako ne obuhvaća ženske organe. Uza sve to, FDA je tek šezdesetih godina dvadesetog stoljeća uvela standardnu praksu uskraćivanja ženama s reproduktivnim potencijalom pristupa eksperimentalnim lijekovima i kliničkim istraživanjima, tvrdeći da se tako izbjegava nepovoljno djelovanje na fetuse. Međutim, izraz *žena s reproduktivnim potencijalom*, tumačio se kao “svaka žena

sposobna zatrudnjeti”, a ne samo one koje su bile trudne. To je značilo da je *svaka* žena od doba puberteta do kraja menopauze, bez obzira na seksualnu aktivnost, korištenje kontraceptiva, seksualnu orijentaciju ili čak želju da uopće ima djecu, bila isključena iz kliničkih istraživanja. Ženski mozgovi stoljećima su odbacivani kao manjkavi, a sada ih se činilo nevidljivima zbog posve drugih razloga.

Ta zabrana, koja je obuhvaćala sve žene, vrijedila je dugo do u devedesete godine dvadesetog stoljeća, što znači da imamo desetljeća medicinskih istraživanja utemeljena na gotovo isključivo muškim uzorcima. Šokantno je da to vrijedi do današnjeg dana jer su na tržište pušteni nebrojeni lijekovi koji nikada nisu ispitani na ženama. Zapravo, ti lijekovi često nisu ispitani ni na ženkama životinja. U velikoj većini pretkliničkih istraživanja i dalje se koriste samo mušjaci životinja, s opravdanjem da promjenjivost spolnih hormona može “pobrkati empirijska otkrića”. Taj iznimno pristrani *unisex* sustav medicinskom je polju isporučivao podatke koji ne vrijede ili, u najboljem slučaju, nedosljedno vrijede za čitavu polovicu svjetske populacije.

S obzirom na to da medicinski sustav, u kojemu dominiraju muškarci, za sobom ima dugu povijest ocrnjivanja menopauze uz zanemarivanje proučavanja ženskog mozga, i na to da su istraživanja obavljana uglavnom na muškarcima, i da muškarci ne proživljavaju menopauzu, doista ne iznenađuje da su učinci menopauze na zdravlje mozga ostali misterij — koji je “rješavan” stigmom i stereotipima, a ne činjenicama i informacijama. Očito je da je to imalo katastrofalan učinak na medicinska istraživanja u cjelini i osobito na područje ženskoga zdravlja.

Posljedice su osobito jasne u pogledu zdravlja našega mozga. Jer, činjenica je da ženski mozak nije jednak muškome. Razlikuju se hormonski, energetske i kemijski. Premda te razlike nemaju deterministički utjecaj na inteligenciju ili ponašanje i ne bi ih se trebalo koristiti za utvrđivanje rodni stereotipa,

presudno su važne za podržavanje zdravlja mozga, *osobito* nakon menopauze. Prema nekim statističkim podacima za koje većina ljudi ne zna, žene su:

- izložene dva puta većoj vjerojatnosti da će im biti dijagnosticiran anksiozni poremećaj ili depresija.
- izložene dva puta većoj vjerojatnosti da će oboljeti od Alzheimerove bolesti.
- izložene tri puta većoj vjerojatnosti obolijevanja od autoimunih poremećaja, uključujući one koji pogađaju mozak, kao što je multipla skleroza.
- izložene četiri puta većoj vjerojatnosti glavobolja i migrena.
- izložene većoj vjerojatnosti nastanka moždanih tumora kao što je meningeom.
- izložene većoj vjerojatnosti smrti od moždanog udara.

Zanimljivo je da se prevalencija tih bolesti mozga mijenja od uglavnom jednake između muškaraca i žena *prije* menopauze na 2 : 1 ili viši žensko-muški omjer *nakon* menopauze. U pogledu utjecaja te promjene, za ženu u pedesetim godinama dvostruko je vjerojatnije da će tijekom života oboljeti od anksioznosti, depresije i čak demencije, nego od raka dojke. Pa ipak, rak dojke jasno se prepoznaje kao problem ženskog zdravlja (što bi i trebao biti), dok *ni jedna navedena bolest mozga to nije*. A s obzirom na to da se rak dojke uklapa u okvir “bikini zone”, istraživanja i resursi primjereno se usmjeravaju njegovu liječenju, dok se skrbi za zdravlje mozga u menopauzi ne posvećuje gotovo nimalo truda.

Razjasnimo da menopauza nije bolest i ne *uzrokuje* ni jednu od spomenutih bolesti. Međutim, s njom povezane hormonske promjene mogu ciljano opteretiti mnoge organe, uključujući

mozak, osobito ako ga se ignorira ili ostavi bez nadzora. Za većinu žena to može značiti različite dobro poznate simptome kao što su valunzi i nesanica. Za druge menopauza može potaknuti tešku depresiju, anksioznost ili čak migrene. Za neke može povećati rizik od demencije u starijim godinama. Stoga, iako su ideje o histeriji i gušenju maternice izmišljene, rizici su stvarni. Pozivaju na jasan, žuran odgovor: opsežno istraživanje i djelotvorne strategije potrebne za bavljenje utjecajem menopauze na mozak. Ne samo što nam je potrebna pomoć u ublažavanju tih početnih simptoma, nego je i vrijeme da ubrzamo svoje shvaćanje kako bismo spriječili pojavu težih problema u budućnosti. Ženska medicina mora proširiti svoj vidokrug, ne samo dalje od bikinija, nego i dalje od reprodukcije kao jedinog cilja. Vrijeme je da pošteno i strogo promotrimo što se događa u ženskom tijelu i mozgu kao cjelini te da potpuno uvažimo sustavni utjecaj menopauze na nju.

NAŠA TIJELA, NAŠI MOZGOVI

Do sada smo razmatrale učinke znanstvenog znanja (i neznanja) na sustavne i kulturalne stavove. Žene su u povijesti uistinu mučene, fizički i psihološki, u ime menopauze. Uvjerili su nas da menopauza ženu može učiniti medicinski umobolnom, a žene u menopauzalnoj dobi i nakon nje kao da su nevidljive u društvu. To je opasno jer kultura snažno utječe na to kako razumijevamo i doživljavamo samu menopauzu – a zapadnjačka kultura uvjetovala nas je njezine simptome shvaćati kao jedine smislene aspekte tog prijelaza. Premda se situacija s vremenom nedvojbeno poboljšala, ta trauma ukorijenila se u kolektivnom nesvjesnom pa utječe ne samo na to kako se ženu doživljava, nego i kako katkada doživljavamo sebe i vlastitu vrijednost.

Mnoge žene imaju izravna individualna iskustva s učincima tih načina razmišljanja, i to ne samo dok proživljavaju

menopauzu. Zbog dvostruke nevolje opisanih lažnih vjerovanja i zastarjelih konvencija naše se zdravstvene probleme rutinski omalovažava ili odbacuje. Primjerice, u kardiološkoj skrbi i ublažavanju boli u današnje je vrijeme temeljito dokumentirana pojava da je za žene mnogo veća vjerojatnost da će biti otpremljene kući bez ikakvog tretmana nego za muškarce, što rezultira lošijim ishodima. Kako se to događa? Kada žene trpe bol, veća je vjerojatnost da će im reći kako je ta bol psihosomatska, hipohondarska ili povezana sa stresom. To zvuči kao devetnaesto stoljeće, ali se događa u današnje vrijeme i prečesto kulminira propisivanjem antidepressiva ili psihoterapije umjesto ciljane skrbi.

S obzirom na te tendencije, uvjeren sam da možete zamisliti (ili se prisjetiti) odgovora na bilo koji problem povezan s menopauzom, koji se tretiralo kao izmišljen ili nevažan. Općenitije gledano, zdravstveni stručnjaci često su se upuštali u obeshrabrujući oblik medicinskog izluđivanja, u sklopu kojega su u prošlosti omalovažavali ženske zdravstvene probleme kao cjelinu i osobito zanemarivali žensku zabrinutost za duševno zdravlje. Kao pacijentice se stoga možemo naviknuti na umanjivanje važnosti naših simptoma, zbog straha da ćemo se doimati budalasto ili preosjetljivo, ili čak kako bismo izbjegle pokroviteljski stav. Nažalost, odbacivanje ženskih simptoma može prouzročiti odgađanje postavljanja dijagnoze i terapije, što nas potencijalno može koštati kvalitete života i, ako nemamo sreću, još više.

Kao žene su nas poučavali strahovati od vlastitih hormona i sumnjati u svoj mozak. Zdravlje ženskog mozga do današnjeg dana ostaje jedno od polja medicine koje se najmanje istražuje, u kojemu se najmanje postavljaju dijagnoze i najmanje se liječi. Da ne spominjem nedovoljno financiranje. Žene u menopauzi osobito su slabo zastupljene ili im se posvećuje nedovoljno pozornosti, ne samo u medicini, nego i u kulturi i medijima. Promjena u tom pogledu znatno kasni — a nadam se da će

znanost pomoći ostvariti je, ovaj put kako bi *poduprla* žene umjesto da im naudi.

U ovome poglavlju bavimo se dugotrajnim problemom rodne pristranosti u medicini, napose isključivanja žena i nedovoljne zastupljenosti različitih demografskih skupina u postojećem istraživanju. Očito zanemarivanje menopauzalnih žena u znanstvenim istraživanjima dodatno pogoršava nedovoljno uključivanje žena tamne boje kože, osoba različitih socioekonomskih statusa i osoba s različitim rodnim identitetima, među drugim važnim čimbenicima. Taj nedostatak zastupljenosti škodljiv je za sve nas. Kao što je temeljno manjkavo žene i muškarce smatrati medicinski jednakima, pogrešno je pretpostaviti da sve žene dijele isti pristup informiranim liječnicima, *fitness* centrima ili hranjivim prehrambenim izborima. Te razlike u pristupu i resursima mogu voditi negativnim ishodišta u pogledu zdravlja mozga, koji mogu utjecati na iskustvo menopauze. Unatoč važnosti tih pitanja, zapanjuje nedostatak istraživanja koja bi razmotrila utjecaj tih čimbenika u stvarnim životnim situacijama. U idealnom svijetu cijeli život bi nam na raspolaganju bile točne informacije te lak pristup potrebnim resursima i specijalistima. Međutim, kako je naš svijet daleko od savršenog, ovom knjigom nastojim premostiti neke od tih jazova i uhvatiti se u koštac s potencijalnim izazovima osobito povezanim s menopauzom. Kao znanstvenica nastojim da se moja istraživanja bave tim problemima i aktivno potičem druge istraživače da zauzmu sličan pristup i zanimanje. Bavljenjem tim razlikama nadamo se održavati inkluzivnije i obuhvatnije razumijevanje neuroznanosti menopauze za sve.

U tom duhu rado bih sve podsjetila da polje ženskog zdravlja napreduje s razvojem ženskih prava. Naraštaji žena borili su se kako bismo mi imale pristup zdravstvenoj skrbi, kako bismo bile uključene u klinička istraživanja, kako bismo primale dobrobiti više izobrazbe i kako bi nas se uvažavalo kao hvaljene davateljice doprinosa društvu. No, unatoč tome, i dalje se na-

MOZAK U MENOPAUZI

prežemo pod jarmom prihoda, moći, zastupljenosti i razlika u zdravstvenoj skrbi. Vrijeme je da svrgnemo i posljednje tabue vezane uz svoje tijelo i svoj mozak te tako stvorimo kulturu razumijevanja, prihvaćanja i potpore, vezanu uz menopauzu. Iako posao prevladavanja te stigme ne bi trebale obavljati samo žene, glasno kolektivno progovaranje ima moć znatnog utjecaja. To je ostavština koju bismo mogle ponosno predati svojim kćerima i unukama, olakšavajući teret budućim naraštajima.