

[+1 ЗДОРОВЫЙ
ЧЕЛОВЕК]

ЕКАТЕРИНА РОСТОВЦЕВА

врач-уролог

ПОЧЕМУ У МЕНЯ ЦИСТИТ

КАК НАВСЕГДА
ВЫЛЕЧИТЬ
ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ

- **Анализы**
- **Первая помощь**
- **Лечение у беременных**
- **Рецидив после секса**
- **Скрытые инфекции**
- **Самостоятельная диагностика**
- **Связь с влагалищем и кишечником**



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Екатерина Сергеевна Ростовцева
Почему у меня цистит.
Как навсегда вылечить
это заболевание
Серия «Плюс один здоровый
человек. Книги о медицине
от ведущих экспертов»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73507483

Почему у меня цистит. Как навсегда вылечить это заболевание:

ISBN 978-5-04-242899-9

Аннотация

Каждая женщина хотя бы раз в жизни сталкивалась с острым циститом.

Боль, жжение, частое мочеиспускание – и это еще не весь список симптомов, которые «дарит» нам это заболевание.

Цистит не угрожает жизни, но может основательно ее испортить. А некоторые его виды без своевременного лечения приводят к опасным осложнениям – разрушению мочевого пузыря и поражению почек.

В этой книге врач-уролог Екатерина Ростовцева расскажет все, что нужно знать о цистите, его причинах, симптомах и эффективных методах лечения.

Автор объяснит, почему воспаление мочевого пузыря – это «женская» болезнь, какие факторы его провоцируют и что нужно предпринять, чтобы неприятные ощущения больше не возвращались.

Вы узнаете:

- Что делать при первых симптомах цистита?
- Какие виды этого заболевания считаются опасными?
- Какие методы лечения эффективны, а какие – бесполезны и даже вредны?
- Как избежать неприятных последствий полового акта?
- Какие психологические факторы повышают риск цистита?
- Как лечиться при беременности?

Эта книга не заменит консультации врача, но зато поможет определить характер заболевания, защитит от опасных заблуждений о цистите и покажет инструменты борьбы с ним.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Предисловие	6
Глава 1	8
Конец ознакомительного фрагмента.	15

**Екатерина Сергеевна
Ростовцева
Почему у меня цистит
Как навсегда вылечить
это заболевание**

© Ростовцева Е.С., текст, 2023

© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Предисловие

Наверное, нет ни одной женщины, которая хотя бы раз в жизни не перенесла острый цистит.

Я Екатерина Ростовцева, врач-уролог, и у меня тоже несколько раз был цистит. Я не понаслышке знаю о том, как это больно и страшно, а также сколько это приносит неудобств.

Я хотела быть врачом с самого детства. А еще – журналистом и переводчиком, чтобы рассказывать людям что-то интересное и полезное. И потому же с детства мечтала написать книгу.

Все эти желания так и остались бы несбыточными, если бы однажды, уже будучи врачом, я не начала вести блог в социальной сети.

Я стала рассказывать людям о том, что знаю: как лечить цистит, как сделать так, чтобы он не возникал снова, как вылечить те болезни, которые очень на него похожи или провоцируют обострения.

Тогда-то я и столкнулась с вопросами и комментариями своих подписчиков. Я стала видеть не только пациентов на приеме, которые говорят о симптомах или показывают результаты анализов, но еще и женщин, которые стесняются своей болезни и очень боятся обострений, чьи жизни и отношения рушатся из-за боли. Я поняла, что это не просто

очередные случаи в моей врачебной практике – это судьбы, на которые я могу повлиять. Судьбы людей, которым я могу помочь не только как врач, но и как человек, обладающий информацией о том, как:

- вылечить цистит;
- наладить профилактику;
- избавиться от боли;
- восстановить сексуальную жизнь.

На эти и многие другие темы я говорю с пациентками на приеме, на своих страницах в социальных сетях и теперь в этой книге.

Уверена, вы найдете в ней ответы на все свои вопросы. И на те, что бесконечно задаете врачам, и даже на те, которые не решаются озвучить.

Ну а я реализую свою детскую мечту: быть врачом, помогать людям и писать книги.

С любовью и уважением, ваша доктор Ростовцева

Глава 1

Как устроен мочевой пузырь

Прежде чем начать, давайте разберемся в том, как устроен и как работает наш мочевой пузырь.

Все ли знают, где он находится?

Где-то внизу живота, возле пупка? Или ниже? Между ног? В тазу? А таз где?

Именно такие вопросы возникают у моих пациенток, когда я прошу их показать и рассказать, где находится мочевой пузырь, боль в котором они ощущают.

Мочевой пузырь находится в самом низу живота и не выступает за пределы лобковой кости, если он пуст. Только в случае сильного наполнения можно прощупать его на 1–2 пальца выше лобковой кости.

В очень редких случаях, при хронической задержке мочи, мочевой пузырь может растягиваться до огромных размеров и занимать половину брюшной полости, достигая объема более двух литров.

Он расположен спереди, ближе к передней брюшной стенке. Позади него находятся матка (у женщин) и прямая кишка.

Мочеиспускательный канал у женщин находится очень близко к влагалищу и срастается с его передней стенкой.

Зачем вам это знать? Потому что близость этих органов «виновна» во многих интересных симптомах, о которых вы узнаете, прочитав мою книгу.

Немного анатомии: мочевого пузыря – полый орган, основу которого составляет большая круглая мышца. По сути, это небольшой мешок, способный растягиваться и сокращаться в нужный момент. Основная мышца мочевого пузыря называется «детрузор», и именно она здесь главная.

Мышечные волокна расположены в три слоя и переплетаются между собой, что позволяет мочевому пузырю сокращаться целиком, выдавливая мочу практически до последней капли.

Если разрезать мочевой пузырь вдоль, то видно, что он похож на воздушный шарик. Место сужения (выход в мочеиспускательный канал) называется шейкой мочевого пузыря; вокруг нее есть скопление круговых мышечных волокон – внутренний сфинктер уретры. Он непроизвольный, контролировать его мы не можем. Его сокращение и расслабление регулируется рефлексорно за счет сложных процессов взаимодействия между мышцами и центрами управления в спинном мозге.

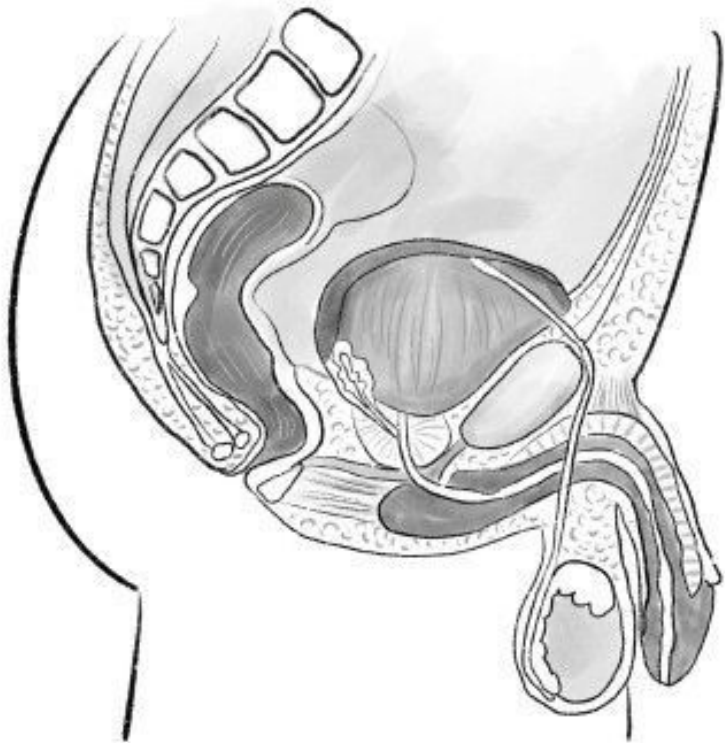
Мышцы детрузора и сфинктера мочевого пузыря связаны друг с другом. Чем сильнее сокращается детрузор, тем больше расслабляется сфинктер (из-за чего вытекает моча). Чем более расслаблен детрузор, тем сильнее сжат сфинктер (это позволяет удерживать мочу).

При гиперактивности мочевого пузыря, спазмах мышц тазового дна, сфинктера уретры, а также после сильного и длительного перерастяжения детрузора связь может нарушаться – в таком случае возникает подтекание мочи при ложных позывах или затруднения при мочеиспускании (детрузор и сфинктер работают сами по себе, а не действуют синхронно).

Такой симптом также часто наблюдается при серьезных неврологических заболеваниях (а иногда становится первым симптомом поражения головного или спинного мозга).

Ниже произвольного сфинктера мочеиспускательный канал проходит через мышцы тазового дна, которые образуют еще один, на этот раз произвольный сфинктер уретры. Его мы можем контролировать, и именно он позволяет удерживать мочу до того момента, как будет возможность сходить в туалет. Чем лучше работают мышцы тазового дна, тем лучше контроль. Если мышцы слабые, может возникать недержание мочи, если слишком сильные – затруднения при мочеиспускании.





Топография мочевого пузыря

Изнутри полость мочевого пузыря покрыта слизистой оболочкой с множеством складок, которые позволяют стенке растягиваться без повреждений.

Клетки эпителия плотно прижаты друг к другу и име-

ют особое «защитное покрытие» – гликозаминогликановый слой; они не пропускают мочу и берегут внутренние слои мочевого пузыря. При воспалении строение этой стенки нарушается, «покрытие» разрушается и, как следствие, появляются сильные боли.

Одна из причин частого возвращения цистита – разрушение защитного слоя и образование в его толще биопленок (особых колоний бактерий).

А если воспаление возникает часто и длится долго, стенка может быть повреждена настолько сильно, что уже не сможет больше восстанавливаться – тогда возникает серьезное заболевание под названием «интерстициальный цистит».

Небольшая область внутренней стенки мочевого пузыря, находящаяся между отверстиями мочеточников (тонкие трубочки, по которым моча из почек попадает в мочевой пузырь) и уретрой, складок не имеет. Это мочепузырный треугольник – необычная часть пузыря, которая имеет происхождение и строение, очень похожее на слизистую влагалища женщин. Клетки в этой области отличаются от остальных, так как часто видоизменяются под действием женских половых гормонов, и более восприимчивы к инфекциям, чем остальные участки мочевого пузыря. Часто физиологические изменения клеток в этой области называют «лейкоплакия» и пытаются лечить, но для 87 % женщин это состояние – абсолютная норма (см. главу «Лейкоплакия мочевого пузыря»).



Мочевой пузырь

Мочевой пузырь устроен сложно. Слизистая оболочка и мышцы богаты рецепторами (сигнальными клетками), которые реагируют на растяжение и давление, а при определенном наполнении мочевого пузыря (как правило, более 100 мл) посылают в головной и спинной мозг сигналы о наполнении и необходимости опорожнения.

Контролировать мочеиспускание непросто, именно поэтому навык удерживать мочу формируется только к 3–5 годам, а иногда и дольше (недостаточный контроль может сохраняться до подросткового возраста), когда окончательно созревают нервные центры в головном и спинном мозге.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.