

СОДЕРЖАНИЕ

Отзыв российского специалиста	9
Всем, у кого проблемы с мочевым пузырем	10
1. Мочевой пузырь и его коллеги	13
Почки: очистительная станция тела	16
Мочеточники: соломинки мочевого пузыря	18
Мочевой пузырь: мышечный контейнер для мочи ...	19
Мочеиспускательный канал: горка, по которой урина катится в мир	21
Сфинктеры: привратники тела. «Ты не пройдешь... Ой, не выйдешь!»	22
Тазовое дно: плавучая база, которая все держит	23
2. Писать, мочиться, ходить по-маленькому.	
Что нужно знать о мочеиспускании	25
Марш воды: так функционирует мочеиспускание	27
Присядем: как должен выглядеть правильный поход в туалет	29
Почему мы испытываем жажду и почему нужно пить .	32
Как часто можно ходить в туалет	34
Слишком часто писаете? Возможно, существуют причины, почему вы постоянно бегае в туалет ..	36
Продукты питания, которые влияют на мочевой пузырь и позывы к мочеиспусканию	41
Вот какие напитки медленнее наполняют мочевой пузырь	45
Почему женщинам нужно чаще ходить в туалет, чем мужчинам	46
Как маленькие дети учатся контролировать мочеиспускание	46
Боже мой: может ли мочевой пузырь лопнуть	49

Это разрыв мочевого пузыря	50
Парурез, или смущение при мочеиспускании:	
страх ходить в туалет на глазах у других	51
Что происходит, когда мы терпим слишком долго ...	54
Вредно ли часто ходить в туалет	55
Вот из чего состоит моча	56
Мочевая красота	57
Спаржевая моча. «Вы писаете тем, что едите» —	
или все же нет?	59
О чем может сообщить запах мочи	60
Как работает тест на беременность и что еще можно	
узнать по моче	61
Желтая, золотистая, прозрачная: различные цвета	
мочи	63
Камни: почему мочевого пузыря и его друзья	
их не любят	64
3. Нервы и боль: воспаление мочевого	
пузыря	67
Вот так мы провоцируем воспаление	
мочевого пузыря	69
Цистит медового месяца: почему после секса	
часто появляется цистит	71
Цистит из-за секса: если ваши бактерии не находят	
общий язык	73
Дорогая, на улице холодно: воспаление мочевого	
пузыря из-за переохлаждения	74
Вот почему вы болеете циститом чаще подруг	75
Пока-пока, цистит	76
Да или нет: антибиотики	77
Как предотвратить воспаление мочевого пузыря	78
Клюква — волшебное средство от цистита?	79
Осложненное и неосложненное воспаление	
мочевого пузыря	81
И снова здравствуйте! Когда воспаление	
возвращается	82
Постоянные боли в мочевом пузыре: страшный	
интерстициальный цистит	84
Вот почему мужчины болеют циститом реже женщин ..	86

4. Нарушение функций мочевого пузыря: когда мочевого пузырь сходит с ума и нормально писать больше не получается 91

Раздраженный пузырь: когда мочеиспускание занимает весь день	93
Из-за чего мочевого пузырь становится раздраженным .	95
10 фактов, известных всем, кто часто ходит в туалет .	98
Как справиться с раздраженным мочевым пузырем ..	99
Ботокс, расслабление мышц, переменный ток — альтернативные методы лечения	102
Никтурия: кошмар постоянных ночных походов в туалет	107
Я не дома, и мочевого пузырь начинает бунтовать: как подавить позывы к мочеиспусканию	109
Сморщенный: может ли мочевого пузырь действительно уменьшиться	113
Задраить переборки: причины, по которым мочевого пузырь не может нормально опорожниться	114
Другие причины дисфункции мочевого пузыря	128
Первый раз: к чему готовиться, отправляясь к урологу	133
Альтернативные способы лечения	141

5. Уже пора? Слабый мочевого пузырь и недержание 145

Стрессовое недержание	148
«Мне срочно!»: urgentное недержание	156
Больше не значит лучше: смешанное недержание . . .	160
Неизменное протекание: недержание мочи, вызванное переполнением мочевого пузыря	161
Когда мочевого пузырь не виноват: рефлекторное недержание мочи	161
Не смешно: недержание из-за хихиканья	162
Коитальное недержание: когда оргазм приходит не один	162
Недержание: что вас ждет в кабинете уролога	164
Четыре степени тяжести недержания	166
Когда вы проснулись, а кровать мокрая: энурез	168
Феномен двери, недержание ключа, последней минуты или возвращения домой	169

6. Вы беременны? Об этом сообщит мочевой пузырь	173
Недержание во время беременности	177
Как подавить позывы к мочеиспусканию во время беременности	178
Воспаление мочевого пузыря во время беременности	179
Ребенок родился — и что теперь? Мочевой пузырь после беременности	180
Почему вообще помогает тренировка мышц тазового дна	181
7. Забота о мочевом пузыре: как поддержать его здоровье	183
Пейте достаточно воды	185
Сидите на унитазе расслабленно	188
Правильно и сбалансированно питайтесь	189
Правильная одежда	190
Держите ноги в тепле	190
Следите за здоровьем и гибкостью позвоночника . . .	191
Интимная забота: не забыть, но и не переборщить .	192
Тренировка мышц тазового дна	193
Не работайте против мочевого пузыря	195
Поддерживайте себя в форме	196
Мочевой пузырь как зеркало души	197
8. Забавные факты о мочевом пузыре	201
Исторический экскурс	203
Может ли чужая моча быть смертельной	204
Необычное мочеиспускательное поведение животных	205
Еще один сюрприз	207
Растение, которое говорит: «Отвали!»	208
Сила мочи: пописай, мне нужен свет	209
Невероятно: самый большой мочевой камень в мире .	210
(Бес)полезные знания о мочеиспускании	210
Благодарности	215
Список литературы	218
Рекомендации и доклады	219
Предметный указатель	220

ОТЗЫВ РОССИЙСКОГО СПЕЦИАЛИСТА

Наконец-то такой важный орган, как мочевой пузырь, заслужил положенное ему внимание! Книга Биргит Буллы прервала молчание о проблемах мочевого пузыря, о жизни пациентов, страдающих заболеваниями нижних мочевых путей. Это не научный труд: в книге нет обилия цифр и ссылок на статьи, только упрощенное объяснение основ заболеваний мочевого пузыря и дружеское, теплое желание автора помочь своим «подругам по несчастью». Основная ценность этой книги — возникающее у читателя ощущение «ты не один, такое бывает с многими, мы справимся вместе». Такая поддержка очень важна для всех женщин, которые до сих пор чувствуют себя неловко при частом посещении туалета или недержании мочи.

Если у вас есть проблемы с мочевым пузырем, а обсудить их не с кем, эта книга станет вам близким другом! Также она будет полезна для родственников и друзей женщин, столкнувшихся с недержанием или циститами. Она прольет свет на вынужденные особенности их жизни и способы их моральной поддержки.

*Дарья Чернышева,
врач-уролог, к.м.н.,
автор блога @doc_urology*

ВСЕМ, У КОГО ПРОБЛЕМЫ С МОЧЕВЫМ ПУЗЫРЕМ

Знайте: вы не одни!

С тех пор как мне исполнилось 27 лет, я постоянно хочу в туалет. Я из тех, кто сидит у прохода в кинотеатре или самолете. Кто, прежде чем выйти из дома, не забывает быстренько посетить уборную. Кто страдает от гиперактивного мочевого пузыря. Что это все означает? Мочевой пузырь управляет моей жизнью и чуть ли не каждые полчаса срочно отправляет меня в туалет. Он заполняется с нуля до ста процентов за секунды, словно «Феррари». Только вот похвастаться этим «Феррари» я не могу.

Сошедший с ума пузырь — это не такая уж редкая проблема. Воспаление этого органа, например, находится на втором месте среди всех заболеваний, которые заставляют женщин идти к врачу. Недержание мочи специалисты иногда называют болезнью века. Но, несмотря на это, с болезнями мочевого пузыря обходятся несправедливо. Девочкам и женщинам сложно поделиться своими переживаниями и признать проблему. Почему? Потому что не хватает информации.

Зато в последнее время повсюду начали говорить на другую тему: появлялись книги, статьи и блоги про вагину, ее особенности и свойства. Месячные стали принятым символом женственности, который мы подчеркиваем красивыми и суперстильными продуктами. Прятать ли розовую коробочку с прокладками в ванной перед

приходом гостей? Так мы делали в 2012 году. Сейчас как никогда популярно принимать и воспевать женское тело таким, какое оно есть: со всеми волосами, ложбинками и жидкостями. Это все естественно для нас и наших половых органов. Но что насчет мочевого пузыря? Он влачит невидимое и застенчивое существование, бросая косые, полные зависти взгляды на успех своей коллеги.

В научной литературе, как правило, рассматривается мужская мочевыделительная система. Обычно обсуждаются типичные мужские проблемы: с простатой, яичками или семявыводящим протоком. Если полистать учебник по урологии, то можно в подробностях узнать, с чем мужчины сталкиваются в туалете. Спойлер: у большинства что-то с простатой или есть мочевые камни. И это, конечно, очень важно, но только для половины населения Земли.

Почему это так? Наверное потому, что все медицинские исследования изначально проводились на мужском организме. Однако у женщин специфические симптомы болезней, а потому, естественно, с нами нужно работать иначе. Это касается и мочевого пузыря. Но даже в научно-популярных книгах о медицине (то есть таких, которые может понять простой смертный) женский мочевой пузырь едва ли вообще упоминают. Если поискать в интернет- или обычном книжном магазине, найдутся разве что работы о простате или мужской системе мочеиспускания, а также много чего о сексе и минетах...

Если женщине приходится посещать кабинет уролога, потому что у нее проявляется воспаление (или просто что-то идет не так), сложно не почувствовать, что это мир мужчин. Из всех пациентов, ожидающих в приемной, 99% — мужчины.

Так что пришло наконец время уделить женскому мочевому пузырю то внимание, которого он заслуживает! Например, пора узнать, что опасно слишком редко ходить

в туалет. Или что частота мочеиспускания кое-что говорит о вашей психике. Просто поразительно, что терпит наш мочевого пузырь целый день! Я никогда раньше столько не читала о человеческом теле, как во время исследований для написания этой книги.

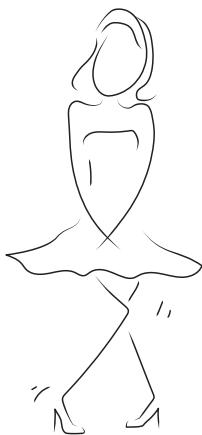
Я изучала многочисленные интернет-форумы по ночам. Общалась с различными специалистами. Листала книги, которые нужны только студентам медицинских вузов перед экзаменами. Мне жаль, что раньше я была слишком ленивой, чтобы выучиться на врача (ладно, на самом деле у меня были слишком плохие для этого оценки). Возможно, я стала бы классным урологом. Но, честно говоря, мне неплохо живется и как редактору (а это моя профессия, когда я не занята чтением всего, что можно найти о мочевом пузыре). В этой книге я делюсь историей о моем хождении по мукам как подруга, с которой вы могли бы встретиться в очереди у кабинета врача и которой можно задать любые вопросы. Как живут с недержанием? К кому можно обратиться и что там происходит? Как проходят осмотры, какие возможные методы лечения существуют и какие ощущения вызывают? К тому же я хотела бы указать на варианты решения, которые не всегда предложат врачи. Вы сможете повлиять на свое здоровье, если будете мыслить нешаблонно и проявите настойчивость.

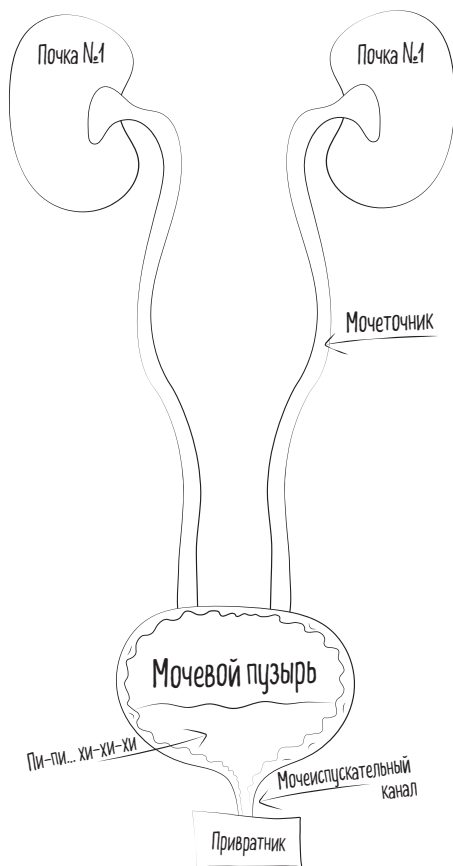
Но обратите внимание: это не медицинская книга! Я не врач, а пациентка. Кстати о пациентках. Так как в первую очередь я обращаюсь к женщинам, все описания профессий взяты мной с женских форумов. Поэтому не удивляйтесь, что читать будете про врачей или урологов женского пола. Со своей стороны, я всегда считала важным и приятным обсудить историю болезни и сопутствующие проблемы с другой женщиной.

Разумеется, я такая не одна.

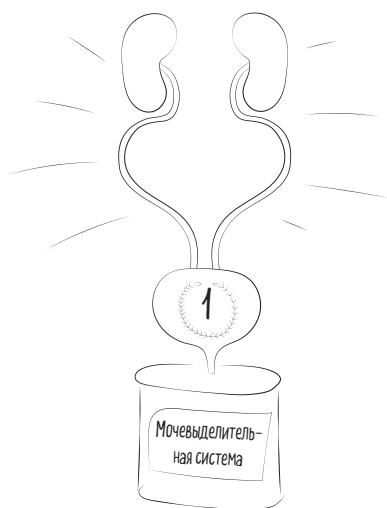
Кстати, пока я писала текст этого раздела, мне пришлось трижды сбежать в туалет...

1. МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ И ЕГО КОЛЛЕГИ





Мочевыделительная система относится к самым сексуальным органам, которые есть у человека. С точки зрения анатомического строения она похожа на статую или кубок, который можно с гордостью поставить на полку. Сверху находятся, словно отражения друг друга, идеальные овальные почки, связанные с нижележащим пузырем тонкими мочеточниками. Он, в свою очередь, заканчивается воронкообразной уретрой¹, которая как шея лебедя уходит вниз и ведет через мышцы-сфинктеры наружу.



¹ Медицинский термин, обозначающий мочеиспускательный канал. — *Прим. науч. ред.*