



ЕКАТЕРИНА РОСТОВЦЕВА

врач-уролог, автор блога DR.ROSTOVTSEVA

ПОЧЕМУ У МЕНЯ ЦИСТИТ

Как навсегда вылечить
это заболевание



Москва

2024

УДК 616.62-002

ББК 56.9

P78

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации
Виктории Давлетбаевой

В оформлении обложки использована иллюстрация:
art4stock / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Ростовцева, Екатерина Сергеевна.

P78 Почему у меня цистит : как навсегда вылечить это заболевание / Екатерина Ростовцева. — Москва : Эксмо, 2024. — 320 с.: ил. — (Доступная медицина. Книги врачей, которым можно доверять).

ISBN 978-5-04-224223-6

36 миллионов — именно столько случаев острого цистита регистрируется в России каждый год. И это только официальная цифра.

Почему возникает цистит и каким бывает? Как не перепутать его с другим заболеванием? Какие методы лечения эффективны, а какие — бесполезны и даже опасны? Как психологическое состояние женщины влияет на течение болезни?

Эта книга — самое полное и честное руководство по лечению цистита, основанное на научных сведениях. Врач-уролог Екатерина Ростовцева просто и понятно описывает природу воспаления мочевого пузыря, объясняет ключевые принципы лечения и рассеивает опасные заблуждения вокруг этого заболевания.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед любыми рекомендуемыми действиями.

УДК 616.62-002
ББК 56.9

© Ростовцева Е.С., текст, 2023
© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2023
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-224223-6

Содержание

Предисловие	9
Глава 1. КАК УСТРОЕН МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ	11
Глава 2. КИШЕЧНИК, МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ И ВЛАГАЛИЩЕ – ЕСТЬ ЛИ СВЯЗЬ?	21
Анатомическая связь	25
Влияние микробиоты.	30
Мышцы тазового дна	33
Глава 3. ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ЦИСТИТ.	37
У кого бывает цистит	42
Причины цистита	45
Болезнь циститом не стыдно.	51
Глава 4. БАКТЕРИИ В МОЧЕ	53
Посев мочи и его жители	61
Глава 5. КАК ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ	65
Кто лечит цистит.	68
Причем тут гинеколог	71
Зачем урологу осмотр на кресле	74
Какие анализы мне сдать	80
Самостоятельная диагностика.	88

Глава 6. ЦИСТИТ ПОСЛЕ СЕКСА	93
Почему после секса возникает цистит	97
Как избежать цистита после секса	105
Что делать с сексом	112
 Глава 7. ЛЕЙКОПЛАКИЯ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ	 121
Вернемся к анатомии	124
А как же рак?	127
Как лечить?	129
 Глава 8. ОСОБЫЕ ВИДЫ ЦИСТИТА.	 131
Лекарственный и лучевой цистит	134
Вирусный цистит.	137
COVID-19 и цистит.	140
Цистит и менопауза.	143
Шеечный цистит	148
Цистит у мужчин.	150
Интерстициальный цистит	152
 Глава 9. ЦИСТИТ У БЕРЕМЕННОЙ	 155
Планирование беременности при цистите . .	162
Цистит и грудное вскармливание	164
 Глава 10. ЦИСТИТ, КОТОРЫЙ НЕ ЦИСТИТ. . . .	 169
С чем путают цистит	173
Цистит на нервной почве	179

Глава 11. КОГДА НУЖНА ОПЕРАЦИЯ.	183
Перенос уретры.	186
Интимная пластика	191
Прижигание лейкоплакии	193
Глава 12. ЛЕЧЕНИЕ ЦИСТИТА	197
Первая помощь при цистите.	201
Как снять боль.	203
Антибиотики	207
Процедуры и исследования.	213
Народные средства.	221
Глава 13. ПРОФИЛАКТИКА ЦИСТИТА.	225
Образ жизни	230
Интимная гигиена.	238
Гигиена секса	243
Лекарственная профилактика	244
Посткоитальная профилактика	253
Длительный курс антибиотиков	254
Глава 14. ЦИСТИТ ПРОШЕЛ, А ЖЖЕНИЕ ОСТАЛОСЬ.	257
Что делать, если после цистита сохраняется жжение в уретре?.	268
Глава 15. МРАКОБЕСИЕ	271
Протокол Ли	275

ВПЧ и цистит	279
Скрытые инфекции	282
Паразиты	285
Глава 16. ПСИХОСОМАТИКА ЦИСТИТА.	289
Глава 17. ЗАЧЕМ УРОЛОГУ ПСИХОЛОГ	305
Алфавитный указатель	313

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*