

**ДМИТРИЙ ЛУБНИН**

врач-гинеколог,  
кандидат  
медицинских наук

ГЛАВНАЯ  
**КНИГА**  
**ЖЕНЩИНЫ**

ЖИЗНЕННО ВАЖНАЯ ❖  
КНИГА ДЛЯ ЖЕНСКОГО  
ЗДОРОВЬЯ

ОБЯЗАНА БЫТЬ ❖  
В БИБЛИОТЕКЕ  
КАЖДОЙ ДЕВУШКИ



Москва  
2016

УДК 618  
ББК 57.1  
Л82

*Дмитрий Лубнин* — врач высшей категории,  
гинеколог с 20-летним стажем,  
кандидат медицинских наук.

**Лубнин, Дмитрий Михайлович.**

Л82 Главная книга женщины / Дмитрий Лубнин. — Москва : Эксмо, 2016. — 480 с. — (Гинеколог-практик Дмитрий Лубнин).

ISBN 978-5-699-79290-0

Книга Дмитрия Лубнина — путеводитель по всей современной гинекологии, изложенный не медицинским, а обычным русским языком. В ней откровенно, профессионально, без ханжества и нагнетания страхов рассказано все самое важное, что нужно знать каждой женщине с начала первой менструации и до менопаузы включительно. Книга написана врачом-гинекологом, кандидатом медицинских наук, чтобы женщины любого возраста понимали, где нормальное физиологическое состояние женского организма, а где отклонения и гинекологические заболевания, насколько они опасны, как их диагностируют и чем лечат. Книга не заменит посещение гинеколога, но позволит понять, что не все так страшно, как иной раз преподносится самими врачами.

Дмитрий Лубнин поможет контролировать медицинские назначения, задавать правильные вопросы о необходимости того или иного анализа или препарата, а главное — понимать, когда процедуры назначены обоснованно, а когда предположить пользу или выгоду врача и не поддаваться на избыточное лечение.

Особая часть в книге посвящена оргазму. Гинеколог, принявший за свою практику уже около 50 тысяч пациенток, утверждает: способность получать оргазм дана всем женщинам, так же как способность выговаривать букву «р». Получать его можно научиться и кое-что действительно зависит от партнера. Что именно и как это изменить в лучшую сторону — без лукавства обсуждается с российским гинекологом в честном разговоре.

Дорогие девушки и женщины! Будьте здоровы и счастливы!

УДК 618  
ББК 57.1

© Лубнин Д., 2014  
© Ревенко Я., иллюстрации, 2014  
© Оформление.

ISBN 978-5-699-79290-0

ООО «Издательство «Эксмо», 2016

# Оглавление



*Вступление, или 28 глав о женщине.....*5

## ЧАСТЬ I

### Женщина: как все устроено

<i>Глава 1. О менструации.....</i>	15
<i>Глава 2. Рецепты контрацепции .....</i>	29
<i>Глава 3. Гормональная контрацепция .....</i>	45
<i>Глава 4. Я планирую беременность.....</i>	73
<i>Глава 5. Могла ли я забеременеть? .....</i>	81
<i>Глава 6. Я забеременела. Что делать?.....</i>	99
<i>Глава 7. Внематочная беременность.....</i>	109
<i>Глава 8. Об абортах.....</i>	119
<i>Глава 9. Предменструальный синдром .....</i>	129
<i>Глава 10. Визит к гинекологу .....</i>	137



## ЧАСТЬ II

### Гинекологические заболевания

<i>Глава 11.</i> Инфекции и воспаления половых органов.....	143
<i>Глава 12.</i> Болезненные менструации.....	205
<i>Глава 13.</i> Эрозия шейки матки.....	213
<i>Глава 14.</i> Вирус папилломы человека.....	233
<i>Глава 15.</i> Дисплазия шейки матки.....	241
<i>Глава 16.</i> Эндометриоз.....	251
<i>Глава 17.</i> Аденомиоз.....	269
<i>Глава 18.</i> Миома матки.....	281
<i>Глава 19.</i> Выскабливания (чистки).....	309
<i>Глава 20.</i> Киста яичника.....	323
<i>Глава 21.</i> Непроходимость маточных труб.....	331
<i>Глава 22.</i> Поликистозные яичники.....	339
<i>Глава 23.</i> Бесплодие.....	367
<i>Глава 24.</i> Выкидыш.....	381
<i>Глава 25.</i> Киста бартолиновой железы.....	393
<i>Глава 26.</i> Менопауза.....	401
<i>Глава 27.</i> Как не болеть гинекологическими заболеваниями.....	419

## ЧАСТЬ III

### О женском оргазме... замолвите слово

<i>Глава 28.</i> Женский оргазм.....	435
<i>Заключение</i> .....	471
<i>Предметный указатель</i> .....	473
<i>Список сокращений</i> .....	476

# Вступление, или 28 глав о женщине



## Зачем я написал эту книгу?

---

Существует, на мой взгляд, довольно ошибочное мнение, согласно которому следует: чтобы пациент хорошо лечился, его надо запугать. Вы, наверное, нередко встречались с ситуацией, когда врач ярко описывал вам последствия того, что случится с вами, если вы не будете выполнять его предписания. Я считаю, что есть более легкий способ общения с пациенткой: ей просто надо доступно объяснить, что с ней произошло, зачем надо пройти обследование (что при этом можно узнать) и почему выбранное для нее лечение будет эффективным (на что оно будет воздействовать).

Пациентки часто мне говорят, что я очень доступно и просто объясняю сложные вещи, да и мне самому нравится рассказывать и объяснять все, что я делаю, и какие выводы из этого следуют. Мы как бы изучаем проблему вместе, и мне не составляет труда, к примеру, во время



УЗИ быстро ввести пациентку в курс дела и объяснить, что я там вижу, на какие признаки ориентируюсь, — и мы можем вместе найти их или, наоборот, обнаружить их отсутствие.

## Страх порождается неизвестностью

---

Вот типичная ситуация: молодая девушка, у которой сбился менструальный цикл, приходит на консультацию. Там она узнает, что у нее поликистоз, «это плохо» и «есть большая вероятность бесплодия», «надо сдать очень много анализов» и «лечение будет гормональным, а если оно не поможет, тогда нужна операция». Именно эту информацию она вынесет из консультации и впадет или в панику, или в депрессию, на фоне которой месячные прекратятся совсем.

Девушка расскажет обо всем подруге, у которой, к примеру, тоже могут быть проблемы с месячными. И подруга решит, что теперь точно не пойдет к врачу, так как боится, что ей «тоже наговорят такого же».

А наша пациентка попытается сама разобраться в ситуации: будет читать многочисленные описания своего заболевания в Интернете, обсуждать проблему на форумах. Все это, как правило, вводит в еще большее заблуждение, так как информации много и часть ее довольно противоречива.

Несмотря на то, что девушка приходит на следующий прием. К этому времени уже готовы анализы, после расшифровки которых ситуация кажется еще более удручающей. Врач преимущественно выражается «умными терминами» и настаивает на немедленном начале лечения какими-то препаратами. Купив лекарства и прочитав аннота-



ции к ним, девушка впадает в полное уныние, так как ей не хочется, чтобы с ней происходило все то, о чем там написано. Пациентка приходит к врачу и спрашивает: «А можно я не буду это пить? Мне страшно от таких побочных эффектов...» И вот тут врач выдает «последний козырь»: «Не будете пить — станете бесплодной. Я вас предупреждаю, а дальше решайте сами». Все, наша пациентка добита, так как срабатывает эффект негативного программирования.

## Негативное программирование

---

Негативное программирование — это психологический термин, смысл которого заключается в том, что человека настраивают на какой-то негатив и после этот негатив незаметно присутствует в его жизни и может многое определять.

На приеме у врача пациент становится очень внушаемым (некоторые исследователи даже считают, что это состояние можно сравнить с первой фазой гипноза). Причин для этого много: и «магическое» воздействие белого халата, и волнение за свое здоровье, боязнь боли и последствий, и очень важный фактор — пациент не ориентируется в вопросах медицины и поэтому чувствует себя уязвимым. Некоторые врачи усиливают эффект за счет умения создавать и подчеркивать свою значительность, от которой у больного иногда начинают дрожать колени.

Пациент в этой ситуации внимательно вслушивается в слова доктора, а тот в свою очередь может произносить очень расхожие и на первый взгляд вроде бы безобидные фразы: «Мне не нравится ваша матка», «Шейка просто ужасная», «С такими анализами вы точно не заберемене-



ете», «Здесь только отрезать», «У вас будет рак», «Мне не нравится ваша ситуация», «Все очень плохо» и т. д.

Именно эти и подобные им фразы и являются негативным программированием. Безусловно, у пациентки может быть серьезная проблема, но все эти слова только ухудшают положение. Ведь она не знает, к примеру, что такое аденомиоз, и поэтому фраза «У вас диффузный аденомиоз, вся матка изменена, живого места нет» рисует в сознании женщины такие картинки, что врачу даже трудно себе это представить. И совершенно неуспокаивающе действует на нее рассказ следующего содержания: «Аденомиоз — это такое распространенное гинекологическое заболевание, когда изменяется миометрий, в стенку прорастает эндометрий и вокруг гипертрофируются мышечные волокна». На вопрос «понятно?» пациентка, конечно, махнет головой, но очевидно, что она ничего не поняла, а главное, она не поняла, как ей дальше жить и почему надо колоть какие-то уколы, от которых у нее начнется менопауза.

Особенно сильно эффект негативного программирования выражен при бесплодии. Фразы врача: «Вы бесплодны» или «С этим вы точно не забеременеете» крайне разрушительно действуют на сознание женщины. В моей практике были случаи, когда, не найдя никаких явных и существенных причин бесплодия (а женщина длительно не беременела, и кто-то ей когда-то сказал, что она бесплодна), я просто произносил фразу: «Вы здоровы, у вас все хорошо, вы наверняка в этом цикле забеременеете» — и беременность вправду наступала. Конечно, это не метод лечения бесплодия, нет. Просто, вероятно, даже не преследуя такой цели, я как-то успокоил пациентку — и негативное программирование, случившееся когда-то давно, ушло.



Я понимаю, что добиться этого не всегда легко, но если бы от врачей исходило больше позитива, то и больным было бы легче проходить лечение.

## **Знание — сила**

---

Я написал эту книгу, чтобы дать достаточное представление о том, как устроена женская репродуктивная система и что из себя представляют гинекологические заболевания. Эта информация нужна вам не для того, чтобы вы занимались самодиагностикой и самолечением (у вас это и не получится). Она необходима вам для успокоения и позитивного настроения. Почему? Когда вы будете знать и понимать, что на самом деле представляют собой гинекологические заболевания, вы поймете, что многие из них можно легко предотвратить, а некоторые из заболеваний со «страшными названиями» не такие страшные, какими могут показаться на первый взгляд.

## **Почему вам будет интересна эта книга**

---

Книга разделена на три части. Ознакомившись с первой частью, вы навсегда избавитесь от всех типичных женских волнений (почему у меня случилась задержка, в какой ситуации я могла забеременеть, как меняется цикл в зависимости от разных ситуаций, как лучше предохраняться, что делать, если во время цикла появляются какие-то ощущения и т. д.).

Во второй части описаны гинекологические заболевания. Все женщины посещают гинеколога и практиче-



ски всегда после визита выходят с каким-то диагнозом. К помощи этой книги вы сможете быстро уточнить, что с вами, глубже понять проблему, так как она изложена очень доступным языком, — и чаще всего упокоиться, узнав, что все не так страшно. Во время следующего визита вы будете понимать, о чем говорит ваш доктор, зачем он назначает такое обследование и лечение. Просто не всегда у врачей есть время на объяснения, когда идет большой прием.

В третьей части — немного о сексологии, в частности о женском оргазме. Я постарался несколько под другим углом рассмотреть этот вопрос, ведь отсутствие оргазма довольно часто встречается у женщин и соответственно для многих является проблемой.

## **А здесь все грамотно с точки зрения медицины?**

---

Я довольно долго работал над этой книгой и, прежде чем писать каждую главу, перечитывал много различных источников. В некоторых вопросах гинекологии есть спорные моменты, разные точки зрения. Скажу честно: больше всего я доверяю зарубежным исследованиям, и так как я имею доступ к большинству крупных и авторитетных мировых журналов по гинекологии, то ориентировался именно на их материалы. Представленные там данные имеют достоверную доказательную базу.

Иногда в повествовании вы можете встретить мои собственные заключения: чаще всего они представлены в виде размышлений по поводу конкретного вопроса или это мой клинический опыт. Это мое субъективное мнение, и оно четко отграничено от остального текста.



Не хочу брать на себя роль эксперта, который лучше всех во всем разбирается, я лишь излагаю простым и доступным языком то, что написано для врачей. То есть, скорее всего, я выступаю как переводчик с медицинского на «человеческий».

Так как я очень серьезно подошел к проверке достоверности представленной информации, все описанные в этой книге данные имеют ссылки на источники, откуда они были взяты. Это не медицинское руководство, и поэтому список используемой литературы отсутствует, но при желании я могу представить его вам лично.

## Критикам

---

Критиковать эту книгу, скорее всего, будут за две вещи: в ней усмотрят руководство к самолечению и самодиагностике, а коллеги могут не согласиться с некоторыми взглядами на заболевания. Хотел бы ответить заранее: по содержанию этой книги самолечением заниматься невозможно, это просто рассказ о заболеваниях, методах их диагностики и лечения — без врача все равно невозможно ничего сделать.

Уважаемые коллеги, у каждого из нас есть свое мнение по поводу отдельных заболеваний, существуют разные школы и взгляды. Я постарался изложить информацию наиболее объективно, то есть только то, что давно принято во всем мире, и это можно прочесть в любом руководстве по гинекологии. Но даже в руководствах по гинекологии есть свои расхождения, поэтому как автор я оставил за собой право высказать свою точку зрения в отношении отдельных состояний, но это четко обозначено в тексте.



Возможно, вы считаете, что пациент не должен разбираться в своем заболевании, так как «лишние» знания мешают работе врача. Но я с вами в этом случае не соглашусь. Если вам нечего скрывать от пациента, то эти знания пойдут только на пользу, так как он будет осмысленно помогать вам, как минимум четко выполняя все назначения. А если вы не согласны с данными, которыми владеет пациент, у вас всегда есть возможность быть более убедительным и доказать свою точку зрения. Иногда в спорах рождается истина.



ЧАСТЬ I

ЖЕНЩИНА:  
как все устроено



*Откуда берутся эти цифры  
и почему они могут меняться?*



*Почему в самом начале цикл  
бывает нестабильным, а потом  
все налаживается?*



*Почему возникают задержки  
или месячные начинаются раньше?*



*Что же с этим делать?*



*Почему довольно часто именно  
после родов цикл становится стабильным и сексуальность  
достигает расцвета?*



*Шагнем за 30...*



*Ранний климакс*



*Болезненные месячные и ПМС*



*Как все заканчивается*

Глава 1

О менструации

