

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| Отзыв российского специалиста .....   | 9         |
| Всем, у кого проблемы с мочевым пузырем .....   | 10        |
| <b>1. Мочевой пузырь и его коллеги .....</b>  | <b>13</b> |
| Почки: очистительная станция тела .....   | 16        |
| Мочеточники: соломинки мочевого пузыря .....  | 18        |
| Мочевой пузырь: мышечный контейнер для мочи ...   | 19        |
| Мочеиспускательный канал: горка, по которой урина<br>катится в мир .....                      | 21        |
| Сфинктеры: привратники тела. «Ты не пройдешь...<br>Ой, не выйдешь!» .....                     | 22        |
| Тазовое дно: плавучая база, которая все держит .....  | 23        |
| <b>2. Писать, мочиться, ходить по-маленькому.</b>   |           |
| <b>Что нужно знать о мочеиспускании .....</b>   | <b>25</b> |
| Марш воды: так функционирует мочеиспускание ....  | 27        |
| Присядем: как должен выглядеть правильный поход<br>в туалет .....                             | 29        |
| Почему мы испытываем жажду и почему нужно пить .  | 32        |
| Как часто можно ходить в туалет .....   | 34        |
| Слишком часто писаете? Возможно, существуют<br>причины, почему вы постоянно бегае в туалет .. | 36        |
| Продукты питания, которые влияют на мочевой<br>пузырь и позывы к мочеиспусканию .....         | 41        |
| Вот какие напитки медленнее наполняют<br>мочевой пузырь .....                                 | 45        |
| Почему женщинам нужно чаще ходить в туалет,<br>чем мужчинам .....                             | 46        |
| Как маленькие дети учатся контролировать<br>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» —<br>или все же нет? .....              | 59        |
| О чем может сообщить запах мочи .....   | 60        |
| Как работает тест на беременность и что еще можно<br>узнать по моче .....           | 61        |
| Желтая, золотистая, прозрачная: различные цвета<br>мочи .....                       | 63        |
| Камни: почему мочевого пузыря и его друзья<br>их не любят .....                     | 64        |
| <b>3. Нервы и боль: воспаление мочевого<br/>пузыря .....</b>                        | <b>67</b> |
| Вот так мы провоцируем воспаление<br>мочевого пузыря .....                          | 69        |
| Цистит медового месяца: почему после секса<br>часто появляется цистит .....         | 71        |
| Цистит из-за секса: если ваши бактерии не находят<br>общий язык .....               | 73        |
| Дорогая, на улице холодно: воспаление мочевого<br>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<br>мочевого пузыря .....                     | 81        |
| И снова здравствуйте! Когда воспаление<br>возвращается .....                        | 82        |
| Постоянные боли в мочевом пузыре: страшный<br>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<br>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 —<br>альтернативные методы лечения . . . . .               | 102 |
| Никтурия: кошмар постоянных ночных походов<br>в туалет . . . . .                                     | 107 |
| Я не дома, и мочевого пузырь начинает бунтовать:<br>как подавить позывы к мочеиспусканию . . . . .   | 109 |
| Сморщенный: может ли мочевого пузырь<br>действительно уменьшиться . . . . .                          | 113 |
| Задраить переборки: причины, по которым мочевого<br>пузырь не может нормально опорожниться . . . . . | 114 |
| Другие причины дисфункции мочевого пузыря . . . . .  | 128 |
| Первый раз: к чему готовиться, отправляясь<br>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,<br>вызванное переполнением мочевого пузыря . . . . . | 161 |
| Когда мочевого пузырь не виноват: рефлекторное<br>недержание мочи . . . . .                  | 161 |
| Не смешно: недержание из-за хихиканья . . . . .  | 162 |
| Коитальное недержание: когда оргазм приходит<br>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<br>или возвращения домой . . . . .         | 169 |

|  |            |
|--|------------|
| <b>6. Вы беременны? Об этом сообщит мочевой пузырь</b> .....               | <b>173</b> |
| Недержание во время беременности .....                                     | 177        |
| Как подавить позывы к мочеиспусканию<br>во время беременности .....        | 178        |
| Воспаление мочевого пузыря во время беременности                           | 179        |
| Ребенок родился — и что теперь? Мочевой пузырь<br>после беременности ..... | 180        |
| Почему вообще помогает тренировка мышц<br>тазового дна .....               | 181        |
| <b>7. Забота о мочевом пузыре:<br/>как поддержать его здоровье</b> .....   | <b>183</b> |
| 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        |
| <b>8. Забавные факты о мочевом пузыре</b> .....                            | <b>201</b> |
| 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        |