

УДК 616.6
ББК 56.9
П27

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Kolesnikov Vladimir, lanastace, Simakova Mariia, GANJIRO KUMA, Vectorfair,
backwoods_design, ANTSTUDIO, Arcady, T VECTOR ICONS,
bsd studio, MRICON, AlekseyVanin, frizenasya, Alexander Ryabintsev /
Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Передерин, Валерий Митрофанович.

П27 Советы уролога. Лечение болезней почек, простатита и цистита / Валерий Передерин. — Москва : Эксмо, 2024. — 320 с. — (Практические советы доктора Передерина).

ISBN 978-5-04-195056-9

Если молодость не обращает внимания на здоровье, то преклонный возраст не в силах его восстановить!

Валерий Передерин доступным языком расскажет о болезнях почек и мочевыделительной системы, таких как мочекаменная болезнь, цистит, уремия.

Вы узнаете о причинах блуждания почек, почечной гипертензии, импотенции, а также найдете советы по питанию, лечению и профилактике этих болезней.

УДК 616.6
ББК 56.9

ISBN 978-5-04-195056-9

© Передерин В., текст, 2023
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2024

■ Содержание

Коротко о себе	6
Вступление	9
Краткая анатомия мочевыводящей системы.....	17
Болезни почек	31
Гломерулонефрит	34
Пиелонефрит	52
Хронический пиелонефрит	61
Уремия, хроническая болезнь почек, детоксикация	70
Рак почки.....	76
Аномалии развития почек.....	86
Нефроптоз	92
Поликистоз почек	102
Мочекаменная болезнь	110

Почечная гипертония.....	133
Таблица показателей АД и рекомендации	135
Диабетическая нефропатия.....	146
Рак мочевого пузыря	159
Цистит	169
Уретрит	180
Гиперактивный мочевой пузырь.....	192
Энурез	201
Мужские болезни	222
<i>Простатит</i>	<i>222</i>
<i>Аденома простаты</i>	<i>234</i>
<i>Рак предстательной железы.....</i>	<i>248</i>
<i>Импотенция</i>	<i>262</i>
<i>Гонорея.....</i>	<i>284</i>
<i>Мужская фитотерапия.....</i>	<i>293</i>
Алфавитный указатель	305

*Болезней много — здоровье
одно! Пусть в борьбе с первыми
вам поможет эта книга.*

Автор



■ КОРОТКО О СЕБЕ

Родился в 1941 году. Окончил среднюю школу, затем медучилище в Пензе, отслужил в группе советских войск в Германии. В 1971 году с дипломом Томского медицинского института по специальности «врач-лечебник» распределен терапевтом в поселок речников Самусь Томской области. Работал по принципу «один за всех». Был лором, окулистом, невропатологом и т. д. В любое время суток и в любую погоду оказывал экстренную и неотложную помощь населению не только поселка, но и всей округи. Несмотря на загруженность в работе, находил время для посещения институтских конференций. Таким образом, практическая работа подкреплялась теоретическими знаниями.

Отработав в поселке, перешел на работу кардиологом в 3-ю горбольницу Томска, где под руководством опытных наставников совершенствовался как врач и учился в ординатуре.

В 1994 году с дочерью и женой-педиатром переехал в город Сердобск Пензенской области. В ЦРБ заведовал терапевтическим отделением, был районным терапевтом, подрабатывал на скорой, оказывал консультативную помощь врачам участковым больниц и фельдшерам в отдаленных медпунктах.

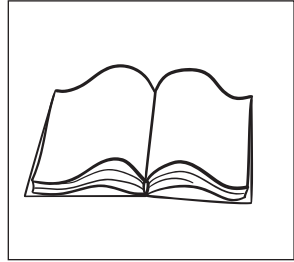
С 1979 года стал жителем Зеленоградского округа города Москвы. Работал участковым врачом, заведующим терапевтическим отделением в поликлинике, ординатором в больнице и закончил работу заместителем главврача по врачебной экспертизе. С трудовым стажем 45 лет оставил активную работу. За этот период получил первую квалификационную категорию, более десятка свидетельств о прохождении специализаций и курсов повышения квалификации, в том числе по нефрологии, урологии, аллергологии, кардиологии, функциональной диагностике, ВТЭК и т. д. Состоял в терапевтическом обществе города Москвы.

Занимался санпросветработой. Мои статьи печатались в газетах «АиФ-здоровье», «Вечерняя Москва», «Сударушка», «ЗОЖ», «Московский комсомолец», «Зеленоград

сегодня» и других, а также в журналах «Любимая дача», «Домашний доктор», «Мой кроха и я», «Будь здоров», «60 лет — не возраст», «Экология и жизнь», «Здоровье от природы» и т. д. В качестве врача-эксперта неоднократно участвовал в программах телевидения Первого канала «Малахов +».

В 2007 году в издательстве «ТЕРРА» вышла моя книга «Из опыта семейного врача». В том же году в издательстве «ДИЛЯ» в Санкт-Петербурге — «Врач спешит на помощь». В 2008-м в этом же издательстве — «Книга о здоровье для всей семьи», которую я представлял в октябре 2009 года на Международной книжной ярмарке на ВДНХ в Москве. Издательство «Эксмо» в 2017 году выпустило книги «Кишечник и здоровье» и «Здоровые легкие», в 2020-м — «Самодиагностика и самопомощь», в 2022 году — «Опасные лекарства» и совместно с Дмитрием Макуниным — «Здоровое питание лечит», в 2023-м — «Здоровая спина и суставы» и «Болезни щитовидной железы».

Я автор нескольких немедицинских книг: «Преодоление», «Сердобск — город моего детства», «Будут незабвенными ваши имена» (о декабристах). Книгу «Страницы жизни русских писателей и поэтов» издательство «Эксмо» поместило на своем сайте в интернете.



■ ВСТУПЛЕНИЕ

Здоровье народа — основа существования любого государства мира. Поскольку до подведения итогов о здоровье населения России в этом году еще далеко, привожу некоторые данные за 2022 год. По статистике, россияне в 2022-м болели чаще по сравнению с 2021 годом. Общая заболеваемость за год выросла почти на 4%. Заболеваемость увеличилась почти по всем классам, например, по болезням системы кровообращения — на 5,8%, по болезням костно-мышечной системы, соединительной ткани — на 7%, новообразований — на 4,6%, по болезням органов дыхания — на 3,6%. Кроме того, за прошлый год родились 1,3 млн младенцев, что на 6,7% (94 166) ниже значений 2021 года.

За 2022 год в России умерло 1,9 млн человек — это на 22,2% меньше, чем годом ранее. Это обнадеживающий показатель!

Росстат назвал самые частые причины смерти россиян. На первом месте стоят болезни системы кровообращения: ишемия, цереброваскулярные заболевания и острые нарушения мозгового кровообращения. На втором месте — новообразования, на третьем — внешние причины: транспортные происшествия, отравления алкоголем, самоубийства и убийства. Этот показатель возрос на 5% по отношению к прошлому году. На четвертом месте — болезни дыхательной системы, на пятом — болезни ЖКТ, на шестом — заболевания почек. Все это результат социальных факторов, состояния окружающей среды, качества продуктов и воды. Влияют на уровень смертности и определенные демографические факторы: возраст и пол, причем у пожилых мужчин уровень смертности выше, чем у пожилых женщин. Среди молодых такая же разница.

Известно, что здоровье зависит не только от медицины, социальных и других факторов, но и от нас самих! Если молодость не обращает на здоровье внимания, то преклонный возраст, бывает, не в силах его восстановить!

О том, как сохранить здоровые почки и мочевыделительной системы, вы узнаете из этой книги.

Начинается она с общей части, в которой доступно описана анатомия и функции отдельных составляющих этой системы. Кажется, что мы всё знаем о моче и не задумываемся о ее соборе для анализа. Однако от методики во многом зависит достоверность лабораторного исследования. Об этом и нормальных составляющих мочи дана подробная информация.

Далее идут конкретные заболевания почек: гломерулонефрит, острый и хронический пиелонефрит с описанием их причин, классификации, методов обследования и современными методами терапии с использованием разнообразных групп лекарств. Поскольку все они обладают побочными действиями и имеют противопоказания, я, чтобы избежать соблазна самолечения, умышленно не указывал дозы и кратность приема. Зато подробно рассказал о диете, фитотерапии с рецептурой, о санитарно-курортном лечении и, конечно же, о профилактике и о здоровом образе жизни, без соблюдения которых лечение может не пойти впрок. Упомянута и гирудотерапия с ее возможностями.

Вы узнаете о причинах уремии, хронической болезни почек и детоксикации с учетом современного уровня медицины.

Для женщин, готовящихся стать матерями, будут интересны страницы о том, как заболевания почек влияют на ход

беременности и чем они могут осложниться, а также как и чем их лечить, чтобы не навредить будущему ребенку.

Заострено внимание на проблеме рака почки с указанием микросимптоматики, которая должна насторожить и стать поводом для немедленного обращения к онкологу.

Нефроптозу (блуждающей почке) и поликистозу, которые нередко встречаются у больных, отведены отдельные страницы. Включены и сюрпризы, которые преподносит нам природа в виде аномалий развития почек.

Как предупредить мочекаменную болезнь, как лечить, чем питаться, что делать

К источникам эндорфинов относятся овсянка и гречка.

после дробления камней и о помощи при почечной колике написано далее.

Здесь же рассказано о траве пол-пала, которая не имеет вообще отношения к «каменной болезни». Даны советы беременным, страдающим этой болезнью.

Подробно освещена одна из тяжелых гипертоний — почечная. Раскрыты ее причины, течение, диагностика и лечение основными группами препаратов. Даны практические советы по купированию кризов в домашних условиях, а также по диетическому режиму и профилактике. Напомнил

и о методике измерения АД и о том, почему «прыгает» давление и как с этим бороться.

Сахарный диабет у нас в стране приобретает характер эпидемии, а осложнения, связанные с ним, стремительно укорачивают жизнь; как этого избежать, описано в «Диабетической нефропатии». Надеюсь, прочитав ее, многие пересмотрят свое отношение к диабету и основательно займутся своим здоровьем и профилактикой.

Рак мочевого пузыря. Как его заподозрить и что предпринять, рассказано на соответствующих страницах.

Дано подробное описание цистита и уретрита, в том числе и лечения их народными средствами.

Много неприятностей женщинам и мужчинам доставляет гиперактивный мочевой пузырь, который привязывает их жизнь к туалету и диктует определенную форму поведения. Причины такого заболевания и методы его лечения вы найдете в книге.

Надеюсь, читатели не оставят без внимания главу об энурезе (ночном недержании мочи) и современных методах его лечения.

Мужчинам в книге отведен целый раздел. Аденома предстательной железы и рак ее — сугубо их болезни. В чем заключается профилактика, ранняя диагностика, современные методы лечения и осложнения лучевой терапии подробно описано в соответствующих главах.

Логическим продолжением мужской темы стала глава об импотенции, важной проблеме для современных мужчин, поскольку и они иногда становятся причиной бездетности и разводов. Мужчины, внимательно прочитайте эту главу и сделайте для себя выводы! Женщины, тоже поинтересуйтесь изложенным, поскольку и вы бываете причиной этого горя.

Содержание статьи о гонорее, на первый взгляд, должно быть в компетенции венерологов, но при внимательном прочтении вы поймете, что и к урологии она имеет прямое отношение.

Последняя глава посвящена фитотерапии для мужчин. В ней представлены необходимые растения и даны рекомендации по их использованию при заболеваниях мочеполовой системы и других органов.

В книге должное внимание уделено психологическому состоянию больных и методам его коррекции, в частности, аутогенной тренировке с конкретными формулами для самовнушения.

Что греха таить, доктору общей практики в отведенные ему минуты на приеме успеть бы ознакомиться с электронной картой больного, спешно провести опрос, пощупать живот и измерить артериальное давление. Бывает, ему не до живота и давления, потому что все внимание уделено компьютеру, да и за дверью кабинета

гудит очередь взволнованных больных. Надеюсь, моя книга восполнит недополученное врачебное внимание, торопливую информацию и поверхностные рекомендации в лечении заболеваний почек и мочевыводящей системы.

Красной нитью через книгу проходят такие мысли.

1. Больной — не стандарт для обследований и лечения, а личность, требующая индивидуального подхода.
2. Необходимо проходить диспансеризацию, позволяющую на ранних этапах выявлять не только онкологию, но и другие заболевания: атеросклероз, ИБС, гипертонию и иную патологию.
3. Вести здоровый образ жизни, используя все возможности для этого.
4. Не заниматься самолечением, во всем следовать указаниям врача.

Только при этих условиях можно сохранить здоровье на долгие годы.

Материал книги соответствует современным достижениям медицинской науки. Надеюсь, что язык изложения будет понятен читателям любого уровня подготовки;

примеры из моей собственной практики дополнят изложение.

Книга рассчитана на широкий круг читателей. Кроме того, рекомендую ее в качестве подспорья в работе начинающим врачам общей практики, фельдшерам и медицинским сёстрам, работающим самостоятельно в сельских медучреждениях.