



«Мочевыделительная система. Факторы риска и профилактика заболеваний».

Заболевания мочевыделительной системы относятся к группе наиболее распространённых болезней, возникающих чаще всего в молодом и среднем возрасте. Общая заболеваемость в нашей стране составляет около 7% всего населения. Среди болезней мочевыделительной системы наиболее заметными являются такие, как цистит, мочекаменная болезнь, пиелонефрит, уретрит, рак мочевого пузыря. Группу риска заболевания циститом и пиелонефритом составляют преимущественно женщины; мочекаменной болезнью страдает до 5% населения земного шара; число болеющих уретритом за последние 10 лет увеличилось более чем в 4 раза. Самое серьёзное и опасное для жизни заболевание мочевыделительной системы - рак мочевого пузыря - составляет 3% от общего количества злокачественных опухолей. Заболевания мочевыделительной системы чаще всего поддаются излечению, но требуют своевременной диагностики.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов о заболеваниях мочевыделительной системы. В обзор включены печатные издания (книги и статьи), а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p>Александров, В.П. Мочекаменная болезнь : лечение и профилактика / В.П. Александров. – СПб. : Невский проспект, 2005 (ГПП Печ. Двор). - 122, [1] с. - (Советует доктор).</p> <p>Почки - важнейший барьер, который участвует в обмене веществ и защищает наш организм от отравления ядами. До тех пор, пока выделительная система работает нормально, поддерживается равновесие внутренней среды организма. К сожалению, по многим причинам почки часто не справляются с возложенной на них задачей. Одна из этих причин - мочекаменная болезнь.</p> <p>В данной книге описаны практически все существующие на сегодняшний день методы лечения мочекаменной болезни, такие как медикаментозное лечение, инструментальные методы, фитотерапия, оперативное лечение, применение современных высокотехнических методов (дистанционная, чрезкожная, контактная литотрипсия), санаторно-курортное и другие виды лечения. Большое внимание уделено профилактике заболевания.</p>
	<p>Булла, Б. Мочевой пузырь. Как у вас дела? : все, что нужно знать о мочевыделительной системе, чтобы сохранить здоровье и спокойствие / Б. Булла ; под ред. Д. Чернышевой ; [пер. с нем. А.А. Сибуль]. – М. : Эксмо : Бомбора, 2021. - 222, [1] с. : ил. - (Теловидение: внутрь тела без скальпеля и рентгена).</p> <p>Тема женского тела как никогда популярна: менструальный цикл, половые органы, гормоны и беременность больше не табу. А вот мочевой пузырь и его болезни часто обходят вниманием. Биргит Булла решила восполнить этот пробел: пытается решить собственные проблемы со здоровьем, она изучила десятки научных публикаций и поговорила с множеством врачей. А теперь делится полезной информацией, которая поможет вам предотвратить или вовремя обнаружить сбой в работе мочевыделительной системы. Вы узнаете, почему развиваются заболевания мочевого пузыря и как их предотвратить, какие есть методы лечения и что происходит на консультации у уролога, а также получите полезные советы по комфортной жизни, не подчинённой капризам пузыря.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/book/birgit-bulla/mochevoy-puzyr-kak-u-tebya-dela-vse-chno-nuzhno-znat-o-mochev-66624820/</p>

	<p>Даников, Н.И. Заболелания почек и мочевоыводящих путей : лечение и профилактика / Н.И. Даников. – М. : Лада, 2009. - 316, [2] с. - (Клуб 36,6).</p> <p>Данная книга предназначена для людей, страдающих заболеланиями почек и мочевоыводящих путей. В ней они найдут не только описание причин возникновения заболеланий, симптомов протекания болезней, но и многочисленные способы лечения и профилактики данных заболеланий.</p>
	<p>Заболелания почек : лучшие рецепты народной медицины от А до Я / ОЛМАмедиагрупп ; [Е.Ю. Храмова]. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2009. - 254, [1] с. : ил. - (Скажи здоровью «Да»).</p> <p>Издание содержит краткие сведения об особенностях строения почек и мочевоыделительной системы, их значении в организме человека, также здесь рассмотрены основные причины заболеланий данных органов. Значительное место отводится под подробные рецепты фитотерапии и народных средств лечения, рассказывается о таком способе лечения, как диетотерапия.</p>
	<p>Мочекаменная болезнь и другие заболелания мочевоыводящей системы / [сост. В. Шабанова]. - Нижний Новгород : Слог, 2012. - 159 с. – (Что надо знать о здоровье; № 7 (17)).</p> <p>Мочекаменная болезнь (почечнокаменная болезнь) - частое заболелание, при котором в почках и протоках появляются камни. Они нарушают отток жидкости и вызывают почечную колику. Вызывают заболелание нарушения в обмене веществ, воспалительные процессы, нередко недуг носит наследственный характер. Как же врачи лечат это заболелание? Чем можно помочь больному при почечной колике? Какие условия следует непременно соблюдать, чтобы избавиться от недуга? Существует ли лечебная диета? Играет ли роль особый питьевой режим? Что при заболеланиях почек предлагает народная медицина? Приветствуют ли врачи фитотерапию в случае мочекаменной болезни? На эти и многие другие вопросы ответит данный сборник.</p>
	<p>Онучин, Н.А. Восстановительные упражнения при заболеланиях почек / Н.А. Онучин. – М. [и др.] : АСТ [и др.], 2010. - 125, [1] с. : ил. - (40 уникальных упражнений). - (Это может каждый!).</p> <p>Заболелания почек – явление весьма распространенное. Однако мало кто знает, что при таких заболеланиях, как нефрит, мочекаменная болезнь, нефроптоз, хроническая почечная недостаточность, процесс выздоровления можно значительно ускорить, если выполнять специальные лечебные упражнения. Из книги вы узнаете, как правильно подобрать упражнения в зависимости от диагноза и стадии заболелания, как выполнять их в домашних условиях, а также познакомитесь с нетрадиционными методиками лечебной гимнастики, применяемыми при заболеланиях мочевоыделительной системы.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/book/nikolay-onuchin/vosstanovitelnye-uprazhneniya-pri-zabolevaniyah-pochek-182000/</p>



Попова, Ю.С. Болезни почек : пиелонефрит, цистит, опущение почки / Ю. Попова. – СПб. : Крылов, 2007. - 92, [1] с. - (Ваш семейный врач).

Недуги, связанные с почками, причиняют человеку страдания и неудобства, так как непосредственно связаны с выделительной системой. Многие люди стесняются обратиться к врачу и запускают болезнь. Острая боль в пояснице, тошнота, рвота, кровь в моче – повод для немедленного обращения к врачу: только он может определить, чем вы заболели. Однако есть множество ситуаций, когда вы сами можете помочь себе. В книге собраны описания болезней почек и мочевого пузыря, методы их лечения, рецепты лечебного питания.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/uliyapopova/bolezni-pochek-pielonefrit-cistit-opuschenie-pochki-178002/>



Ростовцева, Е.С. Почему у меня цистит : как навсегда вылечить это заболевание / Е. Ростовцева. – М. : Эксмо, 2024 (печ. 2023). - 315, [1] с. : ил., табл. - (Доступная медицина: книги врачей, которым можно доверять).

Каждая женщина хотя бы раз в жизни сталкивалась с острым циститом. Боль, жжение, частое мочеиспускание - и это ещё не весь список симптомов, которые «дарит» нам это заболевание. Цистит не угрожает жизни, но может основательно её испортить. А некоторые его виды без своевременного лечения приводят к опасным осложнениям – разрушению мочевого пузыря и поражению почек. В этой книге врач-уролог Екатерина Ростовцева расскажет всё, что нужно знать о цистите, его причинах, симптомах и эффективных методах лечения. Автор объяснит, почему воспаление мочевого пузыря – это «женская» болезнь, какие факторы его провоцируют и что нужно предпринять, чтобы неприятные ощущения больше не возвращались.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/ekaterinarostovceva/pochemu-u-menya-cistit-kak-navsegda-vylechit-eto-zabolevanie-70108114/>



Сазонов, А. Фильтруй! Как работают наши печень и почки / А. Сазонов. – М. : АСТ, 2020. - 286, [1] с. : ил. - (Научпоп для всех).

Обычные люди так мало знают о своём организме! Очень часто мы совершенно не задумываемся, как всё устроено в нашем теле, от чего зависит здоровье и самочувствие. А ведь это нужно знать!

Андрей Сазонов детально рассказывает о работе естественных фильтров человеческого тела – печени и почках. Их важность для организма невозможно переоценить, но в то же время о них существует просто масса глупых мифов. От промывания почек до пресловутой уринотерапии. Как итог, люди из-за собственного неведения не могут своевременно обнаружить у себя заболевание, занимаются самодиагностикой и самолечением. А отсюда вытекают новые недуги. Из этой книги вы узнаете всё самое главное о работе печени и почек, о частых заболеваниях, их симптомах и эффективном лечении, о самых странных и распространённых мифах.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/andrey-sazonov/filtruy-kak-rabotaut-nashi-pechen-i-pochki-48823080/>

Книгу можно прочитать во [Дворце книги](#).

	<p>Самойленко, В.Н. Заболевания почек : современный взгляд на лечение и профилактику / В.Н. Самойленко. – СПб. : Весь, 2014. - 96 с. - (Советует доктор +). - (Советует доктор: тактика и стратегия здоровья). - (Издательство «Весь» - добрые вести).</p> <p>В книге вы найдёте интересную информацию о том, как устроены и работают почки, почему возникают камни в почках, можно ли избавиться от них без операции. В книге рассказывается о самых актуальных на сегодня болезнях почек (пиелонефрит, мочекаменная болезнь, опущение почки и др.), представлены популярные методы лечения, возможности профилактики почечных заболеваний.</p> <p>В каждом разделе вас ждёт не только характеристика традиционных лекарственных средств, но и популярные рецепты фитотерапии, которые можно приготовить в домашних условиях, а также наиболее эффективные примеры физических упражнений.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://iknigi.net/avtor-valentina-samoilenko/174610-zabolevaniya-pochek-sovremenny-vzglyad-na-lechenie-i-profilaktiku-valentina-samoilenko/read/page-1.html</p>
	<p>Фадеев, П.А. Пиелонефрит : [самая достоверная и современная информация] / П.А. Фадеев. – М. : Мир и образование, 2013. - 157, [2] с. : ил. - (Как победить болезнь).</p> <p>В книге в доступной форме изложены все основные вопросы, связанные с одним из самых массовых заболеваний человечества – пиелонефритом. Читатель узнает, что такое пиелонефрит и почему он возникает; какие существуют современные методы диагностики и лечения этого заболевания; что нужно делать, чтобы предупредить возникновение острого и хронического пиелонефрита; какие народные средства применяют при лечении. Здесь содержатся самые достоверные и современные сведения, соответствующие авторитетным рекомендациям зарубежных и отечественных медицинских ассоциаций и проверенные многолетним опытом автора.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/book/pavel-fadeev/pielonefrit-3021125/chitat-onlayn/</p>
	<p>Цистит, уретрит, энурез / [сост. В. Шабанова]. - Нижний Новгород : Слог, 2012. - 159 с. - (Что надо знать о здоровье; № 5 (15)).</p> <p>Есть недуги, о которых не принято распространяться, и, тем не менее, они доставляют массу неприятностей. К таким относятся и заболевания мочевыводящих путей. Цистит - воспаление мочевого пузыря - может возникнуть по причине заноса бактериальной инфекции. Уретрит - воспаление слизистой оболочки мочеиспускательного канала случается по той же причине и поражает чаще мужчин. Причины энуреза - недержания мочи - многообразны, и проблема эта довольно серьёзная. И если с воспалительными явлениями довольно успешно и быстро справляются антибиотики, то энурез лечится долго, упорно и не только врачами-урологами.</p> <p>Тем не менее, все эти заболевания вполне устранимы, надо только грамотно подобрать схему лечения. Какие современные методы применяются, помогают ли домашние процедуры, есть ли надежда на фитотерапию - обо всём этом расскажет данный сборник.</p>
	<p>Статьи в периодических изданиях</p> <p>Агушина, Т. Камни в почках и не только / Т. Агушина // Будь здоров!. - 2020. - № 1. - С. 30-33 : фот.</p> <p>Статья о том, как и почему образуются камни в почках и других органах мочевыводящей системы, как предупредить болезнь и выбрать диету.</p> <p>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>



Агушина, Т. Что нужно знать о раке мочевого пузыря / Т. Агушина // Будь здоров!. - 2020. - № 9. - С. 8-10 : фот.

Боль в области живота и поясницы, кровь в моче... Эти признаки могут свидетельствовать о развитии грозного онкологического заболевания. В России злокачественная опухоль мочевого пузыря по распространённости занимает 9-е место среди других видов рака. При этом за последнее десятилетие заболеваемость выросла в 1,5 раза. Ежегодно от рака мочевого пузыря умирают 6 тысяч россиян. Одна из причин высокой смертности при раке мочевого пузыря – поздняя диагностика, которая связана с низкой информированностью людей о болезни. В результате за медицинской помощью они обращаются, как правило, на поздней стадии заболевания. Как же распознать болезнь и не упустить драгоценное время?

Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.



Андреева, О. Пиелонефрит : как распознать / О. Андреева, Т. Панкова // Здоровье школьника. - 2017. - № 9. - С. 48-51 : 5 фот.

Холодный осенний дождь, колючий ветер – опять за окном бушует непогода. Вследствие сильного переохлаждения у детей нередко возникает воспаление почек – пиелонефрит. Характер у болезни крутой и коварный, её последствия порой остаются у пациента на всю жизнь. Как вовремя распознать грозный недуг, правильно его лечить и, главное, избежать осложнений?

Статью можно прочитать [здесь](https://udmrbdu.ru/resources/show/vystavka-dlya-roditeley/medosmotr-sezonnye-zabolevaniya/)



Дмитриева, В. Зимний цистит / В. Дмитриева // Будь здоров!. - 2017. - № 1. - С. 21-27 : 1 фот.

Многие женщины, да и мужчины тоже, хотя бы раз в жизни испытывали очень неприятные ощущения, которыми сопровождается цистит. Особенно часто это заболевание возникает в холодные зимние месяцы. При этом у некоторых людей цистит проходит довольно быстро, тогда как другие страдают долгие годы.



Зуглова, Е. Плохо работают почки. Как питаться? / Е. Зуглова // Наука и жизнь. - 2014. - № 12. - С. 136-137.

Почки - непрерывно работающий фильтр, который в минуту прокачивает около литра крови. Но функция почек не ограничивается фильтрацией - извлечением из крови растворённых в ней отходов. Почки регулируют объём крови и внеклеточной жидкости, поддерживают ионный баланс, кислотно-основное равновесие и выполняют множество других важных задач. Состояние, при котором почки в результате какого-либо заболевания теряют способность хорошо выполнять свои функции, врачи называют хронической почечной недостаточностью. Фактически это означает хроническое отравление организма продуктами собственной жизнедеятельности в сочетании с артериальной гипертонией (нарушенный водно-солевой баланс!) и метаболическими (обменными) нарушениями. Чем же можно поддержать организм, измученные почки которого работают на пределе возможностей и всё равно не справляются со своими функциями?

Статью можно прочитать [здесь](https://www.nkj.ru/archive/articles/25313/)
Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.



Максимов, В.А. Простатит без простатита / В. Максимов // Будь здоров!. - 2017. - № 8. - С. 21-25 : 1 фот.

Сравнительно недавно медики объяснили схожие заболевания мочеполовой системы мужчин и женщин под общим названием: синдром хронической тазовой боли. У мужчин его ещё именуют «простатит без простатита». Об этом нововведении беседа с доктором медицинских наук, онкоурологом и андрологом Виктором Алексеевичем Максимовым.

Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.

Проверенная информация от лучших специалистов
Женское здоровье

Пономарева, Н. Неспящие почки / Н. Пономарева // Женское здоровье. - 2019. - № 6. - С. 24.

Связь между качеством сна и почечным здоровьем действительно существует. Её подтвердили недавние исследования зарубежных врачей. Но тут важен не просто плохой сон: когда человек поздно ложится спать, или долго не может заснуть, или часто просыпается. Нарушения в работе почек часто связаны с особым расстройством дыхания во сне - так называемым сонным апноэ.

Для эффективной работы почки должны постоянно поглощать кислород. Ведь они постоянно заняты тяжёлой работой, в том числе и ночью. Почки прокачивают через себя внушительный объём крови и очищают её от вредных веществ. Но когда из-за сильного храпа и проблем с носоглоткой у человека происходят остановки дыхания, это вызывает хроническое кислородное голодание. Страдают многие органы - мозг, сердце, сосуды, кости и почки в том числе.

Статью можно прочитать здесь <https://wh-lady.ru/nespyashhie-pochki/>



Турков, Р. Недрагоценные камни / Р. Турков // 60 лет – не возраст. - 2019. - № 5. - С. 22-27.

Мочекаменная болезнь – очень распространённая патология. В этой статье речь идёт о методах лечения и профилактики этого заболевания. Её автор – врач-уролог разъясняет, что из-за необычайного разнообразия причин и форм мочекаменной болезни тактику её лечения специалисты определяют индивидуально. Всё зависит от возраста и общего состояния пациента, локализации и размера камня, клинического течения мочекаменной болезни, наличия анатомических или физиологических изменений и почечной недостаточности.

С отрывком статьи можно познакомиться здесь https://vk.com/budzdorovmagazine?w=wall-81238943_604



Фёдоров, А. «Режущий» симптом / А. Фёдоров // Здоровье. - 2018. - № 9 (749). - С. 72-74 : фот.

Считается, что неприятные ощущения при мочеиспускании чаще беспокоят женщин. Но и с мужчинами такое случается нередко. Резь может возникнуть при половых инфекциях, остром и хроническом простатите, мочекаменной болезни и других заболеваниях. Какое бы заболевание не являлось бы причиной рези, в основе процесса всегда уретрит – воспаление мочеиспускательного канала.

Статью можно прочитать здесь <https://www.calameo.com/read/0056500076a72f50bf247?page=55>

Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.






Цистит // Здоровье. - 2023. - № 7/8 (797). - С. 22-24 : фот.

Каждая четвёртая женщина хотя бы раз в жизни болела воспалением мочевого пузыря – циститом. А каждая восьмая страдает этим заболеванием в течение всей жизни. О симптомах, причинах, диагностике, лечении и мерах профилактики цистита.

Статью можно прочитать здесь <https://zdr.ru/encyclopedia/cistit/>

Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.

	<p>Шонгурова, Т. Не собирайте камни в почках / Т. Шонгурова // Будь здоров!. - 2017. - № 5. - С. 22-29 : 2 фот.</p> <p>Почки – универсальный фильтр нашего организма. При весе каждой около 150-200 г они пропускают через себя за сутки примерно 1800 литров крови, очищая её от вредных веществ и примесей. Однако в работе почек могут происходить сбои, приводящие к образованию камней. Почему это происходит, как не допустить камнеобразования и его опасных последствий, нашему обозревателю рассказывает заслуженный врач России, уролог Татьяна Шонгурова.</p>
<p>Интернет-ресурсы</p>	
	<p>Статья «Почему возникает цистит? Симптомы и лечение» на сайте журнала «Здоровье» https://zdr.ru/pochemu-voznikaet-cistit-simptomylechenie/</p> <p>Принято считать – основная причина цистита – переохлаждение. Так ли это? Заболевание инфекционное, которое вызывается живущими в организме или попавшими в него микробами. Этому способствует не переохлаждение, а снижение иммунитета и сопротивляемости организма. И, как ни странно, нередко это происходит именно в отпуске, когда меняется привычный ритм жизни, а иногда и климат, и еда, а дальние поездки порой вынуждают пренебрегать некоторыми правилами гигиены.</p>
	<p>Статья К. Стасевича «Почечные камни растут, как обычные минералы» на сайте журнала «Наука и жизнь» https://www.nkj.ru/news/34516/</p> <p>Новообразования в почках формируются с перерывами, время от времени останавливаясь в росте и растворяясь. Камни в почках образуются из плохо растворимых солей кальция с щавелевой, мочевой и некоторыми другими кислотами. Появятся камни или не появятся, зависит от разных факторов, в первую очередь от того, что человек ест и как работает у него обмен веществ.</p>