СИЛА ТАЗОВОГО ДНА

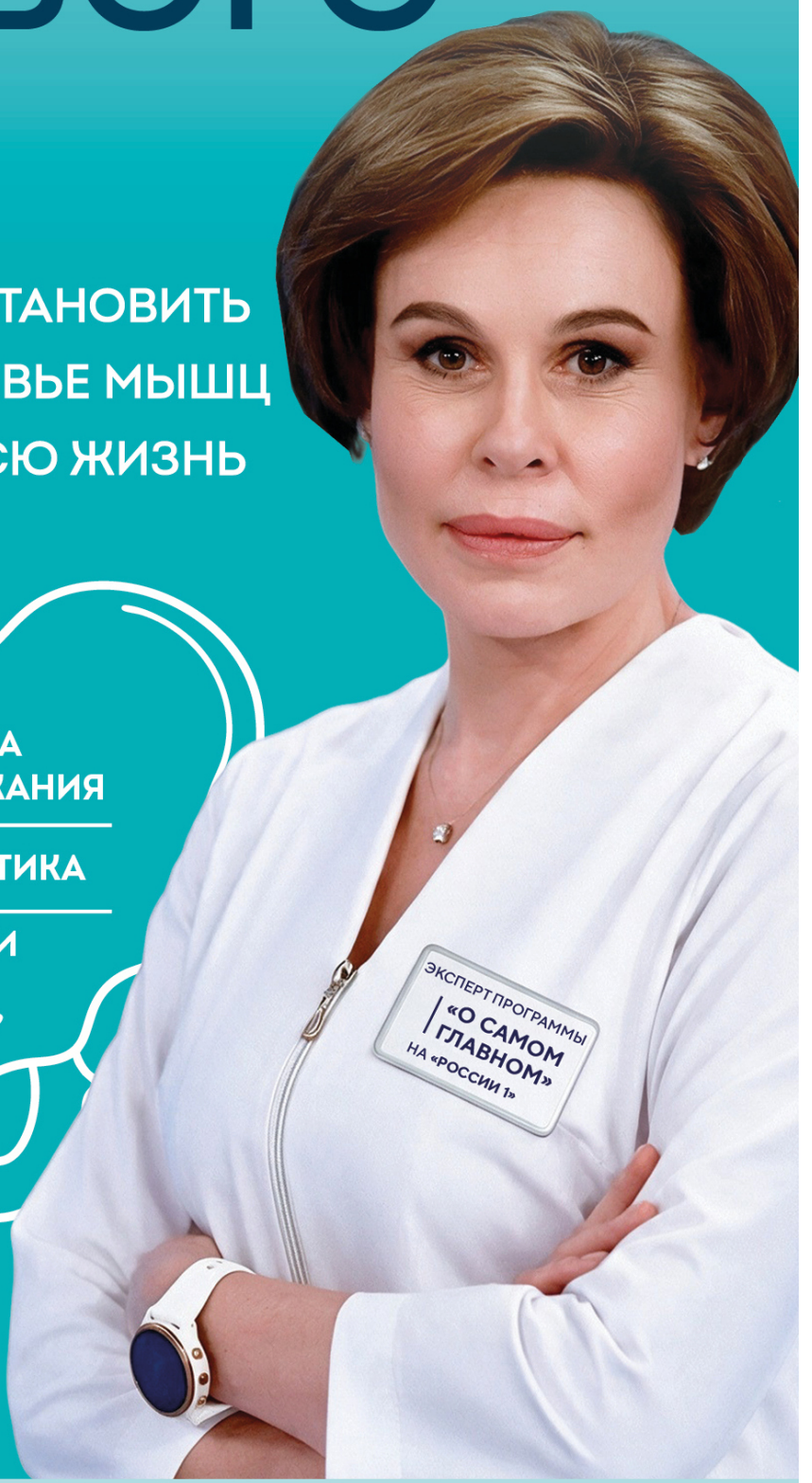
КАК УКРЕПИТЬ, ВОССТАНОВИТЬ И СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА НА ВСЮ ЖИЗНЬ



ПРОФИЛАКТИКА ЗАПОРОВ И НЕДЕРЖАНИЯ

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ



ТАТЬЯНА ШАПОВАЛЕНКО

известный российский врач-терапевт, доктор медицинских наук

БОМБОРА

Здоровье от А до Я. Книги Татьяны Шаповаленко о самом главном

Татьяна Шаповаленко

Сила тазового дна. Как укрепить, восстановить и сохранить здоровье мышц тазового дна на всю жизнь

«Эксмо»

2026

УДК 618
ББК 57.1

Шаповаленко Т. В.

Сила тазового дна. Как укрепить, восстановить и сохранить здоровье мышц тазового дна на всю жизнь / Т. В. Шаповаленко — «Эксмо», 2026 — (Здоровье от А до Я. Книги Татьяны Шаповаленко о самом главном)

ISBN 978-5-04-257414-6

Тазовое дно – невидимый, но невероятно важный «фундамент» женского организма, о котором мы часто не задумываемся. От его состояния зависит качество вашей жизни: от легкости движений до интимного здоровья и того, как вы будете чувствовать себя с годами. Вы узнаете: – как человечество постигало тазовое дно – от врачей Древнего Египта до технологий XXI века; – что происходит с телом на каждом этапе – от детства до менопаузы: где норма, а где уже стоит обратиться к врачу; – как беременность, роды и послеродовое восстановление отражаются на тазовом дне; – как избавиться от интимного дискомфорта и вернуть уверенность и удовольствие; – как тазовое дно связано с нервной системой, стрессом и хроническими заболеваниями; – чем опасны гипертонус и гипотонус мышц, нарушения мочеиспускания и дефекации; – как правильно выполнять упражнения Кегеля и осваивать техники расслабления; – в каких случаях действительно нужна операция и как грамотно к ней подготовиться; – как встроить заботу о себе и о своем тазовом дне в повседневную жизнь. Кому подойдет эта книга: – женщинам, которые заметили у себя дискомфорт, подтекание мочи или изменения в близости, но стесняются или боятся обратиться к врачу; – будущим и молодым мамам – тем, кто готовится к родам или восстанавливается после них; – женщинам в период менопаузы, которые считают возрастные изменения «нормой»; – мамам подростков, которым необходимо замечать тревожные симптомы у своего ребенка; – женщинам с хроническими заболеваниями (диабет, проблемы с почками, дисплазия соединительной ткани и другие); – всем, кто хочет разобраться в собственном теле, чтобы предотвратить проблему до ее появления.

УДК 618
ББК 57.1

ISBN 978-5-04-257414-6

© Шаповаленко Т. В., 2026
© Эксмо, 2026

Содержание

Глава 1. Знакомство с автором 7
Глава 2. Экскурс в историю 9
Древнейшие представления 10
Конец ознакомительного фрагмента. 11

Татьяна Шаповаленко
Сила тазового дна. Как укрепить, восстановить и сохранить здоровье мышц тазового дна на всю жизнь

Фотография на обложке: Шведова Ангелина Константиновна, пресс-служба ДНКЦ им. Л. М. Рошаля

© Шаповаленко Т. В., текст, 2026
© Золотарева Е. В., художественное оформление, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

Глава 1. Знакомство с автором

В детстве мне ничего не предвещало будущего в сфере медицины: среди родственников не было врачей, которые могли бы подать пример. Напротив, все в семье были потомственными докторами точных наук. Несмотря на это, в школе я любила не только физику, но и химию с биологией.

Осознав, что три любимых направления объединяет именно медицина, я твердо решила выбрать профессию врача. Меня не остановило даже то, что отец хотел, чтобы я пошла по его стопам, а мать его поддерживала, пусть и не запрещала сделать самостоятельный выбор.

> На окончательное решение повлияло осознание желания помогать людям. Еще подростком мне хотелось тратить во благо окружающим как можно больше времени и сил.

Благодаря сильному интересу к медицине, учеба в вузе давалась довольно легко. Первые три курса, как это часто бывает, оказались непростыми. Но мне повезло с одногруппниками: все ребята были заинтересованы в будущей профессии. Если у кого-то возникали сложности, мы всегда поддерживали друг друга как могли. Наверное, именно поэтому никто из нас не отказался от мечты. Сплоченный коллектив – основа успеха, и именно тогда мы проверили это на деле.

После окончания университета я довольно долго работала в Министерстве здравоохранения, не выбирая какую-либо узкую специализацию. На серьезные изменения в моей деятельности повлиял приход на телевидение: один из каналов объявил кастинг в программу о здоровье. На нем работала моя подруга. Она предложила прийти и попробоваться в роли ведущей рубрики для женщин. В итоге я успешно прошла отбор и приступила к новому направлению в работе.

Конечно, первое время было довольно трудно. Я никогда не рассказывала о чем-то на камеру и привыкала к этому несколько недель. Было довольно непросто видеть себя на экране. К счастью, моим главным мотиватором, как и в школе, стало желание помогать людям: одним – справиться со страхами, других подтолкнуть к обращению к специалистам, а третьих просветить в вопросах профилактики заболеваний.

> Стремление донести идею заботы о здоровье подтолкнуло меня и на написание этой книги. К сожалению, иногда женщины стесняются рассказать что-то гинекологу, и важно показать, что этого не стоит бояться. Специалист – это добрый и заботливый помощник, который сделает все, чтобы сохранить радость жизни и убрать любой дискомфорт.

Также меня очень волнуют многочисленные фейковые советы в интернете, приводящие к ухудшению здоровья. Инструмент, который, казалось бы, должен стать кладезем полезной информации, представляет собой совершенно противоположное и является настоящей болью моих коллег. Именно ко всемирной паутине, а не к врачу, пациенты обращаются в первую очередь, когда у них только начинает ухудшаться самочувствие и все легко можно исправить на начальном этапе. В итоге к специалистам они приходят с запущенной стадией заболевания, и не всем удается помочь.

Один из таких случаев произошел со знакомой моей коллеги. Женщина была в ремиссии после долгого лечения ракового заболевания, принимала поддерживающие препараты. Как и многие пациенты, она искала способ улучшить качество жизни и стала читать советы в соцсетях, обещавшие исцеление чуть ли не от всех болезней при помощи гомеопатии. В итоге

женщина перестала принимать лекарства и начала пить БАДы. Ни советы врачей, ни уговоры коллеги не действовали, и через четыре года она скончалась от метастазов.

Помимо соцсетей и сайтов, у молодых девушек стало модным задавать вопросы по любой волнующей теме искусственному интеллекту. Однако он часто врет, так как несовершенен. Все сгенерированные ответы основаны на уже существующей в интернете информации. Робот принимает за правду как проверенные знания, так и фейки. Да, нейросети рисуют красивые презентации и картинки, но поставить точные диагнозы, как живой специалист, они не способны.

Я очень надеюсь, что эта книга станет тем самым проводником к знаниям, которого не заменит ни искусственный интеллект, ни домыслы пользователей интернета.

Глава 2. Экскурс в историю

В истории медицины есть области, которые десятилетиями оставались в полутени: о них говорили шепотом, их считали либо слишком деликатными, либо слишком простыми. Женское здоровье и тазовое дно долгое время находились именно в такой зоне. Тем ценнее каждый шаг, который возвращал им научный статус: первое подробное описание анатомии, первая попытка измерить функцию, первая работа, где проблему рассматривали не как «частную неприятность», а как важный элемент общего здоровья.

В этой главе мы пройдем по ключевым этапам: обозначим, какие вопросы задавали исследователи в разные эпохи, какие методы помогали им получить честные ответы и как каждое новое знание становилось опорой для следующего шага. Такой экскурс важен не ради дат и имен, а ради логики: чтобы увидеть, как из разрозненных наблюдений складывалась современная картина и почему сегодняшние рекомендации опираются именно на эту базу.

Древнейшие представления

Удивительные открытия об устройстве женского тела были сделаны еще во времена древних цивилизаций. Уже тысячи лет назад люди не только познавали мир, но и пытались разобраться в тонкостях женской анатомии. При этом в каждой культуре объяснение физиологии имело свои уникальные особенности.

В Древнем Египте звание мудрецов по праву принадлежало жрецам-врачам. Кроме успешного лечения многих болезней они вели подробные записи своих наблюдений. В папирусах, возраст которых более трех тысяч лет, историки нашли множество описаний самых разных женских недугов и методы их лечения. Древние врачи уже тогда понимали связь между состоянием тазовых органов и способностью к деторождению.

> Древние египтяне использовали специальные мази на основе меда и растительных экстрактов для лечения воспалительных заболеваний. Некоторые из этих рецептов до сих пор применяются в современной фитотерапии.

В медицинских практиках того времени применяли благовония и ароматические масла, компрессы с целебными травами, специальные ритуалы и даже особые режимы питания. Жительницы долины Нила использовали мази и промывания для поддержания женского здоровья.

Оставили на клинописных табличках свидетельства о своих открытиях и вавилонские мудрецы. Как и жрецы Древнего Египта, они изучали болезни и сложные системы для их лечения, состоящие из травяных смесей, массажей, диет и специальных упражнений. К слову, правила работы врачей для восстановления женского здоровья были прописаны в кодексе Хаммурапи – одном из древнейших и наиболее сохранившихся сводов законов в истории человечества, созданном в Вавилонии около 1750 года до нашей эры. Это свидетельствует о том, что уже тогда к лечению репродуктивных функций относились довольно серьезно.

Знания о женском организме попытался систематизировать и Гиппократ, которого называют отцом медицины. В Древней Греции он создал школу врачей и оставил после себя множество трудов. Развивали учение о строении женского организма и такие мыслители той эпохи, как Платон и Аристотель, хотя их представления были далеки от современных.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.