

# ЛЕЧЕНИЕ

*простатита  
и других  
заболеваний  
предстательной  
железы*

**традиционными и  
нетрадиционными  
способами**



Дарья Нестерова

**Лечение простатита и других  
заболеваний предстательной  
железы традиционными и  
нетрадиционными способами**

«РИПОЛ Классик»

2011

## **Нестерова Д. В.**

Лечение простатита и других заболеваний предстательной железы традиционными и нетрадиционными способами /  
Д. В. Нестерова — «РИПОЛ Классик», 2011

Простатит – одна из самых распространенных болезней современности. Чтобы вовремя распознать недуг, нужно иметь достоверную информацию о болезни. В этой книге, помимо описания заболевания, предлагается множество советов по его лечению и профилактике. Кроме традиционных способов лечения, приведены также проверенные годами рецепты народной медицины.

## Содержание

Введение	5
Какие органы подвержены заболеванию? Немного анатомии	7
Каким бывает простатит? Классификации заболевания	8
Общая классификация	9
Классификация в зависимости от причины заболевания	10
Классификация в зависимости от развития заболевания	11
Международная классификация	12
Клинико-анатомическая классификация	13
Причины возникновения простатита	14
Заболевания инфекционного характера	15
Неинфекционные формы заболевания	17
Симптомы простатита	19
Болевые симптомы	20
Диурические симптомы	21
Сексуальные симптомы	22
Фитотерапия	23
Сборы	24
Сбор № 1 на основе можжевельника	24
Сбор № 2 на основе плодов каштана	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# **Дарья Владимировна Нестерова**

## **Лечение простатита и других заболеваний предстательной железы традиционными и нетрадиционными способами**

### **Введение**

Газеты и журналы пестрят рекламой чудодейственных лекарств, раз и навсегда избавляющих от простатита. По телевизору крутятся ролики, в которых печальный мужчина, смысл жизни которого утрачен, вдруг мгновенно исцеляется после приема пищевых добавок.

Эта картина позволяет считать простатит одним из главных заболеваний современности. Причем, что небезынтересно, простатит не считался болезнью в привычном смысле слова еще в начале XX века. Тогдашние лекари предпочитали именовать этот недуг анально-ректальным психозом.

Как и любой широко распространенный недуг (а считается, что простатит – удел 60% мужчин старше 40 лет), эта болезнь подчас используется для «легального отъема денег у населения».

Так, некоторые предлагаемые препараты лечат отнюдь не саму болезнь, а лишь ее симптомы. А многие пациенты, обратившиеся к недобросовестным докторам, значительно переплачивают за лечение.

Как же быть? Как получить квалифицированное лечение? Как уберечь свои средства от алчных дельцов?

Главное – быть хорошо информированным. Ведь люди чаще всего расплачиваются – во всех смыслах – за свою некомпетентность.

Хронический простатит, как и любая болезнь, глубоко индивидуален. Он связан с психофизическими характеристиками больного, вызывается различными причинами, иногда биографического характера, он возникает в связи со специфическим образом жизни. Более того, течение болезни по-разному протекает у людей разных возрастных категорий, имеет специфические проявления у молодых и зрелых людей.

Под простатитом обычно понимается воспалительное заболевание предстательной железы. Эта болезнь легко возникает, протекает хронически в течение многих лет и на лечение приходится потратить много сил и времени.

Проблема этого заболевания состоит еще и в том, что воспаление предстательной железы оказывает существенное влияние на сексуальную жизнь мужчины, а также на работу мочеполовых и других важных органов. Таким образом, эта болезнь способствует общему ухудшению самочувствия, дестабилизирует эмоциональную и сексуальную сферу.

Простатит – весьма «хитрое» заболевание. Симптомы простатита могут быть самыми разными: от половой дисфункции до психических расстройств. Так, многие больные простатитом обращаются к врачу с жалобами на боли в спине или в области сердца, на повышенную утомляемость. Иногда в этих случаях ставятся диагнозы «радикулит», «невроз», вегетососудистая дистония, в то время как на самом деле причиной подобных недугов является воспаление предстательной железы, оказывающее влияние на состояние других внутренних органов.

Крайне важно, чтобы на первом этапе диагностики был собран подробный анамнез, который помог бы своевременно выявить заболевание простаты, ведь от этого зависит эффективность лечения.

Еще одна проблема при визите к врачу – ложный стыд. Мужчины не всегда способны внятно и правдиво рассказать о нарушениях в половой сфере, что затрудняет диагностику и, следовательно, болезнь может перейти в запущенную форму.

Таким образом, лечение хронического простатита – это лечение конкретного больного.

В этой книге представлена общая информация, ни в коем случае не предполагающая какого-либо рода самолечение. Она служит для общего ознакомления. Главное – визит к врачу, только специалист может оказать реальную помощь и назначить курс лечения, который подходит именно данному конкретному пациенту.

## **Какие органы подвержены заболеванию? Немного анатомии**

Для того чтобы понять причины возникновения такого во всех отношениях неприятного заболевания, как простатит, следует четко представлять себе, как устроена мочеполовая система мужского организма. Краткий урок анатомии поможет понять ее функционирование и возникающие с возрастом проблемы, мешающие отлаженной работе этой совершенной природной системы.

Предстательная железа, или простата, является одним из важных органов мужчины. Она участвует в образовании спермы и производит секрет, который способствует продвижению сперматозоидов по семявыносящим протокам, обеспечивая семяизвержение. Кроме того, простатой вырабатываются простагландины – биологически активные вещества, участвующие в работе основных систем организма. Считается также, что сексуальное влечение и оргазм мужчины находятся в прямой зависимости от предстательной железы.

**На древнегреческих фресках встречается изображение Приапа – бога, олицетворявшего мужскую силу. В его окружении находилось божество «второго ранга», символизирующее простату.**

Простата располагается в передней части малого таза между дном мочевого пузыря и прямой кишкой. Воспаление простаты негативно сказывается как на сексуальной жизни мужчины, так и на мочеиспускании, которое становится затрудненным и очень болезненным.

В то же время любое заболевание мочеполовой системы может стать причиной заболевания простаты.

Предстательная железа по форме напоминает каштан, на ее задней стороне находится бороздка. Величина органа в зависимости от возраста мужчины бывает от 2,5 до 4 см в длину и 2,5–3 см в ширину. Через предстательную железу проходят мочеиспускательный канал и 2 семявыбрасывающих протока.

**Простата – древнегреческое слово. Его буквальный перевод – «расположенная впереди».**

Функционирование простаты зависит от полового гормона, продуцируемого яичками. Во время семяизвержения мышцы, окружающие предстательную железу, начинают активно сокращаться и выталкивают вырабатываемый простатой секрет, который питает сперматозоиды, делая их более активными. Воспаление предстательной железы ведет к снижению эрекции и оплодотворяющей способности спермы. Кроме того, простатит значительно ухудшает общее состояние здоровья мужчины: снижает его трудоспособность, повышает утомляемость, приводит к психическим расстройствам. Опасность простатита также заключается в том, что он может привести к тяжелым осложнениям, распространившись на другие органы (цистит, пиелонефрит, воспаление семенных пузырьков, яичек и их придатков, бесплодие и др.). Простатит может стать причиной развития аденомы простаты и рака.

## **Каким бывает простатит? Классификации заболевания**

Простатит представляет широкий спектр вариативной диагностики в зависимости от выбранной точки отсчета. Болезнь можно классифицировать исходя из причины, приведшей к воспалению простаты, или принимая во внимание степень развития заболевания. Существует также клинико-анатомическая классификация, которая ставит во главу угла процессы, происходящие в пораженном органе.

**После оперативного вмешательства, ведущего к удалению простаты, резко уменьшается количество сперматозоидов, вырабатываемых организмом.**

## Общая классификация

В современной медицине простатит классифицируется следующим образом:

- острый бактериальный;
- хронический бактериальный;
- хронический бактериальный с инфицированными камнями;
- небактериальный;
- простатодиния (наличествуют симптомы, характерные для простатита, но массаж простаты и анализ мочи не обнаруживают отклонений; считается, что причиной болезни являются мышечные спазмы).

К более редким относятся следующие формы простатита:

- гонококковый;
- туберкулезный;
- грибковый;
- неспецифический гранулематозный;
- неэозинофильный;
- эозинофильный.

Существует также группа сомнительных и недоказанных простатитов:

- уреаплазменный (микоплазменный);
- хламидийный (вызванный *Chlamidia trachomatis*);
- вирусный.

## **Классификация в зависимости от причины заболевания**

В зависимости от причины, приведшей к заболеванию, простатиты бывают:

- инфекционные (бактериальные, вирусные, микоплазменные, хламидийные, кандидомикозные, гонорейные, трихомонадные, туберкулезные, смешанные);
- застойные, или конгестивные (обусловленные застоем секрета предстательной железы и эякулята или венозным застоем в органах таза и мошонки).

## **Классификация в зависимости от развития заболевания**

В зависимости от развития заболевания простатиты делятся на:

- гематогенные (переданные с током крови);
- возникшие при инфицировании уриногенным восходящим (при воспалительно-гнойных процессах в почках) или нисходящим (при эпидидимитах, фуникулитах, деферентитах) путем;
- возникшие при инфицировании лимфогенным путем или в результате заболевания соседних органов;
- аллергические;
- обменные;
- механические;
- химические.

**Максимальный размер воспаленной простаты, известный науке, соотносим с размером кулака взрослого человека.**

## **Международная классификация**

Американский национальный институт здравоохранения выделяет такие типы этого заболевания:

- острый (бактериальный) простатит;
- хронический бактериальный простатит;
- хронический небактериальный простатит;
- воспалительный хронический тазовый болевой синдром;
- невоспалительный хронический тазовый болевой синдром;
- асимптоматический хронический простатит.

## **Клинико-анатомическая классификация**

В соответствии с клинико-анатомической классификацией простатиты бывают:

- острые (катаральный, фолликулярный, паренхиматозный);
- с абсцессом предстательной железы;
- с острым покраснением предстательной железы;
- хронические;
- гранулематозные;
- застойные;
- с атонией предстательной железы;
- хронические атипичной формы;
- со склерозом предстательной железы.

## **Причины возникновения простатита**

Простатит возникает вследствие целого ряда причин. «Спусковые механизмы», способствующие развитию заболевания, могут проявляться в комплексе, но могут и поодиночке. Так, например, вы рискуете заболеть простатитом, если ведете малоподвижный образ жизни. Существует также множество факторов, которые способствуют развитию болезни, например простудные заболевания, употребление алкоголя, запоры и т. д.

Болезнь может начаться незаметно и бессимптомно протекать в течение многих лет, только иногда доставляя небольшой дискомфорт (неприятные ощущения в области промежности и при мочеиспускании, незначительные выделения из мочеиспускательного канала, повышение температуры тела до 37 °C).

**Среди медицинских рекордов часто упоминается максимальное количество удаленных из простаты камней – более 500.**

## **Заболевания инфекционного характера**

Основными причинами возникновения заболевания являются половые инфекции и застойные явления в малом тазу. Инфекция может попасть в предстательную железу несколькими путями: через кровь, лимфатическую жидкость и мочеиспускательный канал.

Острый бактериальный простатит вызывается деятельностью различных микроорганизмов, которые поражают ткани простаты.

Как правило, это следующие микроорганизмы:

- кишечная палочка,
- золотистый стафилококк,
- синегнойная палочка,
- клебсиела,
- протей,
- энтеробактер,
- энтерококк,
- серация.

Не все перечисленные бактерии являются опасными. Некоторые представляют собой традиционные составные части микрофлоры человеческого организма, их можно выявить в кишечнике, на кожных покровах. Но при их проникновении в ткани простаты может возникнуть и развиваться воспаление, которое подчас принимает острые формы.

**Наука до сих пор не может объяснить, почему аденома простаты практически не встречается у коренных народов Японии и Китая.**

Воспаление при инфекциях проходит две стадии. Первая длится 1–2 месяца во время непосредственного инфицирования микроорганизмами, вирусами и бактериями, которое вызывает анатомические нарушения в простате и аутоиммунные процессы. На этой стадии инфекция может не определяться при лабораторных исследованиях, однако развитие воспалительного процесса не прекращается.

При умеренной форме отмечается только учащенное и слегка болезненное мочеиспускание в ночное время. При остром течении заболевания резко повышается температура, появляется сильная боль в промежности, мочеиспускание и дефекация становятся затрудненными. При отсутствии лечения через месяц боль полностью стихнет, однако это будет свидетельствовать не о выздоровлении, а о переходе болезни в хроническую форму. Постинфекционная стадия обычно длится неограниченно долгое время.

**Снижение половой функции наблюдается у 20% больных, страдающих простатитом.**

При остром бактериальном простатите симптоматика напоминает реакцию организма на прочие инфекционные заболевания. Это, во-первых, такие характерные симптомы, как чувство озноба и повышение температуры тела.

Выделить из ряда инфекционных заболеваний острый бактериальный простатит помогают дополнительные симптомы, характерные именно для этой разновидности болезни.

К ним относятся весьма частые позывы к мочеиспусканию, которые характеризуются болезненными ощущениями.

Больной чувствует сильное желание освободить мочевой пузырь, но не может этого сделать так, как он обычно привык. Налицо нарушение так называемого физиологического автоматизма, ведь часто подобный процесс не отслеживается, так как нет причин уделять ему особое внимание.

При задержке мочеиспускания и наличии резких болей организм как бы сигнализирует о начавшихся в нем неполадках, требующих оперативного вмешательства.

Еще один симптом острого бактериального простатита – из мочеиспускательного канала начинают появляться гнойные выделения. Воспалительный процесс может привести к сепсису и заражению крови. В таких случаях требуется немедленная госпитализация больного. К счастью, такая форма простатита встречается довольно редко, но, чтобы избежать протекания заболевания в тяжелой форме, необходимо при появлении вышеперечисленных симптомов немедленно обратиться к врачу, который может поставить правильный диагноз и рекомендовать курс лечения.

**При лечении простатита особенно важен древний врачебный девиз: «Лечи больного, а не болезнь!»**

Как правило, диагностика острого бактериального простатита не представляет сложности для специалиста. Если налицо вышеописанные симптомы, которые подтверждаются жалобами больного и личным осмотром, диагностируется острый бактериальный простатит. В качестве дополнительной характеристики следует отметить, что при пальцевом ректальном исследовании больной жалуется на резкую боль, а простата на ощупь кажется отечной. Анализ мочи показывает увеличение в крови лейкоцитов. Этот же анализ дает возможность определить увеличение СОЭ (скорости оседания эритроцитов). Если течение болезни привело к сепсису, анализ крови дает наличие бактерий, проникших в нее из воспаленного органа.

При лечении острого бактериального простатита используются антибиотики. Госпитализация показана, если больной находится в тяжелом состоянии и заражение организма дошло до критической стадии. Как правило, лечение острого бактериального простатита проводится в амбулаторных условиях.

**Не рекомендуется постоянно носить узкие плавки, так как это может способствовать развитию простатита.**

Если вовремя распознать симптомы и начать процесс лечения, то, как правило, оно заканчивается полным выздоровлением пациента. Если наступают осложнения, то это обычно бывают абсцессы и свищи простаты.

Хронический бактериальный простатит возникает вследствие хронической инфекции, поражающей простату. Он связан также с некоторыми факторами, определяющими нездоровый образ жизни. Перечислим основные:

- вредные привычки, прежде всего курение и злоупотребление алкоголем;
- хроническое переохлаждение;
- чересчур длительные периоды полового воздержания, нерегулярная половая жизнь;
- отсутствие регулярной двигательной активности, малоподвижный образ жизни;
- задержка мочи в мочевом пузыре, невозможность вовремя произвести мочеиспускание;
- заболевания мочеполовой системы, ведущие к возможному возникновению хронического бактериального простатита (например, пиелонефрит).

## **Неинфекционные формы заболевания**

Неинфекционное воспаление предстательной железы развивается вследствие разрастания и увеличения ее ткани, что происходит по причине застоя крови и лимфы в малом тазу или простатического секрета во внутренних протоках.

**В группу риска традиционно включаются моряки дальнего плавания, так как они лишены регулярных сексуальных контактов.**

Застой крови возникает из-за малоподвижного образа жизни, неправильного питания, вдыхания загрязненного воздуха и т. п. Ток крови в простате нарушается, усиливая перекисное окисление липидов, что, в свою очередь, способствует проникновению в орган микробов.

Однако микроорганизмы и различные инфекции не являются возбудителями самого простатита. Развитию заболевания способствуют предрасполагающие факторы. Все их можно разделить на несколько групп:

- факторы, приводящие к возникновению застойных явлений в простате;
- андрогенная недостаточность;
- нейровегетативные нарушения;
- ослабление защитных сил организма на общем и местном уровне.

К застойным явлениям в области малого таза приводят нерегулярная половая жизнь или длительное воздержание, половые излишества, прерывание полового акта, регулярное сексуальное возбуждение при отсутствии эякуляции (например, во время просмотра порнографических фильмов), а также чрезмерное употребление алкоголя и частое курение. Все это способствует нарушению кровообращения и возникновению воспаления.

**Начиная с 35 лет всем мужчинам рекомендуется проходить периодическое обследование у специалиста.**

Застой крови может быть вызван длительной работой в сидячем положении, например у водителей автотранспорта или операторов ЭВМ, а также при ношении тесного нижнего белья.

Наличие незалеченных очагов инфекции (уретриты, циститы, хронические инфекции в других органах) способствует распространению микробов и попаданию их в предстательную железу, в результате чего развивается воспаление. Недостаток мужских половых гормонов (андрогенная недостаточность) вызывает дистрофические изменения в тканях простаты.

Ослаблению защитных сил организма способствуют токсические и физические внешние факторы. К токсическим факторам относится употребление алкоголя, острых пищевых приправ, курение.

К физическим факторам можно отнести переохлаждение, переутомление, стресс. В результате ослабления общего иммунитета организма замедляются реакции клеточного и гуморального обмена, уменьшается способность лейкоцитов образовывать интерферон. Все это приводит к возникновению воспалений в мочеполовой системе, в том числе в простате.

В группу риска возникновения простатита при сниженном иммунитете входят люди, которые часто болеют, а также те, кто подвержен нервным перегрузкам и стрессам.

Эти факторы облегчают проникновение инфекции в предстательную железу или нарушают кровоток, приводя к спазму сосудов и застою крови в тканях. Из-за этого размеры простаты увеличиваются и начинают сдавливать проходящий через нее мочеиспускательный канал, вследствие этого происходит нарушение оттока мочи из мочевого пузыря, приводящее к поражению почек и нарушению сексуальной функции.

**Лучшая профилактика простатита – здоровый образ жизни.**

Развитию простатита способствуют также переохлаждение и простуда. В предстательной железе из-за переохлаждения легко может начаться воспалительный процесс, а при хроническом простатите есть опасность развития осложнений.

Повышенный риск заболеть простатитом есть у людей, перенесших в детстве вирусные инфекции (свинку, ветряную оспу, гепатит, корь, краснуху и т. п.), нейроинфекции (менингит, энцефалит, арахноидит) и черепно-мозговые травмы (например, сотрясение головного мозга). Кроме того, к группе риска относятся мужчины, матери которых во время беременности принимали наркотики, употребляли в больших количествах алкоголь, курили, перенесли затяжные или, наоборот, стремительные роды, а также кесарево сечение, сопровождавшееся асфиксией плода.

Перечисленные факторы могут привести к нарушению развития головного мозга ребенка, которое проявится во время полового созревания мальчика. В результате нарушения функций головного мозга может возникнуть гормональное недоразвитие эндокринных органов (яичек, надпочечников, щитовидной железы и т. д.). Подобные заболевания приводят к дисбалансу выработки гормонов, что сказывается на тканевом дыхании, а также на белковом, жировом, углеводном и липидном обменах и негативно влияет на все системы организма, снижая иммунитет.

У такого человека наблюдаются слабость, быстрая утомляемость, головные боли, сонливость, снижение полового влечения, склонность к запорам и т. п.

Затем появляются боли в области половых органов, ослабление эрекции при половом акте, ускорение семяизвержения, притупление оргазма. На этом фоне и развивается застойный простатит.

## **Симптомы простатита**

Простатит предполагает довольно обширную симптоматику. Если схематизировать их проявления, можно выделить три основных симптома, характерных для любого вида простатита:

- болевые;
- диурические;
- сексуальные.

**Симптомы простатита иногда «маскируются» под другие заболевания, например радикулит.**

## **Болевые симптомы**

Боли при простатите возникают, как правило, в нижней части живота, в яичках, а также в области промежности, крестца и мошонки. Сама предстательная железа редко болит, однако она соединена нервными окончаниями со всеми органами малого таза, поэтому боль часто отдается в пояснице.

Боли могут быть разного характера – от едва заметных, ноющих, до резких, нарушающих сон. Они возникают волнообразно, например усиливаются или ослабевают при сексуальном воздержании или половых излишествах.

Болевые ощущения появляются при воспалении выводных протоков (ацинусов).

При этом от их стенок отторгается выстилающий слой клеток, которые накапливаются в каналах вместе со слизью и мелкими камешками (микролитами), образуя пробки, закупоривающие выводные протоки. С развитием заболевания возникает гнойный процесс, дренаж долек простаты прекращается, что приводит к их дисфункции.

Процесс закупорки выводных протоков проходит в течение длительного времени и почти незаметно, поскольку предстательная железа продолжает вырабатывать секрет. При появлении нагноений начинают проявляться другие симптомы заболевания, связанные с нарушениями функций мочеполовой системы.

## **Диурические симптомы**

Расстройство мочеиспускания (дизурия) проявляется в основном в частых позывах и ощущении неполного опорожнения мочевого пузыря. Отмечается также затруднение процесса мочеиспускания.

Могут возникать боли и во время дефекации. Все это вызывается увеличением предстательной железы в объеме и уменьшении ее просвета. Моча может стать мутной, иногда происходит выделение капли белого секрета (в основном утром). Температура тела может повыситься до 37—38 °С.

По мере развития заболевания признаки дизурии сначала на какое-то время ослабевают по причине адаптации организма, а затем снова начинают усиливаться. Боли при мочеиспускании становятся острыми, моча выходит маленькой струйкой или даже по каплям. В моче появляются плавающие «нити». В некоторых случаях наступает задержка мочи, которая ведет к развитию острой почечной недостаточности и уремии.

## **Сексуальные симптомы**

Снижение потенции происходит одновременно с ее качественными нарушениями. Например, может наблюдаться ухудшение эрекции или, наоборот, учащение ночных эрекций, ускорение семяизвержения, что происходит в результате снижения порога возбуждения оргастического центра нервной системы, притупление остроты оргазма. Во время семяизвержения и после оргазма часто ощущаются сильные боли, по этой причине мужчина начинает избегать половых контактов. При запущенном заболевании отмечается общее угнетение половой функции и развитие импотенции.

Степень сексуальных расстройств зависит от половой конституции мужчины. У более сильных в сексуальном плане мужчин простатит менее ярко выражен.

## **Фитотерапия**

Рецепты приведенных ниже травяных и овощных сборов издавна применяют при лечении простатита и аденомы предстательной железы. В этом разделе рекомендуются настои как для внутреннего, так и для наружного применения.

**Во время курса фитотерапии категорически исключается употребление спиртного.**

## Сборы

### Сбор № 1 на основе можжевельника

**Ингредиенты:**

Плоды можжевельника – 30 г, корень горькой солодки – 15 г, корень огородной петрушки – 15 г, плоды фенхеля – 15 г, цветки аптечной ромашки – 15 г, мед – 1 столовая ложка.

**Способ приготовления:**

Смесь высушить и измельчить. Залить 2 столовые ложки 500 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 2 часов. После процеживания добавить мед и тщательно размешать.

**Употребление:**

Принимать по 100 мл 2–3 раза в день после еды.

**Показания:**

Данный настой применяют при остром воспалении простаты. Снимаются болевые ощущения, локализованные в промежности и крестце. Воспаление простаты постепенно проходит.

### Сбор № 2 на основе плодов каштана

**Ингредиенты:**

Оболочки плодов каштана – 30 г, побеги омелы – 30 г, корень лопуха – 10 г, кукурузные рыльца – 10 г, трава водяного перца – 10 г, трава лапчатки гусиной – 10 г.

**Приготовление:**

Смесь высушить и измельчить. Залить 3 столовые ложки 800 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 40 минут, процедить.

**Употребление:**

Принимать по 150 мл 3 раза в день перед едой.

**Показания:**

Данный настой применяют при воспалении простаты.

## **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.