Дискомфорт в животе зачастую указывает на развитие тяжелых болезней, которые требуют обязательного лечения. Если болит низ живота, стоит обратить внимание на свое здоровье , несмотря на половую принадлежность, так как в нижнем участке брюшной полости располагаются важные органы.

Рассмотрим причины, которые влияют на появление болей, возможные методы терапии и профилактики.

**Вероятные причины**

Среднестатистическая женщина в большей степени страдает от появления болей внизу живота, чем мужчина. Это обусловлено строением органов у женщин в брюшной полости. Именно там располагаются важные органы, отвечающие за репродуктивные функции.

Причина появления дискомфорта зачастую скрывается в патологиях кишечника или органов мочеполовой системы.

Почему болит низ живота у женщин, основные причины:

* Овуляция.

* Критические дни.

* Выкидыш.

* Внематочная беременность.

* Острые болезни яичников.

* Внутреннее кровотечение.

* Гиперстимуляция яичников.

* Разрыв кистозного новообразования.

* Острый аппендицит.

* Воспалительный процесс шейки матки, эндометрия маточных труб или яичников.

* Спаечная патология.

* Цистит.

* Последствия искусственного прерывания беременности.

* Психическая нестабильность.

У женщин, которые поставили внутриматочную спираль или принимают оральные контрацептивы, болезненность внизу брюшной полости не редкость. Это обусловлено изменением гормонального фона. Кроме того, боль может появиться после грубого полового контакта из-за возможных повреждений или перенапряжения при физической нагрузке.

Факторы, влияющие на появление болей у мужчин:

* Аппендицит.

* Непроходимость масс в кишечнике.

* Онкологические новообразования.

Некоторые люди отмечают, что у них болит слева внизу живота после пробежки. Это обусловлено сильной нагрузкой на организм. Существует множество патологий, которые определяются таким симптомом в разной степени, поэтому прежде чем начать терапевтические мероприятия, рекомендуется пройти обследования в больнице.

У многих людей, которые страдают частыми болями внизу живота, снижена защитная функция иммунитета, возможны инфекционные недомогания или недуги, связанные с системой органов.

**Разновидности боли**

Известно несколько классификаций болезненных ощущений. Их разделяют по локализации или степени проявления. По локализации выделяют разновидности, если болит справа внизу живота, слева или не имеют определенных мест проявления.

Дискомфорт бывает колющим, ноющим, режущим, тупым, что позволяет доктору при осмотре делать предположения о заболевании. Интенсивность болезненных проявлений будет зависеть от того, насколько заболевание было запущено, так как на первых стадиях возникновения патологии болезненность может не привлекать к себе внимания из-за ощущения слабого дискомфорта.

– СНОСКА – Важно обращать внимание на симптомы болезней, если они появляются чаще двух раз или не проходят спустя некоторый промежуток времени.

**Симптоматика проявлений**

Симптомы заболеваний могут длительный период никак не проявлять себя, поэтому человек не знает о возможной патологии в организме. Но некоторые болезни проявляются сразу признаками, которые можно спутать с неопасными состояниями.

Гинекологические заболевания зачастую проявляются изменениями цикла критических дней. При выкидыше возникает сильное кровотечение, ноющие или режущие боли. У женщины может появиться слабость, головокружение, тошнота, рвота.

При разрыве яичника кроме боли, которая локализуется со стороны поврежденного органа, происходит кровотечение. Возникают симптомы анемии: бледнеет кожа, тошнит, кружится голова, нередко при таком состоянии человек теряет сознание.

Признаками приступа аппендицита является: повышение температуры тела, тошнота, головокружение, колющая или острая боль в правом боку внизу живота. Иногда появляются проблемы со стулом в виде диареи, теряется аппетит, возникают признаки отравления.

Холецистит может проявляться зудом кожных покровов вместе с изменением его цвета. У больного повышается температура тела, возникает тошнота или рвота, живот сильно ноет. Боль проявляется опоясывающим характером.

Если у девушки перед или после менструации болит низ живота слева или справа, это может говорить о неустоявшемся гормональном фоне. Такое явление называют альгодисменорея. Данный процесс безопасен для женского здоровья, со временем болезненность перед началом нового менструального цикла появляется реже или становится менее заметной. В некоторых случаях она может говорить о том, что произошел загиб матки или начался воспалительный процесс в органах репродуктивной системы.

Боль при овуляции происходит чаще в середине цикла менструации, этот показатель для каждой женщины является индивидуальным. Редко сопровождается выделением небольшого количества крови или обильными выделениями.

Если живот начинает болеть после грубого совокупления, может начаться кровотечение или появиться ощущение жжения во влагалище. При сильном кровотечении угроза для жизни и здоровья является высокой.

Цистит сопровождается дискомфортом не только в брюшине. Неприятные ощущения могут возникнуть при мочеиспускании или во время полового контакта.

*Проявление патологий ЖКТ*

Заворот селезенки может проявиться сильным метеоризмом, появляется боль в левом боку внизу живота, которая сопровождается запором, рвотными позывами, слабостью.

Если у человека болит левый бок внизу живота, это является одним из признаков абсцесса селезенки. Со временем дискомфорт становится разлитым, что затрудняет диагностику патологии.

Болезнь Крона зачастую показывает себя общей усталостью, снижением желания употреблять пищу. Мальабсорбция – это неспособность тонкого кишечника воспринять продукт определенной группы. При его употреблении у больного может появиться распирающая боль, которая переходит в спазмы брюшной полости.

Непроходимость кишечника проявляет себя частыми запорами, тошнотой, приступами рвоты, сильным скоплением газов, вздутием. У больного можно наблюдать явные признаки асимметрии живота, чаще всего болит правый бок внизу живота.

При завороте кишок человек страдает сильными приступообразными болезненными ощущениями, которые имеют локализацию в том месте, где возник заворот.

**Диагностика патологий**

Диагностировать патологии может только доктор. Возникновение вышеперечисленных симптомов требует срочного обращения к гастроэнтерологу, гинекологу или урологу.

Во время осмотра врач произведет пальпацию, соберет информацию обо всех возникших симптомах, которые беспокоят пациента. Для того чтобы получить более развернутую картину заболевания, потребуется пройти определенные исследования. Необходимо сдать на анализ кровь, мочу, кал. В некоторых случаях требуется сдать мазок из влагалища, слизистой желудка или кишки.

Кроме того, в зависимости от предполагаемой патологии нужно обследоваться с помощью аппаратных методов. К ним относится ректороманоскопия, колоноскопия, эндоскопия, лапароскопия, гастроскопия, ультразвуковое исследование, МРТ, КТ или рентгеноскопия брюшной полости. Женщинам необходимл посетить гинеколога.

**Первая помощь**

Если подобные признаки недомогания у человека появились впервые, лучше сразу обратиться к врачу, тем более при сильных проявлениях болезненных ощущений. Важно принять удобное положение, в котором боли будут меньше заметны. После оценки состояния разрешается принять препарат против спазма, подойдет Но-Шпа или Дротаверин.

Не рекомендуется без разрешения доктора использовать грелки или клизму. Но при необходимости разрешено воспользоваться клизмой с отваром трав. Не менее полезно выпить успокаивающий отвар из ромашки или шиповника. Важно помнить, что при ухудшении состояния не рекомендуется самостоятельно купировать приступ боли, особенно это касается беременных женщин.

**Терапия недомоганий**

Лечить заболевание можно только после комплексного обследования организма. Терапевтические мероприятия производятся путем приема медикаментов, средств народной медицины или соблюдением диеты. Лечение в таком случае будет симптоматическим.

При аппендиците, разрыве яичника, тяжелой форме непроходимости требуется обязательное участие врачей-хирургов. Назначение препаратов имеет зависимость от степени боли, чаще всего назначаются лекарственные средства против спазма, обезболивающие. При необходимости назначаются препараты для размягчения каловых масс или для их закрепления.

Если у женщины сильное кровотечение, потребуется использование кровоостанавливающих лекарственных средств. Все лекарственные медикаменты обсуждаются с лечащим врачом, так как у многих имеется ряд противопоказаний.

**Народные средства медицины**

При необходимости можно воспользоваться средствами народной медицины. Прежде чем пользоваться подобными методами, нужно убедиться в отсутствии аллергической реакции на компоненты рецепта. Важно учесть, что травы при заболеваниях репродуктивных органов будут бесполезны, если их неправильно назначить. Неправильная дозировка средства, неподходящие человеку составляющие, способны не только сгенерировать новый приступ боли, но и усугубить течение самого заболевания. Такое лечение является лишь симптоматическим, оно не избавляет от причины возникновения болей в животе.

Считается, что использование таких методов нецелесообразно, если боли имеют острый характер.

При недомогании, вызванном менструацией, можно принимать средства, которые успокоят колики в животе. Для этих целей подойдет ромашка или мятный чай.

Лечить диагностированный воспалительный процесс у женщины, в некоторых случаях разрешается с использованием настоя из шалфея, боровой матки и подобных средств.

При запорах следует пить компот из сухофруктов, например, сливы или абрикоса.

Остальные патологические процессы требуют медикаментозной терапии или прохождения лечения в стационарных условиях.

– СНОСКА – Попытки самостоятельного приема народных рецептов могут грозить серьезными осложнениями для человека. Поэтому до выяснения причин появившихся болей запрещается использовать средства, которые имеют противопоказания или несут угрозу для здоровья человека.

**Диетическое питание**

Диета назначается, если болезненность связана с недугами пищеварительного тракта. В таком случае потребуется временный отказ от ряда продуктов питания.

Необходимо отказаться от:

* Жирного, соленого, сладкого, кислого.

* Жареного, копченого, маринованного.

* Приправы, пряные специи.

* Кофе, газированные, спиртосодержащие напитки.

* Сублимированной пищи.

Все блюда лучше готовить посредством варения, пропаривания или запекания. Диетическое питание назначается человеку в зависимости от степени развития заболевания, индивидуальных особенностей организма.

Разрешается употреблять в кашу каши, супы на основе овощей, нежирное мясо или рыбу. В рацион следует добавить овощи и фрукты, разрешенные диетой. Важно соблюдать режим приема пищи: не менее 5 раз в сутки. Кроме того, необходимо соблюдать питьевой режим. Для среднестатистического взрослого человека нормальный объем воды соответствует 1,5-2 л.

При соблюдении всех правил со временем разрешается постепенно возвращаться к привычному питанию. Но если патология протекала тяжело, и одним из методов лечения было хирургическое вмешательство, то придется придерживаться определенной диеты до конца жизни.

**Осложнения**

Осложнения заболеваний при отсутствии должной терапии приводят к серьезным последствиям. Например, при разрыве аппендицита происходит выброс его содержимого в брюшную полость, что приводит к сильному заражению организма. Длительная непроходимость вызывает опасное состояние, когда инфекция распространяется не только на один орган. При этом человек может впасть в кому или умереть.

Проблема, связанная с репродуктивной системой, вызывает бесплодие или серьезные заболевания, переходящие на другие органы. Для женщин это грозит лишением органов репродуктивной системы. Самым опасным осложнением является летальный исход, который может произойти в случае полного игнорирования заболевания.

**Профилактические мероприятия**

Профилактика болей заключается в действиях направленных против патологий, которые вызывают дискомфорт. Рекомендуется избегать перенапряжений, необходимо правильно питаться, заниматься спортом, соблюдать режим отдыха и работы.

Не менее полезным для каждого человека будет отказ от вредных привычек. Курение, злоупотребление алкогольными напитками провоцирует ухудшение защитной функции организма, что открывает доступ к организму инфекциям. Полезно совершать ежедневные прогулки, принимать витамины, правильно составлять график работы и отдыха.

Не стоит пренебрегать обращением к доктору, если симптомы начали беспокоить, так как своевременное обследование помогает вовремя начать терапевтические мероприятия, а значит, уменьшить длительность их проведения.

Важно соблюдать правила личной гигиены – партнер должен быть не менее внимателен к своему состоянию. Для половых актов следует использовать средства защиты в виде презервативов, они значительно снижают риск возникновения заболеваний.

Профилактика патологических состояний не гарантирует полной защиты от них. Данная мера используется, чтобы снизить риски их развития. Обязательно требуется проходить обследования каждый год, для того чтобы исключить наличие болезней или выявить их на ранних стадиях развития.

Патологические состояния рекомендуется лечить на начальных стадиях. Важно помнить, что самолечением заниматься опасно, так как это повышает риск появления осложнений.

Не стоит игнорировать болезненные ощущения, даже если недомогание имеет слабую степень проявления. Ноющая боль внизу живота не возникает без причины, поэтому не надо надеяться, что симптомы пройдут самостоятельно.