На боли внизу живота чаще всего жалуются женщины. Связано это с физиологическими особенностями женского организма и, прежде всего, с уникальной способностью дарить жизнь новому человеку. Но не стоит забывать и о других, не столь приятных причинах болевого синдрома, который может стать тревожным сигналом о наличии каких-либо недугов, как у женщины, так и мужчины. Знание того, какие из них представляют серьезную опасность для здоровья, поможет не допустить развитие осложнений и во время прийти на помощь своему организму.

**Тянущие боли вниз живота у здоровых людей**

Тянущая боль в животе, особенно в его нижней части, у девушек и женщин репродуктивного возраста каждый месяц напоминает о скором наступлении менструации. Помимо ноющей боли в животе и пояснице, предменструальный синдром нередко сопровождается головной болью и психоэмоциональным напряжением: раздражительностью, плаксивостью и депрессивным состоянием. Все это помогает женщинам с легкостью определить начало естественного процесса в их организме. Почему же так много представительниц прекрасного пола вынуждены ежемесячно испытывать **боль внизу живота**, порой довольно интенсивного и продолжительного характера?

Менструация – это свидетельство того, что оплодотворение яйцеклетки не произошло. Матке не нужен покрывающий ее слой эндометрия, функция которого состоит в создании оптимальных условий для принятия эмбриона и протекания беременности. Выведение слизистой оболочки эндометрия наружу происходит благодаря сокращению гладких мышц матки, спазмы которых и причиняют боль в области живота. За маточные сокращения в критические дни отвечают гормоны простагландины, от уровня их концентрации в крови зависит двигательная активность матки и интенсивность ощущений.

Во время менструального цикла происходят процессы, готовящие организм женщины стать матерью. Поэтому боль слева или справа в паху в середине цикла после месячных, не должна стать поводом для беспокойства. Небольшой дискомфорт в течение пары дней, когда у женщины месячных нет, говорит об овуляции: созревании и выходе из яичника фолликула. При освобождении яйцеклетки происходит разрыв фолликула с повреждением кровеносных сосудов и небольшими кровяными выделениями. Отголоски этого процесса и чувствует женщина, а в зависимости от того, из какого яичника вышла яйцеклетка, боль локализуется слева или справа. Во время овуляции может наблюдаться небольшое повышение температуры тела, тошнота, тяжесть в молочных железах, обильное белое выделение прозрачной слизи. Эти признаки не опасны и свидетельствуют о здоровом протекании овуляции. Кроме того, перечисленные факторы помогают рассчитать оптимальные сроки для успешного зачатия, так как через неделю после овуляции шансов на благоприятный исход практически не остается.

Порой, когда нет месячных, а организм подает сигналы, похожие на симптомы предменструального напряжения, речь идет о радостном событии: наступлении беременности. Задержка месячных и тянущая боль внизу животика не оставляют сомнений, в том что в нем зародилась маленькая новая жизнь. В начале беременности низ живота часто тянет, как при месячных. Дело в том, что после овуляции, оплодотворенная яйцеклетка достигает матки в конце цикла, время наступления очередных месячных, поэтому процесс крепления ее к стенкам матки, женщины часто путают с ПМС. Главный репродуктивный орган женщины, принимая вторжение «инородного тела», вынужден адаптировать свои мышечные ткани для дальнейшего мирного сосуществования. Имплантация яйцеклетки сопровождается повреждением клеток эпителия, этим объясняется наличие незначительных кровяных выделений на ранних сроках зачатия. На более поздних сроках, болевой синдром внизу увеличивающего в размерах живота, следствие повышающейся нагрузки на связочный аппарат матки, давления на шейку матки, размягчения мышечный тканей и связок.

Вздутие живота и боль внизу брюшины – частая жалоба многих людей при метеоризме. Перерабатывая «неправильную» пищу, бактерии выделяют газы, которые скопившись в кишечнике, начинают бродить и таким образом влиять на его моторику. В результате наблюдается как задержка опорожнения кишечника, так и понос. Во время запора большое количество каловых масс расширяет кишечник, который давит на другие органы, вызывая болевые ощущения. У беременных дополнительное давление на кишечник оказывает увеличенная в размерах матка, усугубляя проблему отрыжкой, икотой и неприятным запахом изо рта.

**Тяжесть в животе в период беременности**

Беременным женщинам, как никому другому, стоит прислушиваться к болям неизвестно природой в животе, ведь они могут навредить сразу двум жизням. Реальную угрозу для жизни плода представляет преждевременное отслоение плаценты во втором или третьем триместре беременности. Плацента выполняет защитную функцию, обеспечивая малыша в утробе матери всем необходимым. Отслойка плаценты нарушает работу этого органа, и нормальное развитие ребенка становится невозможным. Классические симптомы этого осложнения: внутреннее или внешнее кровотечение, сильная и тупая боль в паховой области, и гипертонус матки.

Сокращение матки до предполагаемого срока начало родов не позволяет сокращаться плаценте, что чревато ее отслоением и самопроизвольным прерыванием беременности. Возбужденные мышцы пережимают кровеносные сосуды, обрекая плод на кислородное голодание, задержку роста и развития. При гипертонусе матки ощущается напряжение и распирающая боль в области лобка и поясницы.

В конце второго триместра женщины в положении могут по несколько раз в день чувствовать схваткообразные боли и напряжение в животе, когда матка становится как бы «каменной». Это тренировочные схватки, подготавливающие организм к будущим родам. Опасаться их не стоит, но в случае усиления интенсивности боли, лучше позаботиться об устранение угрозы выкидыша или преждевременных родов.

Боль в нижней части живота сопровождает внематочную беременность, когда растущий вне полости матки эмбрион, оказывает давление на окружающие ткани. Расхождение костей лонного сочленения у беременной – причина боли в области лобка при ходьбе и перемене положения тела. Ну а боли в нижний отдел живота от толчков подрастающего малыша, хоть и являются зачастую довольно болезненными, вполне естественны и безопасны.

**Патологические причины потягивания низа живота**

Появившаяся боль в нижней области живота может быть никак не связана с естественными физиологическими процессами у женщины, ведь на такую боль часто жалуются и мужчины. Ноющий живот в сочетании с другими симптомами выступает одним из факторов, указывающих на целый ряд серьезных заболеваний, требующих порой срочного медицинского вмешательства.

* С правой нижней стороны животы расположен аппендикс. В результате его воспаления в отростке скапливается гной, а сам он увеличивается в размерах и становится болезненным. Аппендицит вызывает острую и резкую боль в брюшине, больного тошнит, он испытывает слабость и озноб из-за повышения температуры.
* Воспалительный процесс мочевыводящих путей (цистит, пиелонефрит, мочекаменная болезнь) приводит к отеку пораженных органов. Почки и мочевой пузырь сдавливают нервные окончания, раздражая заднюю стенку брюшины, отсюда: болезненное и частое мочеиспускание, кровянистые и белые выделения в моче, боль в животе и пояснице, признаки общей интоксикации (головокружение, вялость, сниженный аппетит, тошнота).
* Варикозное расширение вен органов малого таза отмечается у 30% женщин во время беременности. Закупорка вен в организме создает давление на их нижние участки, вызывая полнокровие и венозное расширение в промежностях. Женщины страдать от ноющих болей в нижних отделах живота, в промежностях и поясничной области, а также усиленных коричневых выделений до и после месячных. Боль усиливается после физических нагрузок, длительного нахождения в вертикальном положении, переохлаждении, во время полового акта.
* Гинекологические заболевания: эндометриоз (разрастание эндометрия в полости матки и придатков) – коричневые выделения после овуляции, боль в паху и лобке. Апоплексия яичника (разрыв зрелого фолликула) – повреждение сосудов яичника, кровоизлияние, падение артериального давления, резкая боль справа или слева живота. Кисты, фибромы, спаечные и воспалительные процессы матки и ее придатков, яичников, нарушают кровообращение в органах, оказывают влияние на окружающие ткани, вызывают задержку месячных, затрудненное и частое мочеиспускание.
* **Тянет низ живота** и при сбоях в работе желудочно-кишечного тракта. Гастрит, холецистит, панкреатит, дуоденит, цирроз печени нарушают нормальное функционирование пищеварительной системы и кислотно-щелочной баланс в организме, повреждая такие органы, как желудок, печень и кишечник. Для заболеваний характерны такие симптомы: вздутие живота, метеоризм, отрыжка, изжога, тошнота.

**Что делать при появлении болей?**

Всегда важно понять, почему появились те или иные неприятные симптомы внизу Вашего живота. Часть из них безобидна и естественна, но большинство указывает на патологии, требующие лечения. Самовольный прием обезболивающих препаратов затрудняет диагностику и может привести к печальным последствиям. Консультация у гинеколога и профильного специалиста, в случае усиления интенсивности и продолжительности боли, поможет определиться с правильным диагнозом и предотвратить нежелательные осложнения.