# Запор путешественника: что делать?

В последние годы появились возможности для путешествий и многие стараются ими воспользоваться.

Путешествия по миру — это новые ощущения и эмоции, фотографии и воспоминания. Но такие поездки зачастую грозят некоторыми проблемами со здоровьем, о которых нужно знать заранее, чтобы не испортить себе отдых.

Помимо акклиматизации, смены часовых поясов, рисков возникновения разного рода тропических и других инфекций, диареи и аллергии, путешествия могут приводить к такой деликатной проблеме пищеварительной системы, как запор.

Такие запоры имеют даже отдельное название — запор путешественника.

**Причины возникновения запора путешественника**

- изменения биологических ритмов человека

- смена условий обитания и особенностей жизни.

- обезвоживание организма при длительных перелетах

- проблемы питания в дороге или в других условиях

-  длительный неактивный режим, сидение или лежание в кресле самолета или купе поезда,на пляже.

Для активной перистальтики и продвижения каловых масс по кишечнику необходимо достаточное количество движения, хождение, наклоны, приседания и т. д. Длительное сидение и статичные позы ослабляют перистальтику.

- дефицит питья в дороге или в жарком климате.

Достаточное количество жидкости в кишечнике — это обязательное условие для формирования нормального стула.

- изменение в питании, привычном для вас.

В дороге это обычно сухомятка и и низкое содержание клетчатки в пище .

- психосоматические трудности

При смене обстановки, порой запоры возникают по причине неуютности в туалете, где невозможно спокойно посидеть и расслабиться.

Эти факторы способствуют запору, что может потребовать коррекции режима, а иногда еще и медикаментозной или иной поддержки кишечника.

Конечно, запоры в путешествиях могут быть не такими частыми проблемами, как проблемы акклиматизации или смена часового пояса, но до 15% туристов страдают от подобной проблемы, и более того, эта проблема может   продолжиться уже в привычной для человека обстановке.

Поэтому , отправляясь в путешествие, стоит позаботиться о своей физической активности, режиме ,правильном питании с высоким содержанием клетчатки в пище, пейте больше воды, ведите активный образ жизни.

Путешествуйте с удовольствием!

Заведующая ГГЭЦ, вр.г/энтеролог

Расновская Н.Ф.