

line travesseiros diferentes. Também pode ser terrível por essas mesmas razões.

E às vezes você fica constipado.

"Para um 5 grande número de pessoas, viajar para o trabalho ou férias pode estar associado ao início de nova constipação ou à 5 exacerbação de constipação pré-existente", diz o Dr John Carroll, gastroenterologista no Hospital Universitário MedStar Georgetown.

É verdade que a emoção e 5 a desordem que tornam a viagem divertida podem também perturbar nossos sistemas digestivos.

"Nossos intestinos adoram rotina", diz a Dra Erin 5 Toto, professora assistente clínica de medicina na Universidade da Pensilvânia. "Quando estamos de férias, todo o seu ritmo circadiano é 5 jogado fora e isso pode realmente impactar a função intestinal."

Perguntamos a especialistas por que tantas pessoas ficam presas quando viajam 5 e o que podemos fazer para prevenir.

O que é constipação?

"Constipação, de fato, tem muitas definições diferentes", diz Toto. Clinicamente, 5 ela diz, é considerada "fezes duras, movimentos intestinais infrequentes e dificuldade quina on line passar fezes".

O que "infrequente" significa pode variar de 5 pessoa para pessoa. Ter movimentos intestinais de três vezes ao dia a três vezes por semana é considerado dentro do 5 alcance normal, diz Toto.

Geralmente, o número de movimentos intestinais é menos importante do que como você se sente. "A maioria 5 das pessoas tem um senso razoável do que é o seu ponto de equilíbrio normal" quando se trata de defecar, 5 diz o Dr Keith Summa, professor assistente de gastroenterologia e hepatologia na Escola de Medicina Feinberg da Universidade Northwestern.

Quem 5 sofre de constipação de viagem?

"Muito pessoas!", diz o Dr David Poppers, professor de medicina no NYU Langone Health. "Isso acontece 5 com seus amigos, colegas, vizinhos, família, a tripulação de voo, pessoas quina on line seu hotel."

Embora muitos viajantes experimentem constipação, Poppers diz 5 que é mais provável que ocorra quina on line pessoas com condições como doença celíaca, constipação crônica ou transtornos da interação intestino-cérebro 5 (DGBIs) como síndrome do intestino irritável.

Por que nos constipamos quando viajamos?

Desidratação. Uma das causas mais comuns de constipação de 5 viagem é a desidratação, diz Toto.

Essa seca pode ser tanto voluntária quanto involuntária. Seja uma viagem rodoviária ou um voo 5 longo na poltrona do lado, as pessoas tendem a restringir a quantidade de líquido que consomem quando viajam porque elas 5 podem não ter acesso fácil a um banheiro, diz Toto.

Mesmo que você não esteja intencionalmente evitando líquidos, o voo pode 5 ser particularmente desidratante porque o ar que circula dentro de um avião contém quase nenhuma umidade.

Essa desidratação pode interromper nossos 5 padrões intestinais habituais. "Um dos primeiros lugares quina on line que o corpo procura reivindicar água faltante é no urina e nas 5 fezes",

explica Toto. Quando demasiada água é removida das fezes, elas se tornam duras e secas, o que dificulta a sua passagem.

Mudanças na dieta. Quando viajamos, tendemos a comer diferente do que faríamos quina on line casa. "As pessoas tendem a consumir mais alimentos processados do que costumam e menos alimentos ricos quina on line fibra, o que pode levar à constipação", diz Carroll. Além disso, ele diz, as pessoas tendem a consumir mais álcool e cafeína quando viajam, o que pode ser desidratante e, portanto, exacerbar a constipação.

Práticas recomendadas, insights expertos e respostas às suas perguntas sobre como viver uma boa vida

Assine nossa newsletter semanal

Atividade física reduzida. O movimento regular é essencial para movimentos intestinais saudáveis. A atividade física "envia sinais para o trato intestinal para manter as coisas quina on line movimento", explica Poppers. Quando as pessoas se movem menos – talvez estejam presas quina on line um avião ou quina on line um carro, ou não estejam fazendo quina on line rotina de exercícios habitual – elas têm mais probabilidade de ficar presas. "Ser mais sedentário pode realmente desacelerar as coisas", diz Poppers.

Jet lag. Viajar por fusos horários pode deslocar nosso relógio interno e desorganizar os ritmos naturais do corpo, diz Summa. "Seu relógio corporal se desalinha com o do ambiente", ele explica. Você está comendo e dormindo quina on line horários quina on line que o seu corpo não espera, e o seu sistema de repouso e digestão é deslocado, o que resulta quina on line constipação e outros problemas gastrointestinais.

Ansiedade. A viagem geralmente vem com muita ansiedade. Há o estresse de, por exemplo, chegar a tempo no aeroporto, fazer check-in, lidar com membros da quina on line família que se juntaram a esquemas de marketing multinível recentemente. Esses fatores estressantes podem impactar o intestino e manifestar-se quina on line constipação quina on line algumas pessoas, diz Summa.

O que podemos fazer para prevenir a constipação de viagem?

Hidratação. Como a desidratação é uma das principais causas de constipação, uma das melhores coisas que você pode fazer para preveni-la é ficar bem hidratado. Toto recomenda beber muita água nos dias anteriores à quina on line viagem para garantir que esteja completamente hidratado quando embarcar.

Prática. Para alguns, usar um banheiro diferente do seu próprio pode ser estressante. Summa diz que para essas pessoas, pode ser útil fazer alguns exercícios antes.

"Experimente usar banheiros públicos perto de quina on line casa nas semanas que antecedem a viagem para acostumar o seu corpo a isso e aliviar parte da ansiedade de estar quina on line um ambiente diferente", diz ele.

Ir! Uma das maiores falhas ao viajar é não ir ao banheiro quando precisa. Talvez você esteja quina on line um quarto de hotel lotado ou quina on line um pequeno Airbnb e prefira segurar até que ninguém esteja por perto ou tenha mais privacidade. Mas isso pode apenas piorar a constipação. "Sempre lembro às pessoas: todos defecam", diz Toto.

Como tratar a constipação de viagem?

Hábitos regulares. Se você não estiver preparado e começar a se sentir constipado quina on line

5 uma viagem, tente voltar a uma rotina saudável. "Mantenha-se hidratado, mantenha uma dieta rica quina on line fibra e mantenha a maior 5 atividade física possível", diz Carroll.

Medicação. Se você estiver obtendo água, fibra e movimento e ainda precisar de ajuda, existem uma 5 série de produtos de alívio da constipação disponíveis sem receita médica que podem ajudar. Os especialistas recomendam medicamentos como MiraLax 5 ou Dulcolax.

Saber quando procurar ajuda. Embora a constipação de viagem seja extremamente comum, Poppers diz que é importante prestar atenção 5 às reações do seu corpo para garantir que não haja nada de mais sério acontecendo. Se notar uma mudança significativa 5 no padrão dos seus movimentos intestinais – se eles forem notavelmente maiores, menores ou mais ou menos frequentes – talvez 5 queira falar com um médico.

Outros sinais de alerta, diz Popper, incluem sangue nas fezes, dor abdominal e perda de peso 5 involuntária. "Você pode precisar de exames adicionais, como exames sanguíneos, uma avaliação direta ou uma colonoscopia", ele diz.

Author: ouellettenet.com

Subject: quina on line

Keywords: quina on line

Update: 2025/1/13 11:04:36