

Человек, отправляясь в поездку или оказываясь в какой-то нервирующей ситуации, может ощутить определенные проблемы со стулом. Часто в этом случае говорят о «запоре путешественника» или «ситуативном запоре». Что же это такое и можно ли его предупредить, aif.ru рассказал врач высшей категории, д. м. н., заведующий отделением абдоминальной хирургии и онкологии ФГБНУ «Российский научный центр хирургии им. акад. Б. В. Петровского», хирург-онколог, колопроктолог Аркадий Беджанян.

Обычно между терминами «запор путешественника» и «ситуативный запор» ставят знак равенства. Подразумевают под ними временное расстройство работы кишечника, из-за чего начинаются трудности дефекации, когда человек попадает в непривычные для него условия. Такой вариант патологии характерен для людей, меняющих свое привычное состояние или распорядок дня, например, из-за поездки в отпуск или командировку. Чтобы кишечник работал, как часы. Гимнастика от запоров и метеоризма Подробнее

Причин того, почему человек в путешествии может столкнуться с подобным состоянием, много. В списке:

Бороться с запором в отпуске мало кому хочется, но и не обращать на него внимания не получится — он отправит весь отпуск. Поэтому стоит уделить время профилактике. Большая нужда. Все о продуктах, которые крепят и слабят Подробнее

Главный плюс в том, что профилактика не требует каких-то сложных манипуляций. При этом все рекомендации эффективны и с их помощью можно нормализовать работу кишечника, чтобы не было сбоев даже в непривычных ситуациях. Для профилактики надо:

1. Создать и поддерживать рацион, богатый клетчаткой: то есть не стоит забывать про овощи и фрукты в рационе, есть цельнозерновые продукты и бобовые. Клетчатка нужна для перистальтики кишечника и мягкого выведения пищевого комка.
2. Правильно подобранный и соблюдаемый питьевой режим. Традиционная рекомендация об употреблении не менее 30 мл воды на килограмм веса человека остается в силе.
3. Даже в путешествии надо уделять время своей физической активности: всегда можно добавить в свой распорядок легкую прогулку, что будет уже на пользу — стимуляция кишечника будет идти как надо.

4. Выстроенный режим дня: даже в поездках стоит выстраивать свой график — надо постараться вставать и ложиться в одно и то же время, причем стараться подстраивать это и под другие часовые пояса. Регулярные привычки будут на пользу кишечнику.
5. Стоит провести ревизию и убрать продукты, которые могут вызывать проблемы со стулом: исключить желательно высокожирные, жареные и рафинированные продукты — такие традиционно замедляют работу перистальтики.
6. Стоит минимизировать стресс различными способами — помогут практики типа медитации, дыхательные упражнения, использование растительных успокоительных.
7. Не надо игнорировать позывы в туалет и гасить их, потому что кажется, что условия не те: откладывание посещения туалета может привести к отвердеванию каловых масс.
8. Дополнительный прием про- и пребиотиков — это йогурты с живыми культурами (обычно рекомендуют использовать продукты с пометкой, что в них содержится не менее 10 в 7 степени КОЕ).
9. Аккуратнее надо быть с приемом лекарств: ряд препаратов может приводить к запору, лучше узнать у врача, какие именно обладают таким эффектом.
10. Не откладывать посещение врача, если ситуация не исправляется за несколько дней или появилась боль.

Такие несложные методики позволяют максимально предупредить проблемы со стулом в поездках. Сколько раз в неделю у человека должен быть стул? Подробнее

Если же ситуация пошла по негативному сценарию, и проблемы со стулом уже начались, есть целый ряд методик, которые позволяют в максимально короткие сроки решить проблему.

Несмотря на то, что проблема уже развилась, не стоит игнорировать диету — она дополнитель но поможет справиться с проблемой. Вода и клетчатка — не только профилактика, но еще и лечение. То же относится и к физической активности. Если вы чувствуете, что поход в туалет задерживается, можно немного (без энтузиазма) покачать пресс.

Важно посещать туалет в одно и то же время ежедневно — это позволит установить режим, организм привыкнет и будет уже давать позывы.

Иногда может потребоваться и медикаментозная терапия. Так, по назначению врача, могут быть предложены осмотические слабительные, которые позволят удержать воду в кишечнике, для размягчения масс. Также по необходимости назначают стимулирующие слабительные, которые «подхлестнут» перистальтику. Но тут важно помнить, что их нельзя принимать часто — только кратковременный курс без превышения дозировок. Прием пробиотиков позволит восстановить здоровую микрофлору.

Также можно использовать с терапевтической целью использовать и некоторые народные средства — сливу, чернослив, семена подорожника. Но тоже важно в меру. Слишком много — также нехорошо.

Если есть какие-то сложности, неприятные ощущения и несмотря на предпринимаемые усилия никак не получается справиться с ситуацией — необходимо обратиться к врачу.