

FORSTOPPELSE UNDER REISE

Å oppleve en forstoppelse når du er på reise, eller reiseforstoppelse som det også kalles, er et svært vanlig problem som kan ødelegge en ferie eller en reise for mange mennesker. Reiseforstoppelse refererer til såkalt akutt transit forstoppelse som i de fleste tilfeller går over av seg selv etter en kort periode med tilpassing til de nye forholdene, eller når personen kommer tilbake til sitt normale liv og rutiner.

Å være forstoppet er kanskje ikke så vanlig som for eksempel å få jetlag, men likevel lider mange mennesker over hele verden av det.

Årsakene til dette er ofte raske endringer i livsstil samt i diett. Det har blitt bevist at stressende forhold nesten alltid påvirker den beskyttende mikrofloraen i tarmen, som igjen påvirker den motoriske funksjonen i tarmen. Stress på grunn av reising med fly, klimaendringer, livsstil og viktigst av alt, maten du spiser, fører ofte til akutt forstoppelse.

Forstoppelse oppstår ikke bare under reiser til andre kontinenter, men kan også forekomme på kortere turer. Nedenfor gjengis de mest vanlige årsakene til forstoppelse:

- På lange reiser, spesielt lange flyreiser, oppstår forstoppelse vanligvis på grunn av endringer i døgnrytmen til den reisende. Som regel assosieres lange turer også med dehydrering, og det er derfor svært viktig å sørge for at du får i deg rikelig med væske.
- En annen medvirkende faktor til forstoppelse under reising er mangel på fysisk aktivitet. I løpet av turen er det vanskelig å bevege seg. Selv om det bare gjelder en tur til et nærliggende land, må du gjerne tilbringe noen timer i bil eller på et tog. Dette hjelper absolutt ikke på tarmens arbeid.
- Under lange turer, spesielt hvis de tar noen dager, kan et ubalansert kosthold ha en negativ innvirkning på fordøyelsessystemet. Det er viktig å huske på å spise fiberrik mat som frukt, grønnsaker, bønner, müsli og fullkornsbrød.
- Forstoppelse under reise kan også skyldes stress. For mange av oss er det problematisk å bruke offentlige toaletter noe som fører til stress, spenninger samt kunstig forsinkelse av avføring. Vi har utarbeidet nyttige oversettelseskort for forstoppelse som vil hjelpe deg med å navigere i ukjente land og lindre symptomer.

I de fleste tilfeller kan forstoppelse under reisen håndteres med god håndhygiene og inntak av kosttilskudd så lenge du kjenner årsakene og hvordan du skal håndtere dem. Dersom disse tiltakene ikke er tilstrekkelige kan det være at du trenger et avføringsmiddel.

Oversettelseskort for forstoppelse

Å oppleve forstoppelse når du reiser er et vanlig problem. Dette skjer med nesten alle av oss på et eller annet tidspunkt siden reising er blitt en integrert del av livene våre. Folk opplever ofte [symptomer på forstoppelse](#) under lange turer som kan være forårsaket av endringer av livsstil, spisevaner, væskeinntak og selv stress.

Menneskekroppen har sin egen bestemte syklus og hvis den vanlige rytmen forstyrres kan forstoppelse oppstå.

Mange reisende vil oppleve dette men uten nødvendigvis å vite hvordan de skal håndtere det. Når du er i et fremmed land kan det være vanskelig å vite hvordan og hvor du kan oppsøke hjelp.

Å vite hvor du kan kjøpe medisiner eller andre legemidler, eller hva som kan bidra til å lindre symptomene, kan være spesielt problematisk når du er på reise. Nedenfor finner du noen nyttige fraser og oversettelseskort som kan hjelpe deg med å lindre forstoppelse når du reiser.

Translate the following phrases from

Norwegian

to

- Select language -

Hvor er nærmeste apotek?

Har du noe for å lindre forstoppelse?

Har du medisin mot forstoppelse?

Har du noen naturlige legemiddel mot forstoppelse?

Hvor kan jeg finne en lege?

Jeg har fått forstoppelse.

Hvor er nærmeste toalett?

Hva er deres lokale hjemmekurer mot forstoppelse?

Har du noe på menyen som hjelper mot forstoppelse?

Hvordan lindrer jeg en forstoppelse?



HAR JEG FORSTOPPELSE?

Hard avføring? For sjelden avføring? Finn ut hva symptomene er.