

c13 roleta - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: c13 roleta

Viajar pode ser maravilhoso. É uma oportunidade para deixar de lado suas rotinas rotineiras e ver lugares diferentes, comer alimentos 7 diferentes e dormir c13 roleta travesseiros diferentes. Também pode ser terrível por essas mesmas razões.

E às vezes você fica constipado.

"Para um 7 grande número de pessoas, viajar para o trabalho ou férias pode estar associado ao início de nova constipação ou à 7 exacerbação de constipação pré-existente", diz o Dr John Carroll, gastroenterologista no Hospital Universitário MedStar Georgetown.

É verdade que a emoção e 7 a desordem que tornam a viagem divertida podem também perturbar nossos sistemas digestivos.

"Nossos intestinos adoram rotina", diz a Dra Erin 7 Toto, professora assistente clínica de medicina na Universidade da Pensilvânia. "Quando estamos de férias, todo o seu ritmo circadiano é 7 jogado fora e isso pode realmente impactar a função intestinal."

Perguntamos a especialistas por que tantas pessoas ficam presas quando viajam 7 e o que podemos fazer para prevenir.

O que é constipação?

"Constipação, de fato, tem muitas definições diferentes", diz Toto. Clinicamente, 7 ela diz, é considerada "fezes duras, movimentos intestinais infrequentes e dificuldade c13 roleta passar fezes".

O que "infrequente" significa pode variar de 7 pessoa para pessoa. Ter movimentos intestinais de três vezes ao dia a três vezes por semana é considerado dentro do 7 alcance normal, diz Toto.

Geralmente, o número de movimentos intestinais é menos importante do que como você se sente. "A maioria 7 das pessoas tem um senso razoável do que é o seu ponto de equilíbrio normal" quando se trata de defecar, 7 diz o Dr Keith Summa, professor assistente de gastroenterologia e hepatologia na Escola de Medicina Feinberg da Universidade Northwestern.

Quem 7 sofre de constipação de viagem?

"Muito pessoas!", diz o Dr David Poppers, professor de medicina no NYU Langone Health. "Isso acontece 7 com seus amigos, colegas, vizinhos, família, a tripulação de voo, pessoas c13 roleta seu hotel."

Embora muitos viajantes experimentem constipação, Poppers diz 7 que é mais provável que ocorra c13 roleta pessoas com condições como doença celíaca, constipação crônica ou transtornos da interação intestino-cérebro 7 (DGBIs) como síndrome do intestino irritável.

Por que nos constipamos quando viajamos?

Desidratação. Uma das causas mais comuns de constipação de 7 viagem é a desidratação, diz Toto.

Essa seca pode ser tanto voluntária quanto involuntária. Seja uma viagem rodoviária ou um voo 7 longo na poltrona do lado, as pessoas tendem a restringir a quantidade de líquido que consomem quando viajam porque elas 7 podem não ter acesso fácil a um banheiro, diz Toto.

Mesmo que você não esteja intencionalmente evitando líquidos, o voo pode 7 ser particularmente desidratante porque o ar que circula dentro de um avião contém quase nenhuma umidade.

Essa desidratação pode interromper nossos 7 padrões intestinais habituais. "Um dos primeiros lugares **c13 roleta** que o corpo procura reivindicar água faltante é no urina e nas 7 fezes", explica Toto. Quando demasiada água é removida das fezes, elas se tornam duras e secas, o que dificulta a 7 passagem.

Mudanças na dieta. Quando viajamos, tendemos a comer diferente do que faríamos **c13 roleta** casa. "As pessoas tendem a consumir mais 7 alimentos processados do que costumam e menos alimentos ricos **c13 roleta** fibra, o que pode levar à constipação", diz Carroll. Além 7 disso, ele diz, as pessoas tendem a consumir mais álcool e cafeína quando viajam, o que pode ser desidratante e, 7 portanto, exacerbar a constipação.

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

Assine nossa newsletter 7 semanal

Atividade física reduzida. O movimento regular é essencial para movimentos intestinais saudáveis. 7 A atividade física "envia sinais para o trato intestinal para manter as coisas **c13 roleta** movimento", explica Poppers. Quando as pessoas 7 se movem menos – talvez estejam presas **c13 roleta** um avião ou **c13 roleta** um carro, ou não estejam fazendo **c13 roleta** rotina 7 de exercícios habitual – elas têm mais probabilidade de ficar presas. "Ser mais sedentário pode realmente desacelerar as coisas", diz 7 Poppers.

Jet lag. Viajar por fusos horários pode deslocar nosso relógio interno e desorganizar os ritmos naturais do corpo, diz Summa. 7 "Seu relógio corporal se desalinha com o do ambiente", ele explica. Você está comendo e dormindo **c13 roleta** horários **c13 roleta** que 7 o seu corpo não espera, e o seu sistema de repouso e digestão é deslocado, o que resulta **c13 roleta** constipação 7 e outros problemas gastrointestinais.

Ansiedade. A viagem geralmente vem com muita ansiedade. Há o estresse de, por exemplo, chegar a tempo 7 no aeroporto, fazer check-in, lidar com membros da **c13 roleta** família que se juntaram a esquemas de marketing multinível recentemente. Esses 7 fatores estressantes podem impactar o intestino e manifestar-se **c13 roleta** constipação **c13 roleta** algumas pessoas, diz Summa.

O que podemos fazer para 7 prevenir a constipação de viagem?

Hidratação. Como a desidratação é uma das principais causas de constipação, uma das melhores coisas que 7 você pode fazer para preveni-la é ficar bem hidratado. Toto recomenda beber muita água nos dias anteriores à **c13 roleta** viagem 7 para garantir que esteja completamente hidratado quando embarcar.

Prática. Para alguns, usar um banheiro diferente do seu próprio pode ser estressante. 7 Summa diz que para essas pessoas, pode ser útil fazer alguns exercícios antes.

"Experimente usar banheiros públicos perto de **c13 roleta** casa 7 nas semanas que antecedem a viagem para acostumar o seu corpo a isso e aliviar parte da ansiedade de estar 7 **c13 roleta** um

ambiente diferente", diz ele.

Ir! Uma das maiores falhas ao viajar é não ir ao banheiro quando precisa. Talvez 7 você esteja **c13 roleta** um quarto de hotel lotado ou **c13 roleta** um pequeno Airbnb e prefira segurar até que ninguém esteja 7 por perto ou tenha mais privacidade. Mas isso pode apenas piorar a constipação. "Sempre lembro às pessoas: todos defecam", diz 7 Toto.

Como tratar a constipação de viagem?

Hábitos regulares. Se você não estiver preparado e começar a se sentir constipado **c13 roleta** 7 uma viagem, tente voltar a uma rotina saudável. "Mantenha-se hidratado, mantenha uma dieta rica **c13 roleta** fibra e mantenha a maior 7 atividade física possível", diz Carroll.

Medicação. Se você estiver obtendo água, fibra e movimento e ainda precisar de ajuda, existem uma 7 série de produtos de alívio da constipação disponíveis sem receita médica que podem ajudar. Os especialistas recomendam medicamentos como MiraLax 7 ou Dulcolax.

Saber quando procurar ajuda. Embora a constipação de viagem seja extremamente comum, Poppers diz que é importante prestar atenção 7 às reações do seu corpo para garantir que não haja nada de mais sério acontecendo. Se notar uma mudança significativa 7 no padrão dos seus movimentos intestinais – se eles forem notavelmente maiores, menores ou mais ou menos frequentes – talvez 7 queira falar com um médico.

Outros sinais de alerta, diz Popper, incluem sangue nas fezes, dor abdominal e perda de peso 7 involuntária. "Você pode precisar de exames adicionais, como exames sanguíneos, uma avaliação direta ou uma colonoscopia", ele diz.

Então, gritou um repórter da piscina do lado de fora dos tribunais **c13 roleta** Manhattan na tarde desta terça-feira logo após o advogado principal Todd Blanche começar a examinar uma excorretor que virou testemunha criminal Michael Cohen no julgamento.

Trump não respondeu a essa pergunta.

Na verdade, esta era a mesma pergunta na mente de todos durante o interrogatório. Blanche tentou lançar perguntas sobre Cohen **c13 roleta** getcha e por **c13 roleta** vez ele respondeu com respostas breves estimulando riso total no quarto que estava passando pela sala do transbordo da vista

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: c13 roleta

Palavras-chave: **c13 roleta - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-10-17