Больше всего обращений в «Согласие» поступило от туристов из Турции

Все мы, находясь на отдыхе любим забыть про привычную диету – нас тянет попробовать новые блюда, наестся вдоволь свежих фруктов, морепродуктов и десертов. И не только переедание может стать причиной плохого самочувствия – непривычная местная кухня, нарушение санитарных норм в ресторанах, отелях и столовых, загрязненная водопроводная вода, а также пренебрежение нормами личной гигиены также становятся факторами, способными привести к тому, что отпуск будет проведен не на солнечном пляже, а в номере – поближе к ванной комнате.

Так, по подсчетам экспертов страховой компании «Согласие», каждый пятый турист обращался во время отдыха к врачу с симптомами заболеваний желудочно-кишечного тракта (гастритом и гастроэнтеритом, кишечной инфекцией, различными отравлениями). Самое большое количество обращений (32%) пришлось на неинфекционные гастроэнтериты, которые могут быть вызваны обильным приемом пищи, особенно острой, и нарушением привычного режима питания – так называемая болезнь путешественников. Гастроэнтериты инфекционного происхождения идут следом – на них пришлось 22% заявлений отдыхающих.

Лидером среди стран по обращениям с проблемами ЖКТ стала Турция (57%) – отдыхающие в отелях с системами AI и UAI туристы не ограничены строгими рамками приема пищи, а столы с открытой раздачей, в свою очередь, даже при соблюдении отелями всех местных санитарных норм и правил становятся прекрасной площадкой для размножения болезнетворных бактерий. Также благоприятным средой для развития микробов является нагретые бассейны и природные акватории. На втором месте от южного соседа разместился Египет – на него пришлось 19% обращений. Третье место занял экзотический Таиланд с его тропическими фруктами и уличными лотками с едой – 15% обращений за медицинской помощью из-за расстройства желудка пришлось на эту страну.

Однако пугаться и сдавать туроператору купленные путевки отдыхающим не стоит – необходимо лишь учесть простые рекомендации, которые позволят сократить риск превратить свой отдых в тяжелое испытание для организма:

Избегайте жирной и острой пищи: Несмотря на желание попробовать новые и необычные блюда следует помнить, что излишнее употребление жирной и острой пищи может спровоцировать нарушения функций ЖКТ и сохранять разумный баланс между привычной и неизвестной организму пищей.

Пейте много воды (и только бутилированной): На отдыхе следует обратить свое внимание не только на употребление коктейлей, газированных напитков и соков — чистая вода также необходима для сохранения водно-солевого баланса в организме и поддержания нормального функционирования ЖКТ. Пейте много воды в течение дня, особенно перед едой. Также стоит помнить, что в некоторых странах вода может быть загрязнена, потому избегайте питьевой воды из непроверенных источников, откажитесь от напитков со льдом и используйте бутилированную воду.

Ешьте часто и понемногу: Употребление пищи небольшими порциями, но с сокращенными интервалами (к примеру, пять раз в день вместо трех) позволит избежать переполненности желудка, а также вовремя среагировать при обнаружении признаков нарушения функции пищеварительной системы.

Избегайте необработанных продуктов: Термически необработанные продукты, такие как сырое мясо или рыба, могут нанести вред вашему организму – избегайте их употребления в пищу, особенно в непроверенных местах.

Ограничьте себя в употреблении морепродуктов: Несмотря на соблазн, есть морепродукты на отдыхе стоит аккуратно – избыточное употребление белка может спровоцировать головную боль, тошноту и расстройство кишечника.

Не увлекайтесь свежевыжатыми соками: Их чрезмерное употребление с непривычки может вызвать тяжелое заболевание – острый панкреатит, и даже панкреонекроз.

Будьте аккуратны во время купания: Категорически запрещается набирать в рот и тем более проглатывать воду из бассейна, а тем более в море. Вода, нагретая до температуры более 25С – хорошая среда для размножения микробов.

Будьте готовы к проблемам: Несмотря на все меры предосторожности, проблемы с ЖКТ могут возникнуть в любое время. Будьте готовы к ним и при возникновении симптомов нарушения работы желудочно-кишечного тракта обращайтесь в страховую компанию для организации медицинской помощи.

Для удобства клиентов страховая компания «Согласие» упростила процедуру обращения отдыхающих за медицинской помощью – теперь застрахованные путешественники могут напрямую обращаться в сервисную компанию не только по телефону, но и через мобильное приложение или личный кабинет на сайте страховщика. С учетом стоимости роуминга, такая опция помогает сэкономить деньги туристов.

Помимо этого, «Согласие» запустило возможность дистанционной компенсации расходов, понесенных на лечение за рубежом – в начале 2025 года доля подобных обращений составила 22,8% и, как отмечают специалисты, видна явная тенденция к увеличению доли страховых случаев, урегулированных подобным образом. Такой подход экономит время застрахованных, так как больше нет необходимости посещать офис страховщика или отправлять пакет документов почтовым отправлением.

Википедия страхования