

便秘除了会引发非常强烈的排便不适感外，还会对肠道保养造成非常严重的不良影响。

因此当出现便秘烦恼时，大家一定要提高重视，及时采取应对措施。

尤其是对于便秘问题已经较为严重的患者朋友来说，千万不可长时间放任病情不断加重不管。

长此以往，是很容易导致肠道健康严重受损的。今天就来给大家详细介绍一下，想要有效缓解便秘具体应当怎么做。

1、调整饮食

饮食不当

是导致排便困难最重要的影响因素之一。如经常过量食用高油、高脂、高盐、高糖、辛辣类难消化食物时，就很容易引发便秘烦恼。

因此想要预防或缓解便秘，首先要做的就是积极调整饮食，即日常三餐一定要注意荤素搭配、营养均衡。

并且最好能多吃一些富含膳食纤维、能够促进消化的养胃食物，如芹菜、粗粮、燕麦、山药等。

2、积极喝水

对于长时间饮水不足的人而言，出现便秘烦恼的频率往往会比较高。这主要是因为肠道在缺水状况下会变得过度干涩，这对于粪便排出是非常不利的。

因此对于积极饮水的必要性，大家一定要提高关注，千万不要认为不口渴就不需要喝水。通常状况下，对于成年人而言，每人每天的饮水需求量大概在1600~2000ml之间。

而且在饮水过程中一定要注意小口慢饮，切记不可为了快速补水而选择一次性饮水过量。此外，日常饮水最好以温热的白开水为主。如果长期饮用刺激性过强的饮品，也是有可能对肠道保养产生不良影响的。

3、增强锻炼

现代社会中，由于工作需要，
很多人都会长时间保持久坐伏案状态，这也是很容易引发严重便秘的。

因为在坐着不动的过程中，人体腹腔处的血液循环会受到明显阻碍。

时间长了，肠胃蠕动力

大幅下降

，消化不良、腹胀、腹痛、便秘等肠胃不适的发生几率都会出现大幅上升。

因此想要最大限度的远离便秘烦恼，
就一定要及时改正久坐恶习。并且在工作之余，一定要养成积极运动的好习惯。

通过多运动，可以非常有效地促进血
液循环、增强肠胃蠕动力，对于促进粪便顺利排出是非常有帮助的。

不过需格外引起注意的一点是，在进食刚结束时
是不宜立刻进行体育运动的，否则很可能会引发身体不适。

此外，对于长

期缺乏锻炼、体力较差的朋友而言，在运动初期一定要合理控制锻炼量，避免因运动过量而导致过度疲劳。

以上是可以有效缓解便秘的三个小妙招介绍，主要包括调整饮食、积极喝水和增强锻炼。

对于存在排便困难烦恼的朋友来说，不妨多进行以上尝试，寻求最适合自己的解决方案。

但如果便秘问题过于严重，仅仅通过改善生活习惯已经无法得到有效缓解的话，则务必要尽快就医并及时接受针对性治疗，以免因便秘问题愈演愈烈而导致肠道健康严重受损。