









I 观大便 识健康

一、从大便形状来判断健康

形状		判断	
第一型:		一颗颗硬球（很难通过）	便秘
第二型:		香肠状，但表面凹凸	便秘
第三型:		香肠状，但表面有裂痕	理想的便型
第四型:		像香肠或蛇一样，且表面很光滑	理想的便型
第五型:		断边光滑的柔软块状（容易通过）	可能腹泻
第六型:		粗边蓬松块，糊状大便	可能腹泻
第七型:		水状，无固体块（完全液体）	腹泻

注：本表格编译自布里斯托大便分类法（Bristol stool scale）

二、从大便颜色和便中物质来判断健康

颜色	判断
第一型：   棕色	浅棕色至深棕色均为正常的粪便颜色（棕色深浅与粪胆素有关，粪胆素由粪胆原氧化生成）
第二型：  绿色	可能与食用绿色蔬菜有关，如菠菜等
第三型：  红色	提示下消化道出血
第四型：  黄色	可能与脂肪消化吸收障碍、鞭毛虫感染、肠蠕动过快有关
第五型：  蓝色	可能与食用蓝色食物有关；婴幼儿在生病时粪便也可能呈蓝色
第六型：  白色	通常与肝胆系统有关，因胆总管受损，胆汁无法排到肠道里，形成白色大便；也可能与服用某些药物相关
第七型：  黑色	可能与上消化道出血或者食用动物血等食物相关

温馨提示：

- 粪便颜色通常由您所摄入的食物和粪便中胆汁的含量所决定，一般情况下，健康人的粪便颜色为浅至中等棕色。如果您摄入大量的深色食物（如菠菜、蓝莓、火龙果），可能会使粪便颜色发生相应的改变，这是正常现象，请您不必过分担心。但如果您的粪便颜色长期处于异常颜色范畴或者颜色、质地突然改变，提示您的肠道健康可能出现问题，建议您及时到医院进行专科检查、诊治。
- 多种因素均能引起粪便颜色改变，限于篇幅限制，本表格中仅列举了部分原因。