

# 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。