

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。