मुझे कैसे पता चलेगा कि सामान्य क्या है?

नीचे दिए हमारे त्वरित संदर्भ चार्ट पर एक नज़र डालें

स्वस्थ आंत्र

- दैनिक नरम भूरे रंग का मल, Bristol Stool Chart (ब्रिस्टल मल चार्ट) पर नंबर चार होता है
- चिकना और एक सॉसेज की तरह के आकार का
- जोर लगाने की कोई जरूरत नहीं होती
- मल त्याग करने में कोई दर्द नहीं होता
- कोई रक्तस्राव नहीं
- मल का रिसाव या असंयम नहीं

Bristol Stool Chart (ब्रिस्टल स्टूल चार्ट)

1 प्रकार: अलग-अलग सख्त गांठें, सख्त सूखे मेवे जैसा (त्याग करने में कठिनाई)

2 प्रकार: सॉसेज के आकार के परन्तु गांठों वाला

3 प्रकार: सॉसेज की तरह लेकिन सतह पर दरारों के साथ

4 प्रकार: सॉसेज या साँप की तरह चिकना और मुलायम

5 प्रकार: साफ-कटे किनारों के साथ नरम ब्लॉब्स (छोटी-छोटी ढेरियां)

6 प्रकार: फूले हुए से टूटे फूटे टुकड़े, गूदेगार मल

7 प्रकार: पानीदार, कोई ठोस टुकड़े नहीं। पूरी तरह से तरल

अस्वस्थ आंत्र

- सप्ताह में 3 बार या उससे कम बार मल त्याग करना
- सख्त मल जिसका त्याग करने में मुश्किल होती है
- मल त्याग करने में जोर लगाना पड़ता है
- आंत्र के अधूरे खाली होने की भावना
- आंत्र से खून का निकलना
- मल त्याग करने में दर्द होना
- मल त्याग करने पर कोई नियंत्रण नहीं – इनकान्टिनेंस (असंयम)
- बहुत ढीला या पानी जैसा तरल मल
- आपकी सामान्य आंत्र की आदत में बदलाव

0800 650 659   continence.org.nz

continence NZ