

我怎么知道什么是正常的？

看看下面的快速参考图

健康的肠道

- ✓ 每日软棕色的粪便，粪便图例上第四位
- ✓ 光滑，形状像香肠
- ✓ 排便不困难
- ✓ 排便时不疼
- ✓ 不出血
- ✓ 没有漏便或失禁

粪便图例

-  类型 1：单独的硬块，坚果状（很难排出）
-  类型 2：香肠形，但呈块状
-  类型 3：像香肠，但表面有裂缝
-  类型 4：像香肠或蛇，光滑柔软
-  类型 5：具有清晰边缘的软块状物
-  类型 6：蓬松的碎片，边缘粗糙，大便粘稠
-  类型 7：水样，没有固体块状物。完全呈液体样

不健康的肠道

- ✗ 每周排便 3 次或更少
- ✗ 很难排出粪便
- ✗ 排便时不得不非常用力
- ✗ 感觉没完全排尽粪便
- ✗ 肠道出血
- ✗ 排便时疼痛
- ✗ 排便时无法控制——失禁
- ✗ 非常稀溏或水样大便
- ✗ 排便习惯改变