



ชี้สังเกตให้ได้ ชี้ประโยชน์

หลากหลายแบบของ "ชี้"



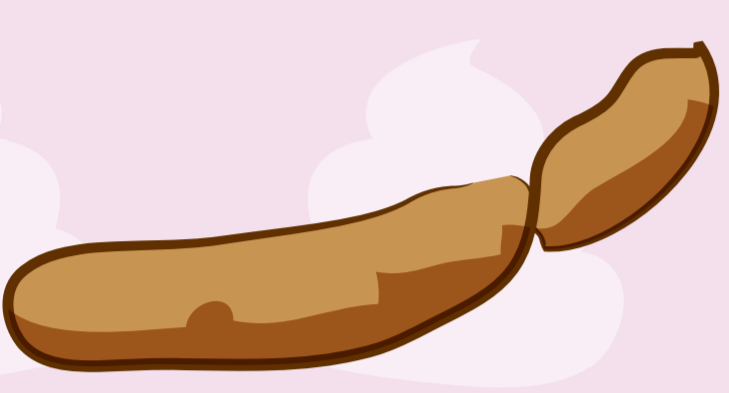
เป็นลูกกระสุน ก้อนเล็ก แข็ง เคลื่อนผ่านลำไส้ยาก

บ่งชี้ว่าลำไส้ใหญ่ของคุณมีอุจจาระค้างอยู่เป็นเวลานาน จนแห้ง แข็ง ทำให้เกิดการเกิดภาวะอุดตันบริเวณลำไส้ใหญ่ อุจจาระจึงขาดเป็นท่อน ๆ



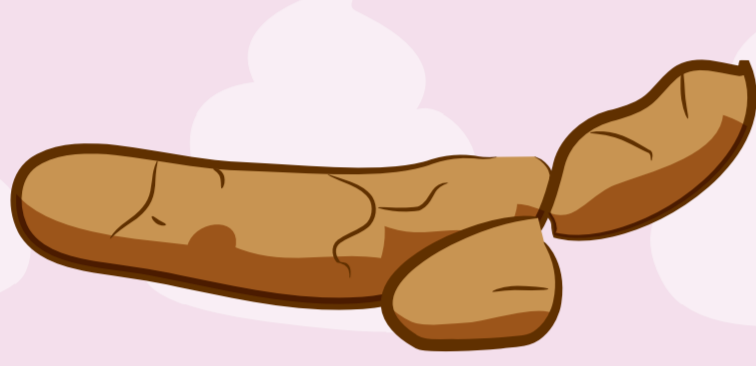
รูปทรงยาวรีแบบไส้กรอก แข็งและมีผิวขรุขระ

รูปลักษณะแบบนี้ไม่ต่างอะไรจากแบบที่ 1 จึงควรรับประทานอาหารที่มีกากใย และดื่มน้ำให้มากขึ้น



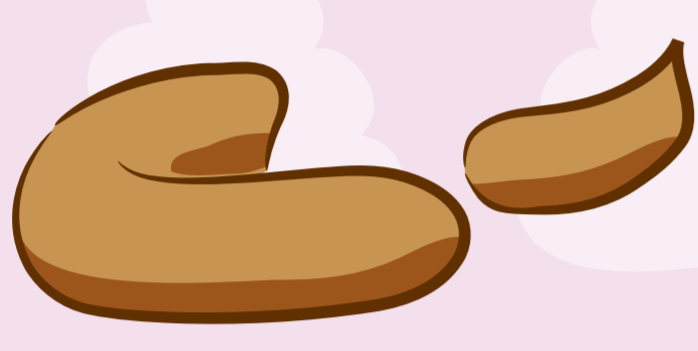
รูปทรงเป็นลำคล้ายไส้กรอกแต่ผิวแห้งแตก

รูปทรงอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่รอยแตกที่พื้นผิวแสดงว่าเราอาจดื่มน้ำไม่เพียงพอ



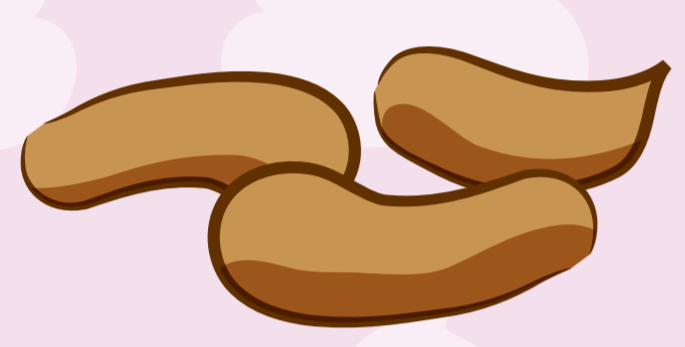
รูปทรงสมบูรณ์แบบ ผิวเรียบ และอ่อนนุ่ม

เป็นอุจจาระในอุดมคติ แสดงให้เห็นว่าเรารู้จักเลือกรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม



เป็นก้อนชัดเจน นิ่ม เคลื่อนผ่านลำไส้ได้ง่าย

อาจมีปัจจัยบางประการที่ทำให้อาหารผ่านมายังลำไส้ใหญ่เร็วเกินควร ซึ่งอาจทำให้ขาดน้ำ และสารอาหารได้



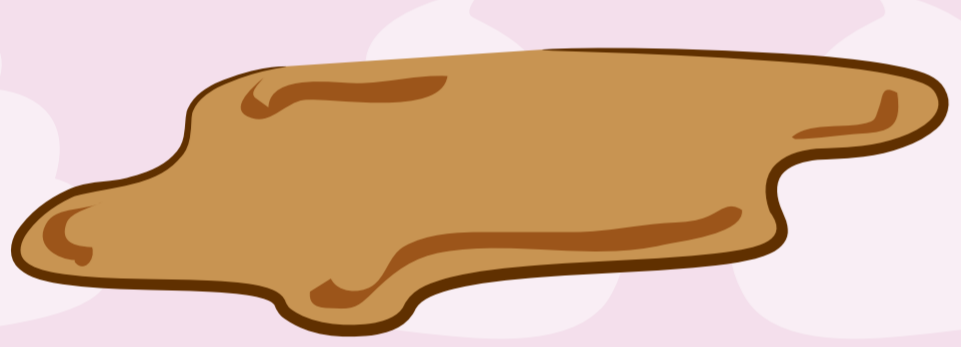
เปื่อยยุ่ย ขอบไม่ชัดเจน เคลื่อนผ่านลำไส้ได้ง่ายมาก

อาจมีปัจจัยบางประการ เช่น การแพ้อาหาร มีแบคทีเรียในลำไส้ไม่สมดุล ที่ทำให้อาหารผ่านมายังลำไส้ใหญ่เร็วไป



เหลว เป็นน้ำ ไม่มีก้อนปรากฏ

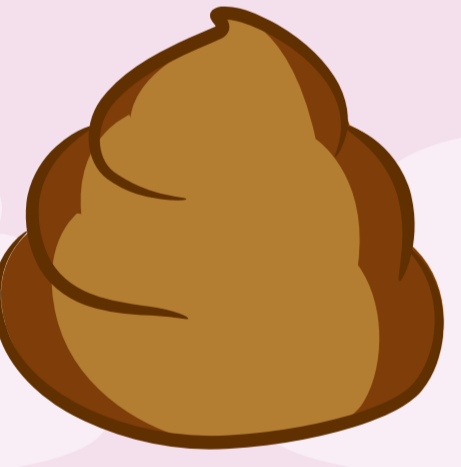
อาจหมายถึงการติดเชื้อในลำไส้บางประการ หากเป็นอย่างต่อเนื่องควรรีบไปพบแพทย์



"ชี้" ... หลากสีสัน



น้ำตาล - น้ำตาลอมเหลือง บ่งบอกถึงสุขภาพภายในที่ดี ชี้กลุ่มนี้จะมีลักษณะเป็นก้อนนุ่มจับถ่ายสะดวก



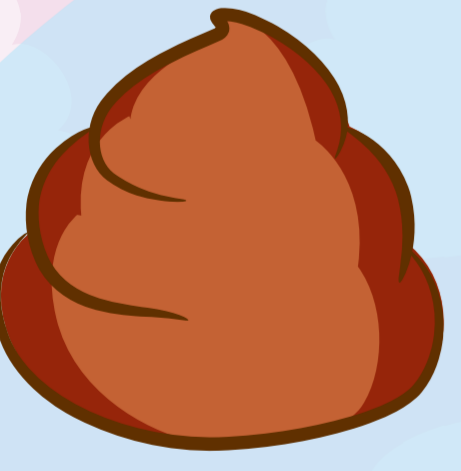
น้ำตาลเข้ม มีลักษณะเหนียวเหนียว จมแน่น แสดงว่าคุณทานเนื้อสัตว์มากเกินไป



สีเขียวขี้ม้า แปลว่าคุณรับประทานผักใบเขียวในปริมาณมาก หรืออาหารผ่านระบบทางเดินอาหารเร็วเกินไป (เช่นเวลาท้องร่วง) จนน้ำดียังไม่ได้มีปฏิกิริยากับเอนไซม์ในระบบการย่อยอาหาร



สีดำ ถ้าหากคุณไม่ได้รับประทานอาหารเสริมประเภทธาตุเหล็กบำรุงเลือดเป็นประจำ แสดงว่าอาจมีเลือดออกในระบบทางเดินอาหารส่วนต้น



สีแดง ถ้าหากคุณไม่ได้รับประทานผักผลไม้สีแดง เช่น แดงโม บีทรูท มากในช่วงเวลานั้น แสดงว่าอาจมีเลือดออกในลำไส้ใหญ่หรือทวารหนัก เช่น รีดสีดวง ควรไปโรงพยาบาลเพื่อตรวจรักษาโดยเร็วที่สุด



สีขาว - สีเทาอ่อน ๆ อาจมีปัญหาที่ตับอ่อน ระบบน้ำดี เช่น ท่อน้ำดีอุดตัน หรือรับประทานยาบางชนิด เช่น กลุ่มยาแก้ท้องร่วง

หลายครั้งสิ่งที่เราขบถ่ายออกมาได้บอกถึงสภาวะร่างกาย
ครั้งต่อไปเมื่อเข้าห้องน้ำไปขบถ่าย ลองก้มมองผลงานสักนิดก็ดีเหมือนกันนะ

เรียบเรียงข้อมูลจาก :

- บทความ สุขภาพกับการขบถ่าย, นิตยสาร Better Health โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
- เรื่องของ "กากใย" ใครว่าไม่สำคัญ <http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/article/32081>
- สีของอุจจาระขึ้นกับอะไรบ้าง โดย พญ.รุ่งทิพย์ วรรณวิมลสุข แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว http://www.thaiclinic.com/healthtips/medicine/feces_colour.html
- สำรวจ "อี" เพื่อสุขภาพ, สารสุขภาพ โดย อารยา สิงห์สวัสดิ์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/special_report/14038

นิทรรศการ เรื่อง "ชี้ ชี้"

56-09 / No. 04