

## อุจจาระบอกสุขภาพ..!!

นำเสนอเมื่อ : 7 พ.ค. 2552

### อุจจาระบอกสุขภาพ

นิสัยการกินส่งผลต่อสุขภาพ แต่ตอนกินอาจจะไม่ทันตั้งสติ  
หรือไม่แน่ใจว่ากินอะไรเข้าไปบ้าง ไม่เป็นไรค่ะ เข้าวันรุ่งขึ้น  
ก็มมองเสียหน่อยหลังปลดทุกข์หนักก็พอจะบอกได้ว่านิสัย  
การกินและสุขภาพของเจ้าของทุกข์นั้นเป็นอย่างไรบ้าง

#### เริ่มจากสังเกตสี และลักษณะ

ถ้าอุจจาระเป็นสีน้ำตาลดำ ลักษณะเหนียวหนืด จมน้ำ แสดงว่าคุณทานเนื้อสัตว์มาก

ถ้าคุณกินผักมาก อุจจาระจะเป็นสีเขียวขี้ม้า

ถ้าคุณกินมะละกอ อุจจาระก็จะออกสีแดงๆ

ถ้าคุณกินธัญพืชและข้าวซ้อมมือมาก อุจจาระจะออกสีน้ำตาลอ่อนและลอยน้ำได้

ถ้าถ่ายแล้วแสบก้น แสดงว่าคุณกินพริกมากเกินไป

ถ้ามีคราบไขมันลอย ให้สำรวจตัวเองว่าคุณกินอาหารมันเกินไปหรือเปล่า

ถ้าอุจจาระยังมีชิ้นส่วนที่บ่งบอกได้ว่ากินอะไรเข้าไป เช่น  
เศษมะเขือเทศ ข้าวฟ่างลอยเป็นเมล็ด ข้าวโพดที่ยังดูเป็น  
ข้าวโพด แสดงว่าคุณน่าจะเคี้ยวอาหารให้ละเอียดขึ้นนะคะ

ตามธรรมชาติอุจจาระจะเปลี่ยนสีตามอาหารที่เรา  
รับประทานเข้าไปอยู่แล้ว แต่ถ้าเมื่อไหร่สีของอุจจาระมี  
ลักษณะหรือสีดังต่อไปนี้

มีเลือดสดๆ ปนในตอนท้ายๆ ของการอุจจาระ อาจเกิดจากโรคริดสีดวงทวาร

อุจจาระมีสีดำเหมือนถ่าน โดยที่ไม่ได้กินยาบำรุงเลือด

จำพวกธาตุเหล็ก แสดงว่าอาจจะมีเลือดออกในกระเพาะอาหารและลำไส้

อุจจาระสีเหลืองซีด อาจเกิดจากการอักเสบของลำไส้ หรือมะเร็งได้

ถ้าอุจจาระมีอาการทั้งหลายเหล่านี้ อย่าได้นิ่งนอนใจค่ะ พบแพทย์ด่วน

เอ ว่าแต่ . . . เข้านี้เพื่อนๆ ตรวจสอบสุขภาพแล้วหรือยังคะ . . . ?