



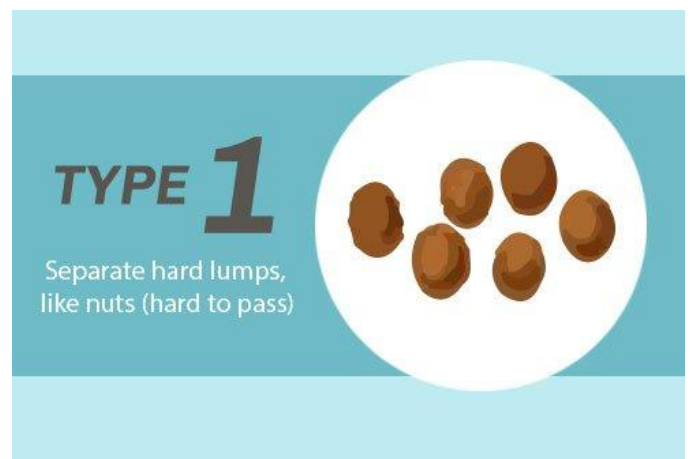
Apa yang normal?

Sulit untuk menggambarkan kotoran Anda, jadi dokter menggunakan skala untuk menunjukkan jenis yang berbeda. Ini disebut grafik bangku Bristol, dan memberi Anda gambaran tentang berapa lama buang air besar di usus Anda sebelum keluar.



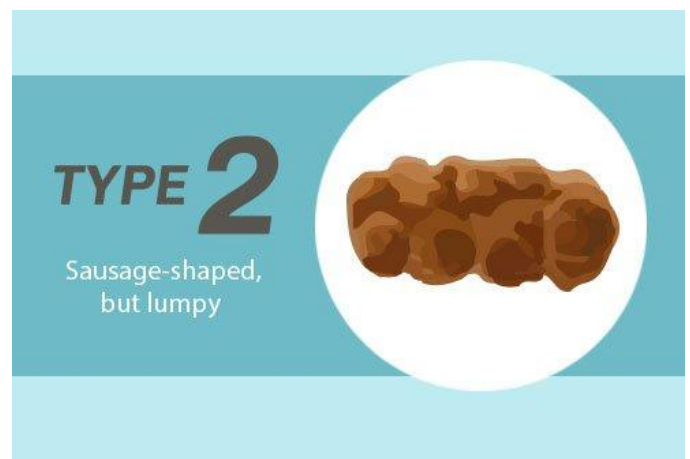
Tipe 1

Mereka telah menghabiskan waktu yang lama di usus Anda dan sulit dilewati. Jika tinja Anda terlihat seperti ini, **Anda mungkin mengalami konstipasi. Jika itu berlangsung lebih lama dari beberapa minggu, temui dokter Anda untuk mencari tahu apa penyebabnya.**



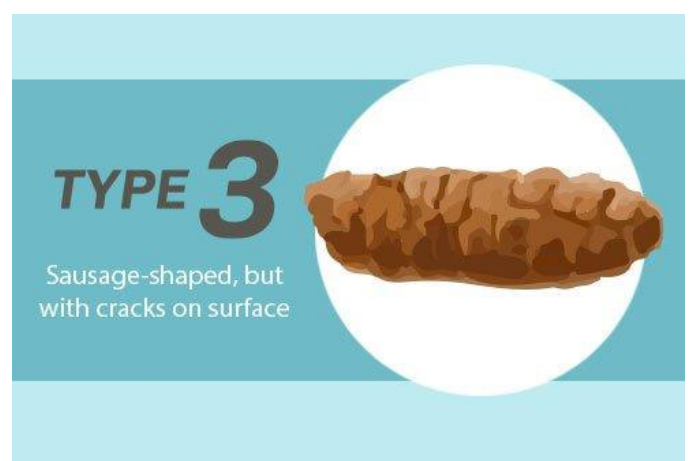
Tipe 2

Kotoran ini juga bisa menjadi tanda bahwa Anda mengalami **sembelit**. **Cobalah untuk mendapatkan lebih banyak serat dalam pola makan Anda dan minum lebih banyak air untuk menggerakkan semuanya.**



Tipe 3

Dokter menganggap kotoran seperti ini **normal**, karena lunak dan mudah dilewati. Jika semuanya berjalan sebagaimana mestinya, seharusnya tidak lebih dari satu menit di toilet untuk mendorong kotoran.

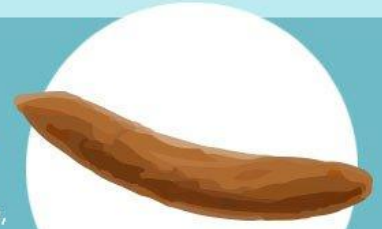


Tipe 4

Dokter menganggap ini sebagai kotoran yang ingin Anda miliki. Kebiasaan semua orang di kamar mandi berbeda, tetapi idealnya Anda harus menjalaninya setiap 1 hingga 3 hari.

TYPE 4

Sausage- or snake-like, and smooth and soft



Tipe 5

Ini mudah untuk dilewati, tetapi Anda mungkin merasakan urgensi untuk pergi ke kamar mandi. Itu bisa menjadi pertanda diare ringan. Sebagian besar waktu, itu hilang sendiri dalam beberapa hari.

TYPE 5

Soft blobs with clear-cut edges (easy to pass)

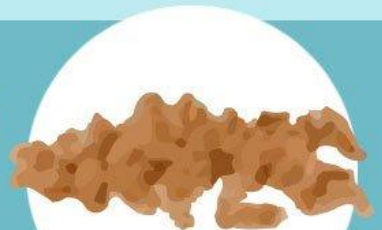


Tipe 6

Jika Anda mengalami ini lebih dari tiga kali sehari, Anda mengalami diare. Pastikan untuk minum banyak cairan. Air itu baik, tetapi Anda juga perlu mengganti mineral yang hilang (disebut elektrolit). Jus buah dan sup bisa membantu.

TYPE 6

Fluffy pieces with ragged edges, mushy



Tipe 7

Kotoran ini bergerak melalui usus Anda dengan sangat cepat. Temui dokter Anda jika Anda memiliki lebih dari tiga kali sehari selama lebih dari 2 hari. Anda harus memeriksa dengan dokter Anda jika Anda juga memiliki tanda-tanda dehidrasi (mulut kering, mengantuk, sakit kepala, atau pusing), sakit parah di perut atau ujung belakang Anda, atau demam 102°F (±39°C) atau lebih tinggi.

TYPE 7

Watery, no solid pieces (entirely liquid)



Tentang warna

Kotoran Anda juga tersedia dalam berbagai warna. Bagasi Bristol tidak termasuk warna, tetapi Anda mungkin memiliki pertanyaan tentang itu.



Coklat

Warna kotoran Anda tergantung pada beberapa hal: diet Anda dan berapa banyak empedu di dalamnya. Empedu adalah cairan kuning-hijau yg membantu mencerna lemak. Maka, tinja yang sehat harus mencerminkan campuran semua warna makanan yang Anda makan dan empedu itu. Hampir semua warna cokelat, atau bahkan hijau, dianggap OK.



Hijau

Ini mungkin mengejutkan ketika Anda melihatnya, tetapi kotoran hijau sesekali tidak apa-apa. Mungkin karena Anda makan banyak sayuran hijau (yang baik) atau terlalu banyak pewarna makanan hijau (tidak begitu baik). Ini juga dapat berarti bahwa makanan Anda bergerak melalui sistem Anda terlalu cepat - pikirkan diare - dan hijau dalam empedu Anda tidak punya waktu untuk memecah. Jika warnanya tidak berubah, kunjungi dokter.



Nuansa Merah

Ini mungkin karena terlalu banyak makan pewarna makanan merah. Itu juga bisa berasal dari obat berwarna merah. Kotoran Anda akan segera kembali ke warna normal.

Tapi tinja berwarna merah terang bisa berarti pendarahan di usus besar Anda. Terkadang darah juga berasal dari dubur, dari goresan atau wasir. Jika Anda terus buang air besar, tanyakan kepada dokter Anda.



Hitam

Jika tinja Anda berwarna hitam, penyebabnya mungkin suplemen zat besi atau obat yang Anda minum karena perut Anda terasa tidak enak. Atau bahkan bisa jadi semua licorice hitam yang Anda hancurkan malam sebelumnya. Jika tidak ada dari semua kemungkinan ini yang benar bagi Anda, tanyakan kpd dokter. Kotoran hitam, atau yg berwarna merah marun, berbau tidak enak, dan tampak lembap, mungkin merupakan pertanda pendarahan di saluran tinggi pencernaan Anda, seperti perut Anda.



Warna Lebih Ringan

Kotoran kuning baik-baik saja pada bayi yang disusui, tetapi bagi yang lain, itu bisa menjadi pertanda terlalu banyak lemak. Dan itu bisa berarti tubuh Anda kesulitan menyerap nutrisi seperti seharusnya. Temui dokter Anda. Terkadang, tinja bisa berwarna putih atau juga berkapur. Itu mungkin efek samping dari beberapa obat, tetapi itu juga bisa berarti saluran empedu Anda tersumbat. Dokter Anda dapat memberi tahu Anda dengan pasti.



Sources:

This tool does not provide medical advice. [See additional information:](#)
© 2005-2019 [WebMD, LLC](#). All rights reserved

https://www.medicinenet.com/digestive_disorders_poop_type_color/article.htm