

Бристольская шкала кала



Важно!

Если стали отмечать, что кал перестал иметь обычную форму, стали появляться вздутие живота и запоры, кал выделяется малыми порциями, и уж тем более в кале стала появляться слизь или кровь – Вам обязательно надо записаться на прием к колопроктологу и пройти колоноскопию.

Обратите более пристальный взгляд на третий пункт.

То, как выглядит ваш кал, в значительной степени зависит от того, что вы едите. Это также зависит от вашего общего состояния здоровья и от состояния вашего кишечника. Чем дольше кал остается в желудочно-кишечном тракте, тем плотнее становится.

A closer Look at number three.

The way your poo looks depends, to a large extent, on what you eat. It also depends on your general health and on the state of your intestines. The longer your poo remains in your gastrointestinal tract, the harder it becomes.



Отдельные жёсткие куски, похожие на орехи, проходящие с трудом через прямую кишку

Кал задержался в кишечнике слишком долго, поэтому вся вода всосалась (реабсорбировалась). Недостаточное количество пищевых волокон в рационе может привести к этим маленьким, твердым, похожим на гранулы комкам. Пищевые волокна содержатся в зерновых, фруктах и овощах.

Separate hard lumps

The poo was retained in the intestines for too long, so all of the water was reabsorbed. A lack of dietary fibre can lead to these small, hard, pellet-like lumps. Dietary fibre is found in cereals, fruit and vegetables.



Колбасовидный комковатый кал или колбасовидный кал с поверхностью, покрытой трещинами

Этот вид кала трудно проходит через анус. Причиной этому может быть несбалансированное питание, лекарства или стресс.

Sausage-shaped but lumpy

This kind of poo is difficult to pass. An unbalanced diet, medication or stress can be the cause.



Колбасовидный или змеевидный кал с мягкой и гладкой поверхностью

Этот тип кала легко высвобождается, не оставляя следов или сильных запахов. У вегетарианцев с таким типом кала больше трещин на его поверхности. Это здоровый кал. Он типичен для людей с хорошо сбалансированным питанием.

Sausage-shaped

This type of poo slides out easily without leaving marks or strong smells. The poo passed by vegetarians has more cracks on its surface. This is healthy poo, typical of people on a well-balanced diet.



Кал в форме мягких комочков

Каждый может периодически отмечать мягкий, пузырчатый кал с неприятным запахом, как подобный. Если это становится регулярным явлением, пересмотрите свой рацион: уменьшите потребление алкоголя, сахара, переработанных и животных жиров.

Soft blobs

Everyone occasionally has soft, blobby and smelly poo like this. If it becomes a regular occurrence, re-evaluate your diet: reduce your intake of alcohol, sugar, processed and animal fats.



Водянистый кал, без твёрдых кусочков; либо полностью жидкий

У вас диарея, и вы должны торопиться, чтобы добраться до туалета вовремя. Это может быть связано с пищевым отравлением, стрессом, аллергией, паразитами или лекарствами. Ваше тело не в состоянии всасывать воду и питательные вещества из пищи. Убедитесь, что вы выпиваете достаточно жидкости достаточно и обратитесь к врачу, если диарея тяжелая.

Watery poo

You have diarrhea and have to run to get to the toilet on time. This can be due to the food poisoning, stress, allergies, parasites or medication. Your body is unable to extract water and nutrients from food. Make sure you drink enough and contact your doctor if the diarrhea is severe.



Отсутствие стула более 3 дней

Акт дефекации вызывает проблемы? Мы называем это запором. Пейте больше воды и употребляйте больше продуктов, богатых клетчаткой.

No poo

Having a hard time pooing? We call this constipation. Drink more water and consume more fiber-rich foods.