

便便颜色不对劲？ 可能是肠胃在“报警”

◎成都市东部新区第二人民医院 许小君

便便颜色藏着身体健康的“密码”——正常时它是棕色的，一旦颜色变了，可能是肠胃在发出“求救信号”。通过观察便便颜色，我们能早发现肠胃问题的潜在风险，今天就来好好聊聊这件事。

看懂胆红素的作用

正常便便的棕色，关键靠“胆红素”这个“染色剂”。胆红素是红细胞自然衰老死亡后，释放的血红蛋白经肝脏代谢转化来的。在肝脏内，胆红素首先与葡萄糖醛酸结合，形成水溶性的结合胆红素，这种结合让胆红素能够顺利排出体外。之后，胆红素会进入胆囊，再通过胆道进入肠道；到了肠道里，它会和肠道细菌发生反应，在肠道细菌的作用下，结合胆红素被水解、还原，转化成能呈现棕色或黄色的化合物，如粪胆原、尿胆原等。这些化合物附着在便便上，就让便便有了健康的棕色。

可以说，胆红素的正常代谢是便便保持棕色的“关键环节”。一旦这个环节出问题，无论是肝脏代谢异常、胆道梗阻，还是肠道细菌紊乱，便便颜色就会跟着变，暗示身体可能藏着隐患。

这些因素会让便便变色

便便颜色不是固定不变的，很多因素会让它“改头换面”，常见的有这几类：

饮食影响：这是最常见的原因。比如吃太多含叶绿素的食物（像菠菜、油菜等绿叶菜），叶绿素没被完全消化吸收，便便可能变绿；吃了甜菜、红心火龙果等红

色食物，食物色素可能让便便发红。

肠道菌群变化：如果肠道菌群失衡，消化吸收不彻底，某些细菌可能会让便便颜色出现偏差。

药物/补充剂影响：吃铁剂就是典型例子，铁在体内代谢后会让便便变黑，这是正常副作用，不用过分担心。

便便变色可能暗示哪些问题

便便颜色异常，往往是消化系统出问题的早期信号，不同变化对应的隐患不同：

若便便变黄，可能是脂肪吸收不良的表现，通常和胰腺、胆囊功能障碍有关——这两个器官对脂肪消化很重要，功能弱了，未消化的脂肪会随便便排出，让便便呈黄色或油腻状。

黑色便便大多是上消化道出血的“警报”。当血液从胃或食道流入肠道，和消化液混合、经过消化后，血液中的铁质等成分会让便便变成黑色。常见病因有三类：一是胃溃疡、胃炎，胃壁保护层被破坏后，血管容易破裂出血；二是食道静脉曲张，通常和肝硬化有关——肝脏无法缓解血液压力，导致静脉破裂；三是其他胃肠道出血性疾病。

如果黑便还伴有恶心、呕吐、

腹痛等症状，一定要及时就医做内窥镜检查，找到出血源头并治疗。

绿色便便主要有两个原因：一是食物在肠道里“走得过快”。胆汁是肝脏分泌的绿色消化液，正常情况下会在肠道里转化成棕色；但如果肠道蠕动过快（比如腹泻、得急性肠胃炎时），食物快速通过小肠，胆汁没来得及完全分解吸收，便便就会保持绿色。二是吃了太多高纤维食物。像菠菜、西兰花等绿叶菜，里面的色素没被完全消化，也会让便便变绿。

黄色便便通常意味着脂肪消化吸收出了问题——未被完全消化的脂肪会随便便排出，让便便呈黄色、油腻状，还可能带有较重的臭味。常见原因包括：胰腺疾病（比如胰腺炎），导致消化酶分泌不足，脂肪无法消化；胆囊疾病或胆管阻塞，影响胆汁正常分泌，进而影响脂肪吸收；还有某些消化酶缺乏症，也会导致类似的消化问题。

观察便便颜色，就像给肠胃做“日常体检”——既能看出我们吃的食物是否消化到位，更能及时捕捉肠胃健康的“信号”。要是发现便便颜色持续异常，还伴有腹痛、恶心、腹泻等不舒服的症状，千万别拖着，赶紧去看医生，做必要的检查和治疗，才能让消化系统一直“好好工作”。☺