

สีของอุจจาระ สำคัญอย่างไร

พญ. รสรอง เจริญเมือง

หลังจากที่อาหารผ่านกระบวนการย่อยและดูดซึมสารอาหารแล้ว ทากจะถูกขับออกมาเป็นอุจจาระ อุจจาระปกติมีสีเหลืองเข้ม ซึ่งสีของอุจจาระนั้นขึ้นอยู่กับสารบิลิรูบิน (bilirubin) ทำให้เกิดสีขี้วัวในน้ำดี เกิดจากการสลายของเซลล์เม็ดเลือดแดงอยู่ในกระแสเลือด จากนั้นจะผ่านตับ และขับออกจากตับผ่านทางน้ำดีลงสู่ลำไส้เล็ก และถูกแบคทีเรียในลำไส้เปลี่ยนเป็นสารที่สีเข้มขึ้นเป็นสีน้ำตาล ทำให้อุจจาระมีสีเหลืองเข้ม หรือสีน้ำตาล บิลิรูบินส่วนที่เหลือจะถูกดูดซึมกลับเข้ากระแสเลือด ความเข้มข้นของสารบิลิรูบินทำให้อุจจาระมีสีแตกต่างกันไป ตั้งแต่สีเหลืองจนถึงสีน้ำตาลเข้ม โดยหากปริมาณบิลิรูบินลดลงหรือน้ำดีไม่สามารถไหลลงสู่ลำไส้เล็กจะทำให้อุจจาระมีสีเหลืองซีดหรือสีขาว อย่างไรก็ตามสีของอุจจาระอาจแตกต่างกันไปตามประเภทและสีของอาหาร หรือยาที่รับประทานเข้าไปได้



สีของอุจจาระที่ผิดปกติ

การสังเกตสีและของอุจจาระมีความสำคัญ สามารถบ่งบอกถึงความผิดปกติที่เกิดขึ้นได้ดังนี้



1. **อุจจาระสีเขียว** อาจพบได้ในภาวะท้องร่วง ซึ่งในภาวะนี้อาหารจะผ่านลำไส้ไปอย่างรวดเร็ว ทำให้แบคทีเรียในลำไส้ไม่สามารถเปลี่ยนและทำปฏิกิริยากับบิลิรูบินในน้ำดีและดูดซึมกลับได้ จึงทำให้อุจจาระมีสีเขียว นอกจากนี้ อาจเกิดจากอาหารและยาบางชนิดได้แก่ ผักใบเขียวต่าง ๆ เช่น ผักโขม อาหารหรือเครื่องดื่มที่ใส่สีผสมอาหารสีเขียว ธาตุเหล็ก หรือการกักเก็บนมผสมที่มีส่วนผสมของธาตุเหล็ก เป็นต้น



2. **อุจจาระสีเหลืองซีดร่วมกับมีความมันและมีกลิ่นเหม็น** เกิดจากภาวะย่อยและดูดซึมไขมันผิดปกติ น้ำดีที่ไหลผ่านก่อนน้ำดีจากตับมายังลำไส้เล็กส่วนต้นจะช่วยให้ไขมันแตกตัวเป็นโมเลกุลเล็กๆ เพื่อที่ร่างกายจะดูดซึมไขมันเข้ากระแสเลือด พบอุจจาระลักษณะดังกล่าวได้ในโรคตับ โรคก่อนน้ำดีอุดตัน และ celiac disease ซึ่งเป็นโรคที่ระบบภูมิคุ้มกันตอบสนองต่อกลูเตน เป็นโปรตีนชนิดหนึ่งที่อยู่ในข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ และข้าวไรย์ เมื่อผู้ป่วยโรคนี้รับประทานโปรตีนชนิดนี้จะมีการกระตุ้นให้ระบบภูมิคุ้มกันมีการทำลายผนังลำไส้เล็ก ทำให้ลำไส้ไม่สามารถดูดซึมสารอาหารต่างๆ ได้ จะมีอาการปวดท้อง ท้องอืด ท้องร่วง ร่วมด้วย



3. **อุจจาระสีขาว สีเหลืองซีด** เกิดจากน้ำดีไม่สามารถไหลผ่านลงมาที่ลำไส้เล็กส่วนต้น พบได้ในโรคก่อนน้ำดีอุดตัน ในการก จะมีอาการตัวเหลือง ตาเหลืองโดยที่ไม่มีอาการผิดปกติอื่น อุจจาระสีเหลืองซีดหรือสีขาว ปัสสาวะสีเข้ม มักจะพบอาการดังกล่าวหลังจากอายุ 2 สัปดาห์ไปแล้ว และถ้าหากไม่ได้การรักษาโดยการผ่าตัดก่อนอายุ 2 เดือน ตับที่มีน้ำดีคั่งอยู่จะมีการอักเสบมากขึ้นทำให้การกักเก็บน้ำดี ในรายที่รุนแรงมีโอกาสเสียชีวิตภายใน 2 ปี จากตับแข็งและภาวะแทรกซ้อนที่ตามมา การสังเกตสีของอุจจาระจึงมีความสำคัญ ทำให้เราตระหนักถึงภาวะนี้ได้ และทำให้ได้รับการรักษาอย่างทันถ่วงที นอกจากนี้สีอุจจาระสีขาวหรือเหลืองซีดยังพบได้ในโรคก่อนน้ำดีโป่งพอง และโรคตับอีกด้วย ยาบางชนิดทำให้อุจจาระมีสีเหลืองซีด ได้แก่ ยาอะลูมิเนียมไฮดรอกไซด์ (Aluminium hydroxide) ซึ่งเป็นยาลดกรดในกระเพาะอาหาร บิสมัทซึบซาลิไซเลต (Bismuth subsalicylate) เป็นต้น



4. อุจจาระสีดำ หากสีของอุจจาระเป็นสีดำคล้ายยางมะตอย บ่งบอกถึงมีเลือดออกในทางเดินอาหารส่วนบน ได้แก่ หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็กส่วนบน อาจเกิดจากแผลในทางเดินอาหารดังกล่าว เลือดทำปฏิกิริยากับน้ำย่อยในทางเดินอาหารทำให้เลือดสีแดงเปลี่ยนเป็นสีดำ และอุจจาระมักกลิ่นเหม็นคาว นอกจากนั้นอาหารและยาที่ทำให้อุจจาระมีสีดำ ได้แก่ บลูเบอร์รี่ องุ่นดำ ช็อกโกแลต ธาตุเหล็ก เป็นต้น



5. อุจจาระสีแดง หากอุจจาระมีสีแดงแดง บ่งบอกถึงมีเลือดออกในทางเดินอาหารส่วนล่างได้แก่ ลำไส้ใหญ่ ไส้ตรงและทวารหนัก หรืออาจจะเกิดจากเลือดออกจกทางเดินอาหารส่วนบนเป็นปริมาณมากและรวดเร็ว จึงยังไม่ทันทำปฏิกิริยากับน้ำย่อยในทางเดินอาหาร อุจจาระเป็นเลือดสีแดงมีสาเหตุได้หลายอย่าง เช่น แผลในลำไส้ ลำไส้อักเสบ ภาวะลำไส้กลืนกัน ตังเนื้อในลำไส้ (polyp) หรือโรคลำไส้อักเสบเรื้อรัง (inflammatory bowel disease) หากอุจจาระมีลักษณะเป็นมูกปนเลือดร่วมด้วย เกิดจากมีการอักเสบของผนังลำไส้ซึ่งมักเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย อุจจาระที่เป็นเลือดแดงหยุดตามหลังการถ่าย พยาธิสภาพมักอยู่ที่บริเวณทวารหนัก เช่น รีดสีดวงทวาร หรือแผลปริงรอบทวาร นอกจากนั้นอาหารและยาที่ทำให้อุจจาระมีสีแดง เช่น บั๊กทูก มะเขือเทศ แก้วมังกร (สีแดง) แครนเบอร์รี่อาหารหรือเครื่องดื่มที่ใส่สีผสมอาหารสีแดงและยาปฏิชีวนะ cefdinir เป็นต้น

สีของอุจจาระที่เปลี่ยนมักเกิดจากชนิดอาหารที่รับประทาน แต่อย่างไรก็ตามก็อาจเป็นสัญญาณเตือนให้ตระหนักถึงความผิดปกติที่เกิดขึ้นในระบบทางเดินอาหาร หากพบลักษณะอุจจาระมีความผิดปกติดังกล่าว ควรรีบไปปรึกษาแพทย์

