

● النوع 1	كتل صلبة منفصلة مثل المكسرات. يصعب إخراجها.	طرف الإمساك من المقياس.
● النوع 2	على شكل نقائق لكنه متكتل.	ما زال في جانب الإمساك.
● النوع 3	مثل النقائق مع تشققات على السطح.	نطاق مريح، متماسك قليلًا.
● النوع 4	أملس وطري، مثل النقائق أو الأفعى.	نطاق مريح. سهل الإخراج.
● النوع 5	قطع طرية ذات حواف واضحة. تخرج بسهولة.	يميل إلى الليونة.
● النوع 6	قطع هشة عجينية ذات حواف غير منتظمة.	لين. منطقة الإسهال الخفيف.
● النوع 7	مائي، بلا قطع صلبة.	إسهال.

● النوعان 1 و2: إمساك ● النوعان 3 و4: صحي وسهل الإخراج ● الأنواع 5 إلى 7: إسهال أو إلحاح

طريقة الاستخدام

- سجل النوع مباشرة بعد التبرز، مع الوقت.
- أضف كلمة عن السياق: الوجبات، الماء، النوم، التوتر.
- انظر إلى أسبوعين لا إلى يوم واحد. معظم الناس يكونون عند النوع 3 أو 4 أغلب الوقت.
- أحضر سجلك إلى المواعيد الطبية.

تحدث إلى طبيب إذا لاحظت

- دمًا في البراز، أو برازًا أسود يشبه القطران
- برازًا شاحبًا أو بلون الطين أو أبيض
- فقدان الوزن دون محاولة
- ألمًا شديدًا أو مستمرًا في البطن
- تغييرًا في نمطك المعتاد يستمر أكثر من بضعة أسابيع
- إسهالًا مع دوخة أو قلة شديدة في البول

سطران لكل يوم لمدة أسبوعين. استخدم أوراقًا إضافية عند الحاجة. مثال: الثلاثاء 14 · 10:8 · 4 · بنى · عصيدة الشوفان، قهوة · انتفاخ 2 · نوم سيئ



معلومات عامة وليست نصيحة طبية. إذا لاحظت أي علامة تحذير من الصفحة 1، فتحدث إلى طبيب بدل انتظار امتلاء الورقة.