

## 母乳喂养过程中 乳头疼痛？ 看看是不是 抱娃姿势不对

健康卫士:冷晓辉  
市四院韩路产后调理中心主任

母乳喂养是一段美妙的体验,不过,一些妈妈因为各种原因,经历过乳头疼痛,会给这段经历蒙上一层阴影。

在母乳喂养过程中,是哪些原因导致乳头疼痛呢?

姿势不正确:包括抱婴儿的姿势或是婴儿含乳的姿势不正确,衔乳不够深就会使乳头处于宝宝舌头尖部,导致妈妈的乳头与宝宝的硬腭摩擦,这是造成乳头疼痛最常见的原因。

延迟初次哺乳时间:有时母亲等到奶水来时约第三天,才抱婴儿吃母乳。此时胀奶会使皮肤紧绷,让乳头变平,导致乳伸展性较差,这样婴儿就只能吸到乳头,从而伤害乳头的皮肤。产后尽早哺喂母乳非常重要的一个原因,是因为尽早开始哺喂母乳可以预防乳房内奶水产生压力,预防奶胀。同时,当乳房仍然是软的时候,婴儿比较容易含得好,乳头受伤的机会较少。

人工奶嘴干扰:婴儿吸吮人工奶嘴或安抚奶嘴的形态与吸吮母乳的方式不同,会导致婴儿含奶混淆。

正确的母乳喂养姿势是婴儿获得乳汁的关键,产妇可以选择任何她喜欢的体位。不论何种体位,哺乳时要注意四个要点:

婴儿的头与身体呈一条直线;婴儿面向乳房,鼻子对着乳头,胸贴胸,腹贴腹,下颏贴乳房;母亲抱紧婴儿贴近自己;婴儿的头颈得到支持,若是新生儿,母亲还应托住婴儿的臀部。

哺乳时婴儿正确的含接姿势,可以避免产妇乳头疼痛和皲裂的发生。除了哺乳时要注意四个要点,含接姿势还有七个要点,可供妈妈参考:

用乳头触碰婴儿的嘴唇,诱发觅食反射,让婴儿张大嘴;婴儿下唇外翻;舌头呈勺状包住乳头及大部分的乳晕;吸吮时面颊鼓起呈圆形;婴儿口腔上方能看见更多的乳,此为不对称含接,是指婴儿在吸吮时,下唇含住的乳晕比上唇含住得更多,让宝宝的下巴贴紧妈妈的乳房,在吸吮时产生更大的压力,利于更多的乳汁排出;慢而深地吸吮,吸吮有力,有时突然暂停;能看到吞咽动作或听到吞咽声。

(钱菁璐 冯焯 杨冷)



健康苑



## 老人头疼半月余 原是患上结核性脑膜炎

对话医生:潘洪秋  
市三院肺科主任医师



王大爷今年75岁,平时经常锻炼,身体很好。最近半月,他经常头疼,去医院检查,发现各项指标都在正常范围。一周前,老人病情加重住院,很快就大小便失禁,检查脑脊液提示感染。后来,老人被转至市三院,当天脑脊液检查找到结核菌基因,同时痰中找到结核杆菌,最终明确诊断为结核性脑膜炎。

结核性脑膜炎大多起病隐匿,慢性病程,也可急性或亚急性起病,可没有结核接触史,临床症状往往轻重不一,一般表现为结核中毒症状,如低热、盗汗、食欲减退、全身倦怠无力、精神萎靡不振。如果有脑膜刺激症状和颅内压增高,早期表现为发热、头痛、呕吐及脑膜刺激征。颅内压增高在早期由于脑膜、脉络丛和室管膜炎反应,脑脊液生成增多,蛛网膜颗粒

吸收下降,形成交通性脑积水所致。颅内压多为轻、中度增高,通常持续1-2周。晚期蛛网膜、脉络丛粘连,呈完全或不完全性梗阻性脑积水,颅内压多明显增高,表现头痛、呕吐和视盘水肿。严重时出现去脑强直发作或去皮质状态。

如早期未能及时治疗,发病4-8周时常出现脑实质损害症状,如精神萎靡、淡漠、谵妄或妄想,部分性、全身性癫痫发作或癫痫持续状态,昏睡或意识模糊;肢体瘫痪如因结核性动脉炎所致,可呈卒中样发病,出现偏瘫、交叉瘫等;如由结核瘤或脑脊髓蛛网膜炎引起,表现为类似肿瘤的慢性瘫痪。颅底炎性渗出物的刺激、粘连、压迫,可致脑神经损害,以动眼、外展、面和视神经最易受累,表现视力减退、复视和面神经麻痹等。

老年人结核性脑膜炎的特点表现为头痛、呕吐较轻,颅内压增高症状不明显,约半数患者脑脊液改变不典型,但是在动脉硬化基础上发生结核性动脉内膜炎而

引起脑梗死的较多。

诊断依据包括:患者有其他部位结核病史,如肺结核病史;多数急性或亚急性起病;主要表现为发热、头痛、呕吐、全身乏力、食欲不振、精神差、脑膜刺激征阳性,病程后期可出现脑神经、脑实质受累表现,如复视、肢体瘫、昏迷、癫痫发作、脑疝等;外周血白细胞计数增高、血沉增快、皮肤结核菌素试验阳性或胸部X片可见活动性或陈旧性结核感染证据;脑脊液压力增高可达400mmH<sub>2</sub>O或以上,外观无色透明或微黄,静置后可有薄膜形成;淋巴细胞显著增多,常为50-500×10<sup>6</sup>/L;蛋白增高,通常为1-2g/L,糖及氯化物下降,脑脊液涂片抗酸染色可见结核菌;头颅CT或MRI主要表现为脑膜强化,也可发现梗阻性脑积水、脑梗死、结核球等。

目前,市三院引入国际先进检测方法gene-xpert,能够快速、准确诊断肺结核、结核性脑膜炎等结核病,为患者带来福音。(潘锋 杨冷)

## 说说包皮过长那些事

本期对话:孙迎斌  
市中医院泌尿外科主治医师

包皮过长,是指包皮可以轻松撻上来,长度能完全包裹住龟头和尿道口。勃起时,能露头的称为假性包皮过长,不能露头的称为真性包皮过长。另外,包茎是指包皮完全包裹龟头,怎么撻都无法“冒头”。

包皮每天都会接触到尿液,经常处在潮湿环境中,如果再加上包皮过长,就会增加包皮垢形成的可能。时间久了,增加感染尖锐湿疣、生殖器疱疹、梅毒、艾滋病等性传播疾病的风险。甚至还会通过性生活传播给女性,引发阴道炎、宫颈炎等妇科疾病,也可能因此感染人乳头状病毒,给宫颈瘤的发生埋下隐患。

青少年包皮过长,尤其是包茎,会束缚龟头的发育,成年后龟头可能会偏小。

如果包皮口过小,排尿时包皮被尿冲起一个小包,会导致排尿不畅,长此以往会引起膀胱功能下降,尿液沿输尿管返流,如此反复容易引尿路感染。此外,长期被包皮“保护着”,龟头表面的皮肤受到的摩擦、刺激较少,使其变得“过于敏感”,容易出现早泄的情况。还有就是,包皮垢会长期蓄积在包皮内,容易滋生细菌,引起包皮龟头炎,出现瘙痒不适、异味、红肿疼痛等症状,严重者可引起包皮黏连,长期反复感染还存在阴茎癌的风险。

啥时候给孩子的“小丁丁”松绑最好?这是大部分家长的困惑。其实,每个新生男宝宝都会有生理性包茎,这是正常现象。大部分生理性包茎在3岁后都会自行好转。到了青春期,包皮的生长速度会

跟不上阴茎的生长速度,有一部分小男孩的龟头自然就能露出1/3-2/3(这种程度就“达标”了)。所以说,大部分小男孩是不用挨刀的,如果没有反复感染的现象,只要注意清洗即可。

医生提醒,如果有包皮过长、包茎,尤其是伴有包皮反复感染或性伴侣反复患阴道炎等情况,请及时到医院就诊。包皮过长手术最好在青春期后施行,但是如果5岁之前就出现了包茎导致尿流细小或反复感染等症状,应进行手术。

(景晓轶 周玉倩 杨冷)

