

发奶汤催的不是奶,哺乳前无需特别清洁乳头,母乳是不会漏光的……

## 收好这份母乳喂养“指南宝典”

■主持人洪茵婷 姜洁斯

母乳是宝宝出生后得到的第一份礼物,哺乳时与宝宝的零距离接触,是做妈妈最幸福的时刻!但是,新手妈妈们面对母乳喂养时,还是会有很多焦虑:奶水不够怎么办?怎样喂奶才干净卫生?为什么总是漏奶?为此,杭州市妇产科医院的专家们为新手妈妈们整理了一些常用的母乳喂养知识。

婴儿吮乳是最有效的“催乳”汤

新手妈妈的餐食里,一定少不了了一款神秘的食物:发奶汤。其种类从普通的水,到鸡汤鱼汤猪蹄汤骨头汤,甚至加上各种不知名的中草药等等。但发奶汤真的有用吗?

“首先,母乳的成分中95%以上都是水,加上产后最初的几天,褥汗会不断排出体外,母乳喂养的新手妈妈的确需要水分的补充。”该院主管护师金珊说,各类食物熬出的浓汤中,除了水分以外,最主要的成分就是脂肪,常喝这类浓汤,摄入过多的脂肪,不仅不会让奶水增多,还可能使乳腺管堵塞,甚至会影响妈妈们的健康。而市面上流行的各类中草药下奶汤,也没有科学依据表明可以“催奶”。

金珊强调,妈妈们的奶水并不是被“催”下来的。新手妈妈在产后三天左右存在一个生理性涨乳期,经过早期频繁的吮乳,大多数妈妈的乳房就已经开始大量分泌乳汁了。所以,真正的“催乳大法”,其实就是不设限制地让宝宝频繁有效吮乳。

“奶水到底够不够?”也是困扰妈妈们的常见问题,要知道孩子到底吃饱了没有,专家建议可以从多个方面来观察。

喂奶时,在安静环境下,妈妈们可能会听到“咕咚”的吞咽声或者可以看到明显的吞咽动作,频繁的吞咽声说明母乳多且泌乳通畅。喂奶前乳房比较饱满,喂奶后乳房明显松软,这些迹象说明孩子已经有效地吸出了乳汁。

孩子的排泄情况也能说明问题,婴儿出生后每天都有一定量的小便,说明孩子得到了足够的液体。大便颜色由出生时黏稠的黑色,变成绿色,再变成棕黄色,等到婴儿吃到了富含脂肪的母乳,孩子的大便就会变得更黄。

哺乳前并不需要特别清洁乳头

有些妈妈担心婴儿喂奶时接触乳头不卫生,每次哺乳前都要反复清洁乳头,医生表示,这样的担心是多余的。孩子出生后,吸吮妈妈乳房时,接触到的是妈妈乳头和乳头周围皮肤上需要氧气才能存活的需氧菌,这是人类消化道正常菌群的基础。母乳喂养过程,能够促进宝宝肠道正常菌群建立,不仅利于母乳的消化吸收,而且能够促进宝宝免疫系统成熟。所以,哺乳前无需每次特别清洁乳头。

一般境况下,妈妈们通过常规沐浴、日常清洁皮肤适度保持乳头干净即可。如果妈妈出汗较多,可以用清水沾湿毛巾轻轻擦拭,不要用肥皂、酒精来擦洗乳房,否则会造成皮肤皴裂,影响喂奶,也不要用湿纸巾等擦拭,以免宝宝在吞咽时,把湿纸巾存留在乳房上的某些成分吞入消化道。

漏奶无需担心,是正常的“喷乳反射”

几乎所有母乳喂养的妈妈都会漏奶,很多妈妈因此担心母乳会不会漏光? 主管护师应音科普,漏奶其实是奶阵的表现。产后初期,体内的泌乳素、催产素水平较高,催产素会在受到刺激时,使乳腺腺泡周围的肌上皮细胞收缩,乳汁快速流出,就发生了“喷乳反射”,也就是常说的“下奶了”。产后初期,妈妈们的“喷乳反射”会非常敏感,所以比较容易漏奶,也正是因为这个时期乳房正在和宝宝吮奶进行适应和磨合。

医生表示,有漏奶情况的妈妈无需过于担心,宝宝的有效吮吮可以促使乳汁分泌得更充足。妈妈们可以适当增加宝宝的喂奶次数来缓解漏奶,但不要过度排空乳房,以避免过度产奶。感觉到漏奶时,夹紧手臂或者轻压乳头,也可以暂时抑制漏奶。

健康提醒

## 重症康复要早期、规范、持续

■记者程雪 通讯员张颖颖

随着重症医学的发展,危重患者的救治成功率有了明显提高,调查发现,虽然大部分患者能够存活,但出现长时间遗留下躯体功能及认知障碍的情况,严重影响患者生活质量。杭州市老年病医院中医康复科邱芳晖医生说,重症康复主要原则讲求早期、规范、持续。

如果病患意识昏迷,表现为意识障碍,呼之不应,随意活动消失(四肢不能自主活动),但对外界刺激仍有感知,这类昏迷病人较深昏迷病人程度要轻,早期康复讲求以恢复意识状态、认知水平、减少并发症为主要干预目的。

而后,辅以针灸按摩、头皮针、四肢经穴取穴、揉、捏、点穴、搬、拉等。此阶段良肢位及早期被动训练,神经肌肉刺激是关键,可有效预防患者深静脉栓塞,避免肌肉萎缩,保持各大关节活动度,以防病人醒来后痛苦于自己不能自控四肢。

此外,重症患者的清醒是中期康复的关键步骤。这一时期的重点是一系列的精细评估,如各部位肌力、肌张力、深浅感觉、关节活动范围等,要拟定循序渐进的康复策略。

比如,可先行卧床位的四肢被动训练,以提升四肢功能与肌力为主,再逐渐做床上翻身训练、床边坐位训练、轮椅转移训练,进一步给予平衡协调训练、步态及步行训练,此阶段可借助步行器、拐杖等辅助器具。

在此期间需密切关注患者的心理康复,患者在中期训练中极易对自己的疾病预后、训练成果产生抑郁、强迫、焦虑、恐惧等等的心理疾病。这就需要周边正能量的人来安慰、支持患者,以消除患者内心深处负面情绪和消极思想,不断让患者燃起信心。

最后,邱芳晖医生建议,后期康复秉承持续原则,要不断重复、不断练习,以完善功能、恢复体能为主要目的。

专家问诊

# 无端乏力、低热、体重减轻或是慢性“血癌”征兆

慢粒白血病可控,遵医嘱绝大多数患者可正常工作生活

■记者王艳

近期,由徐峥主演的电影《我不是药神》将镜头对准了在死亡线上痛苦挣扎的慢性白血病病友。整部电影弥漫着一种黑色的幽默,让人越看越觉得沉重。那么这究竟是怎样的一种疾病?哪些人容易患此病?

嘉兴市第一医院血液科主任郭晓珺主任医师介绍,白血病就是人们通常认识的“血癌”,是造血系统的恶性肿瘤性疾病。按起病的缓急可分为急、慢性白血病。

早期病情隐匿,50岁以上成年人多发

慢性粒细胞白血病属于慢性白血病的一种,又叫慢性髓系白血病,简称慢粒白血病,是一种影响血液及骨髓的恶性肿瘤,它的特点是产生大量不成熟的白细胞,这些白细胞在骨髓内聚集,抑制骨髓的正常造血;并且能够通过血液在全身扩散,导致病人出现贫血、容易出血、感染及器官浸润等。依靠血常规、骨髓穿刺、融合基因和染色体等可

明确诊断。

慢粒白血病发病率较低,为百万分之五,在我国占有所有白血病的20%。它可以发生在任何年龄的人群,在50岁以上的成年人中更为高发,男性比女性更常见,近年来有年轻化的趋势。

郭晓珺表示,慢性粒细胞白血病与其他类型的白血病区别在于,该病是一个缓慢的发展过程,分成慢性期、加速期、急变期。慢性期症状不典型,很多患者在早期没有症状,不少是在体检血常规检查中发现白细胞超过正常值,进一步检查才发现患病。

随着病情发展,白血病破坏骨髓正常造血功能,浸润器官,引起了明显但非特异的症状,可出现乏力、低热、多汗、体重减轻、脾肿大等表现。如果没能及时治疗,患者的白细胞将会越来越高,进入急变期后,可出现和急性白血病一样的临床表现,如贫血,表现为乏力、头晕、面色苍白或活动后气促等;反复感染且不易治好,主要由于缺少正常的白细胞,尤其是中性粒细胞;由于血小板减少,容易出血、出血不止、牙龈出血、大便出血及

月经不规则出血以及脾肿大、不明原因的消瘦及盗汗等。

电离辐射、频繁超量接触苯是诱因

为什么会得慢粒白血病?环境污染,电离辐射,还是遗传所致?其实,这一切并无明确定论,其发病机制是物理、化学、生物、遗传等多因素疾患。目前已知的风险是电离辐射暴露,苯也是诱发白血病的一大原因。

木工、油漆工等装修工人,某些经常用到含苯黏合剂的一线生产工人等,如果长期超量接触苯可发生慢性中毒,表现为白细胞、血小板和红细胞减少,头晕、头痛、记忆力下降、失眠等。严重者可发生再生障碍性贫血,甚至白血病。

另外,目前使用的大部分染发剂产品里,都含有对苯二胺(着色剂),是国际公认的致癌物。据有关专家统计,使用染发剂患白血病患者较不染发者高出近4倍,白血病患者有许多人有染发史。频繁接触染发剂的理发师,也是高发人群之一。

## 家庭医生上门问诊



日前,绍兴市柯桥区柯岩街道计生干部和社区签约医生冒着酷暑,来到新风村的计划生育特殊家庭,为患者测血压、送药品。由于患者行动不便,社区医生无论酷暑都会坚持入户走访,提供连续的基础医疗服务和基本公共卫生服务。

自2016年开展家庭医生签约服务以来,柯桥区各基层医院纷纷组建家庭医生签约服务团队,并形成“1+1+X”服务模式,即一名医共体总院专家、一名全科责任医生、一名护理人员或一名公共卫生人员。目前,全区295个签约服务团队已签约居民22.5万余人,占全区户籍人口的33.45%。其中65岁以上老年人、高血压糖尿病患者、残疾人等10类重点人员签约18.7万余人,覆盖率为74.5%。

钟伟、徐晔 摄

健康警示

癔症性弱视不容小觑

## “心灵的窗户”需用“心”呵护

■记者王艳 通讯员陈贞贞

就读于某小学的陶陶在学期末复习课时,突然眼前一片黑暗,什么也看不见了。家人带着陶陶去医院就诊,可一连跑了好几趟医院,检查眼睛的各项指标一切正常。难道孩子的失明是装出来的吗?

后来,陶陶来到宁波市眼科医院就诊后,该院常务副院长、宁波市防盲技术指导中心主任袁建树主任医师仔细问诊,并综

合相关检查后,诊断陶陶患的是“癔症性弱视”,病因与陶陶期末复习迎考压力大有关。

袁建树介绍,儿童癔症性眼病是一种与心理健康密切相关的精神障碍,癔症性弱视是最常见的一种。主要表现为视力突然下降,眼科常规检查无器质性病变,视网膜和视路功能正常。袁医生之前也接诊过类似的小患者,最后通过心理疏导,小患者的视力才得以恢复。

袁建树提醒,现如今父母常忙于工作,容易疏忽孩子的心理健康。如果孩子学习压力大、自尊心受到挫折等,均可导致癔症性弱视的发生。新学期开学在即,社会、学校和家庭应切实关注儿童精神和心理健康,多给孩子加以肯定的、充满信心的语言刺激,让孩子们始终保持良好的精神状态。如果遇到孩子突发癔症性弱视,家长不要责怪孩子,而要配合医生,从“心”开始,用心呵护。

我的养生之道

# 30多位骨科医生开出健康运动“处方”

■记者程雪 通讯员沈笑驰

说到运动健身,骨科医生很有发言权,许多骨科疾病的防治与运动密不可分,像颈椎病、膝关节骨性关节炎、肩周炎等。

最近,浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)的30多位骨科专家进行了一项运动习惯调查,问题涉及到运动频率、运动方式、运动时间及推荐的运动方式。来听一听专家们都“种草”哪些运动吧?

游泳是最受骨科医生青睐的运动

调查中,医生推荐度最高的运动项目是游泳。

“我觉得游泳是一种老少皆宜的运动。”骨科副主任、创伤病专家吴连国主任医师说,游泳

是最有效的长寿运动,能增强心肺功能,增加骨密度,还特别有益于人们养成良好的姿势,减少关节疼痛。

游泳还能够减慢软骨组织的衰老。人在水中的重量仅为陆地上的1/8,在水中关节基本不负重。即便不会游泳,在水中走路对关节也有益,因为身体在水中的浮力,可以减轻关节压力,且水流可提供强化肌力的阻力。

游泳还有丰胸的效果,游泳可以锻炼到胸肌,经常游泳能使乳房看起来饱满坚挺。游泳时水对全身有按摩作用,能起到消除疲劳的功效。游泳还能够增强体质,人们在游泳时能付出多、消耗大,在水中完成同样一组动作,要比陆地上多付出6倍的力量;此外,水中散热快,是

空气中的28倍,可增强机体对寒冷的抵御。

运动要适量切忌运动过度

骨科主任、关节病专家王昌兴主任医师表示,选用什么方式进行锻炼因人而异,关键在于适度。

人们在运动量适宜时表现为,呼吸逐渐深长,呼吸次数增加但呼吸节律不乱;运动后疲劳消失较快,有渴望或愿意再次运动的心情;睡眠良好,醒后精力充沛;食欲好,想进食,食量大;运动时出汗量合适。

如果在运动时出现头晕、呼吸困难、定向力障碍、精神恍惚、心跳快和脱水,应停止运动,适当调整。如果出现容易激动或抑郁、睡眠质量下降、精神萎靡、嗜睡并伴有体重下降、食欲降低和

频繁的疾病时,也代表已运动过度了。

王昌兴建议,身体健康的成年人要进行一些中等强度的有氧活动,如乒乓球、跑步、走路。为增强体质,也可适当地进行大肌群参与的强壮肌肉活动,如打篮球、踢足球或去健身房进行器械锻炼等。

老年人要重点锻炼心肺功能和增强平衡性,适合进行走路、太极拳、广播操等较为舒缓的有氧活动,对于没有关节炎的老人,也可适当跑步。

防治脊柱疾病多做后伸运动

脊柱病区的医生推荐最多的运动是羽毛球、游泳和平板支撑。超过90%的颈椎病是因为平时的作息姿势不对造成的,骨科脊柱病区副