

严重乳头内陷别担心 矫正术后仍做亲喂妈妈

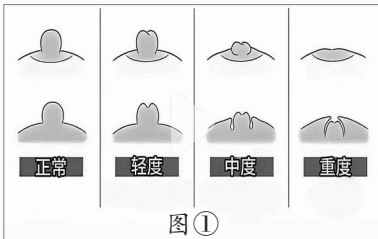
临床工作中经常碰到患者询问是不是出生时长辈没有挤乳头造成长大后乳头内陷的?乳头内陷是否失去哺乳功能?其实真相并非如此。

乳头内陷是女性乳房常见的畸形症状之一,正常的乳头呈柱状突出于乳晕中央,若乳头低于乳晕平面则可诊断为乳头内陷。大多数是先天性发育不良引起、有遗传倾向,少数继发于乳腺疾病。

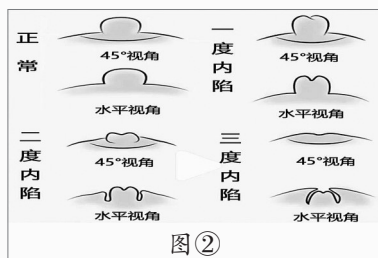
长期乳头内陷因污垢、分泌物藏存造成湿疹、异味,致使乳头乳晕处瘙痒、出血、糜烂。长期慢性炎症刺激,容易引起非哺乳期乳腺炎,甚至引起乳头赘生物。乳头内陷不仅会影响乳房的美观,还会导致哺乳受到障碍,影响宝妈亲喂,造成哺乳期乳腺炎。

乳头内陷根据严重程度不同可以分为轻度、中度、重度(如图①)。

也可根据内陷程度的不同,可以分为三度。Ⅰ度内陷:乳头部分内陷,乳头较容易挤出无回缩,乳头颈存在,乳头大小与常



人相似。Ⅱ度内陷:大部分乳头完全凹陷于乳晕中,乳头可以挤出但有回缩倾向,乳头较正常小,多数无乳头颈。Ⅲ度内陷:完全埋于乳晕下方,乳头很难挤出,乳头下方纤维化明显,乳腺导管明显缩短。(如图②)



矫正先天性乳头内陷的理想的方法应当兼顾重塑乳头正常外形、保持正常乳头乳晕感觉、乳腺管功能,同时持久保持外形、不复发。当然如果是短期

内突然出现的乳头内陷,往往是疾病引起的,应当积极治疗原发病。

先天性乳头内陷矫正方案目前有非手术治疗和手术治疗两种。针对轻中度乳头内陷的患者,可采用非手术治疗,主要方案有:牵引法、负压吸引法。牵引法:患者可自行牵拉乳头,使得导管平滑肌延长,但需要长期坚持才能有较好的疗效,且有较高的复发率。负压吸引法:通过负压装置如吸奶器、注射针头等进行吸乳,同样有较高的复发率,需要长期坚持。非手术方法的作用原理通过牵拉使乳头突出、乳腺导管、纤维条索及平滑肌伸展延长,乳头自然逐渐向外凸起,这需要较长时间、循序渐进地进行,才能获得良好效果,现实中患者往往不能坚持而放弃。

重度的乳头内陷是需要手术矫正治疗的。目前主要的手术方案有切口法和支架法,两者的区别在于是否破坏导管。切口法往往会破坏部分甚至全部的乳腺导管而失去哺乳喂养功能。切口法

乳头内陷矫正术可以一期完成,治疗时间短,已经生育将来不考虑哺乳的女性或局部炎症反复发作、瘢痕牵拉严重凹陷畸形的患者可以采用这种方法。而支架法能够避免乳腺导管的损伤,目前是唯一可以保留哺乳功能的手术方法。该方法将凹陷的乳头通过钢丝固定于外支架,经过3~6个月的持续牵引达到延长乳头、矫正乳头内陷的目的。该方法不用在皮肤上做切口,既不破坏乳腺导管也可保留哺乳功能,同时也不会影响乳头的感觉、复发率低。当然它也有缺点,支架法治疗时间长,引起生活不便。我们通常采用支架法加缝合固定法,保留哺乳功能的同时防止内陷复发。针对乳头内陷手术矫正的时机,建议患者在成年后、生育之前进行。

所以乳头内陷并非出生时长辈未挤压乳头造成,严重乳头内陷在得到妥当的矫正后也是能实现亲喂的。

(作者:温荣兰 福州市第一医院 乳腺外科 主治医师)

下巴频发“咔咔”声 关节紊乱了

在某个中午,小明同学坐在饭桌上吃饭时,下巴频繁发出咔咔的响声,如同交响乐一样并且伴随关节错位等感觉,这就与颞下颌关节紊乱有关,应该重视起来。

什么是颞下颌关节紊乱病

颞下颌关节紊乱病(TMD)是指涉及颞下颌关节及其相关结构(如踝突、关节窝、关节盘等)的解剖和功能异常所引发的一类疾病的总称。它不是单一的疾病,而是一类具有相同或相似临床症状疾病的总称。TMD的主要发病群体为20~40岁的中青年女性,但也在青少年中有所发现。

颞下颌关节紊乱的病因因素

1. 咬合因素 牙齿的过度磨损、磨牙缺失过多、不良的假牙、近期看牙时的不良修复体或颌垫过高,使颌间距离增大,导致关节内部结构失去平衡进而引发颞下颌关节紊乱。具体情况以实际为准。

2. 创伤因素 夜间磨牙、喜欢咬硬物、长期咀嚼口香糖、脸部受到寒冷刺激、突然咬硬物或打哈欠时张口过大等,都可导致关节劳损和挫伤,咀嚼肌功能失

调,从而诱发此病。

3. 精神因素 现代人生活节奏紧张,精神压力过大,情绪急躁等心理因素也是诱发TMD的重要因素。

4. 全身及其他因素 某些系统疾病,如类风湿性关节炎,以及医源性因素如鼻咽癌的放射治疗、解剖、激素等因素等,也可能导致TMD的发生。

颞下颌关节的临床表现

1. 关节弹响或杂音 在张口或闭口时,可触及或听见关节弹响或杂音,包括清脆的弹响、咔咔声或揉玻璃纸张样的摩擦音。

2. 张口受限 患者可能出现张口、闭口时有疼痛感、发出关节弹响,磨牙或紧咬牙,晨醒后咀嚼肌群疼痛,大张口困难、不同疾病类型表现的情况也不一样。

3. 关节区疼痛 疼痛主要集中在耳屏深侧的关节周围,在吃饭或张嘴时尤为严重。在下颌体部咬肌区、颞部的颞肌区、口内升支内侧的翼内肌区和上颌结节后内上侧的翼外肌区可有压痛。

4. 其他症状 严重的TMD

患者还可能出现头晕、耳鸣等症状,耳鸣时会有嗡嗡的声音,头晕在休息后无法缓解。

颞下颌关节紊乱的诊断方法

诊断TMD时,医生通常会进行详细的病史询问和体格检查,并通过影像学检查如X线检查、CBCT(锥形束计算机断层扫描)和颞下颌关节核磁等,来了解骨质结构的变化和关节盘的移位情况。

颞下颌关节紊乱的治疗选择

1. 保守治疗

● 咬合板:使用各种类型的咬合板来调整咬合关系。● 理疗:如热敷、微波理疗等。● 药物治疗:口服非甾体抗炎药物或局部注射激素,进行封闭疗法。

2. 手术治疗

对于保守治疗无效或病情

严重的患者,可采用手术治疗,包括开放性手术和关节镜手术。手术治疗的目的是恢复关节的正常结构和功能。

如何预防颞下颌关节紊乱

1. 避免过大的张口:在进食或说话时避免过大的张口动作。

2. 减少咀嚼硬物:尽量避免长时间咀嚼非常耐嚼、坚实又很厚的食物。应尽量食用软的、细的、清淡的、易咀嚼的食物。如:稀饭、面条、炖蛋、肉沫等。避免单侧咀嚼。

3. 保护关节:避免关节受到外力的刺激和撞击,在进行剧烈的体育活动时要进行保护。

4. 保持心情愉快:避免精神压力过大,保持健康的日常生活。

5. 注意清洁:做好口腔清洁卫生,保持口腔清洁干净。

颞下颌关节紊乱病是一类常见的口腔颌面部疾病,其病因复杂,临床表现多样。早期诊断和及时治疗对于预防病情恶化和提高生活质量至关重要。在日常生活中,我们应注意保护颞下颌关节,避免不良习惯,保持心情愉快,以预防TMD的发生。如果出现关节区弹响、异响、疼痛及张口受限等症状时,应及时就医,以免耽误最佳治疗时机。

(作者:陈素巧 福建中医药大学附属人民医院 康复医学科 主管治疗师)