

乳头内陷 别慌

乳头内陷,这是许多女性朋友的困扰。想象一下,你站在镜子前,发现自己的乳头没那么“挺拔”——而是像个小小的火山口,往里陷了。这个现象其实并不罕见,全球有3%~5%的女性会遇到,且大部分是先天性原因,多数为双侧。那问题来了,乳头内陷是病吗?需要处理吗?

别急,我们一起来了解。

乳头内陷

乳头内陷其实就是乳头没有正常地“凸出”,而是凹陷进去,严重时乳头内陷在乳晕平面以下。大部分人不必过于担心,因为它并不一定是病,很多女性一生下来就会有这种情况。

根据内陷的程度,我们将乳头内陷分为三种类型:

1. I型:乳头轻微凹陷,可以用手挤出,且可以短时间保持凸起。
2. II型:乳头完全凹陷,虽然可以用手挤出,但很快又会回到原来的位置。
3. III型:乳头完全“埋藏”在

乳晕下方,手根本拉不出来,且乳管会变短。

其中,I型和II型一般不用太担心,很多女性其实可以通过一些简单的护理和治疗来改善。而III型则较为严重,通常需要手术来解决。

乳头内陷有可能是“病”吗

有时,乳头内陷并不是单纯的先天性问题,还可能是某些疾病的信号。例如,乳腺癌。乳腺癌可能通过侵犯乳管,导致乳头内陷。如果你之前没有乳头内陷,但突然发现乳头开始回缩,那可要警惕一下,尽早就去医院检查,排除病理性原因。

如何处理乳头内陷

1. 先天性乳头内陷:如果没有特别的外观要求,很多人其实不需要做什么。对于I型和II型的患者,日常清洁乳头凹陷处,避免积聚污垢就好。可以尝试一些简单的手法,如Hoffman手法,或者用负压牵引器进行物理干预。特别是对于轻度患者,效果更佳。

2. 严重的III型乳头内陷:对于这种情况,物理治疗往往难以奏效,通常需要手术来解决。手术分为两类:

●保留乳管手术:适用于轻中度的乳头内陷,乳管损伤小,术后能最大程度保持乳头的敏感性,但术后可能需要长时间佩戴支架,过程略显麻烦。

●不保留乳管手术:这种手术多适用于无哺乳需求的女性,治愈率更高,但可能会损伤乳管和乳头的敏感性。

乳头内陷对哺乳的影响

对于新手妈妈来说,乳头内陷可能会影响到母乳喂养。宝宝可能没法正常含接乳头,喂奶的时候会特别痛,甚至有些妈妈会因为信心不足而放弃母乳喂养。别急,我们有对策:

1. 增强喂养信心:首先,要知道乳头内陷并不是无法喂奶的绝对障碍。理解乳头内陷的原因,并接受专业的护理建议,可以让你更有信心。

2. 正确的喂养姿势:有时候,喂奶的姿势不对,就算乳头没有内陷,奶水也可能喂不顺畅。要学习正确的喂养姿势,多请教有经验的妈妈们。

3. 乳头矫正器:市面上有一些专门的乳头矫正器,通过负压牵引的方式,对于轻度的乳头内陷会有改善。使用时要有耐心,记得循序渐进。

乳头内陷并不一定是个大问题,尤其是先天性因素引起的乳头内陷。只要注意保持良好的卫生,做好定期清洁。对于需要哺乳的妈妈来说,不要轻易放弃,合理的矫正和正确的喂养方法可以帮助你顺利喂养宝宝。

不过,最重要的一点是,如果发现乳头内陷或乳头发生变化,尤其是还伴有肿块时,记得及时去医院检查,排除其他可能的疾病。

(作者:莫彩琴 福建医科大学附属第一医院 甲状腺乳腺外科 主治医师)

高血压患者如何安全度夏

随着天气变化夏季的到来,气温逐渐升高,这对于高血压患者来说是一个不小的挑战。如何在炎炎夏日中保持血压稳定,预防心血管疾病的发生。本文将为您提供一些夏季高血压患者安全度过高温天气的健康科普知识,帮助您轻松应对炎炎夏日。

夏季高血压的特点

1. 血压波动:夏季气温高,人体出汗较多,导致血容量减少,血压相对降低。但在高温环境中,血管扩张,血压反而可能升高。因此,夏季高血压患者的血压波动较大,需要密切监测。
2. 脱水:高温天气容易导致人体脱水,而脱水会使血液黏稠度增加,加重心脏负担,诱发心血管疾病。
3. 用药调整:夏季血压波动可能需要调整降压药物的剂量,避免血压过低或过高。

夏季高血压患者的生活调适

1. 保持良好的作息:夏季高温,人们容易感到疲倦,因此保持充足的睡眠至关重要。建议高血压患者保持规律的作息,避免熬夜,保证每天7~8小时的睡眠。对于高血压患者来说,室内外温差不宜过大。如果室外温度很高,室内温度不宜设定得过低,建议室内空调温度设置在

27℃~28℃,并根据室内外温差调整,以小于5℃为宜。使用空调时,避免冷风直吹身体,尤其是头部和颈部,以免引起不适。

2. 合理饮食“四低一高”:夏季饮食应以清淡易消化为主,提倡低热量、低盐、低脂肪、低胆固醇、高维生素,多吃蔬菜、水果,少吃甜食和辛辣刺激的食物。同时,保持水分平衡,每天至少喝2000毫升水。

3. 适当运动:夏季运动要遵循适量、适时、适度的原则。避免在高温时段进行剧烈运动,选择早晨或傍晚气温较低时进行有氧运动,如散步、慢跑、游泳等。运动强度不宜过大,以不感到疲劳为宜。

4. 避免情绪波动:夏季气温高,人们容易产生烦躁、焦虑等情绪。高血压患者要学会调整心态,保持乐观、平和的心情,避免情绪波动导致血压升高。

5. 定期监测血压:夏季血压波动较大,高血压患者要密切监测血压变化,及时发现血压异常,并根据医生建议调整治疗方案。

夏季高血压患者的药物管理

1. 按时服药:高血压患者要遵循医嘱,按时服用降压药物,不可随意停药或减量。如出现

血压波动,应及时就诊,由医生调整治疗方案。

2. 谨慎使用解热镇痛药:夏季高温,人们容易中暑或感冒,使用解热镇痛药时要谨慎。这类药物可能导致血压升高,高血压患者应在医生指导下使用。

3. 避免滥用药物:夏季气温高,人们容易出汗,导致电解质失衡。高血压患者要避免滥用药物,如抗生素、激素等,以免影响血压稳定。

夏季高血压患者的预防措施

1. 防暑降温:夏季高温,高血压患者要注意防暑降温。尽量避免在烈日下行走,出门时携带遮阳伞、墨镜等防晒用品。室内空调温度不宜调得过低,以免造成血压波动。

2. 保持良好的生活习惯:戒烟限酒,避免熬夜,保持规律的作息。同时,适当参加社交活动,保持愉悦的心情。

3. 定期体检:夏季高温,高血压患者要重视体检,及时发现心血管疾病的早期信号。定期检查血压、血脂、血糖等指标,做到早发现、早治疗。

4. 高血压患者在进行艾灸或其他任何治疗前,都应咨询专业医生或针灸师的意见,确保治疗的安全性和有效性。

通过合理的生活调适、药物管理以及预防措施,高血压患者可以安全度过高温天气。同时,患者要密切监测血压变化,遵循医嘱,保持良好的生活习惯,以降低心血管疾病的风险。在炎炎夏日中,让我们共同为高血压患者的健康保驾护航。

夏日高血压养生顺口溜:

高压夏日安全度,医生指导不可少。

四低一高是妙招,适当运动强体质。

规律作息睡眠足,戒骄戒躁心态平。

自测血压要掌握,药物按时控数值。

安全度夏每一刻,快乐安康伴你行。

(作者:邱晓春 福建省龙岩市第二医院 心脏重症监护室 副主任护师)

医学科普专栏投稿邮箱:

fujianwsbkp@126.com

联系电话:0591-88369123

联系人:杨老师