

科学防治 守护母乳喂养之路

母乳是婴儿最理想的营养来源,母乳喂养不仅有助于宝宝的生长发育和免疫力建立,也对母亲的身心健康有多重益处。然而,哺乳期乳腺炎是困扰许多哺乳妈妈的常见问题,严重时甚至可能导致提前断奶。本文将帮助妈妈们了解哺乳期乳腺炎的相关知识,学习如何更好地预防和应对这一问题。

什么是哺乳期乳腺炎

哺乳期乳腺炎是指在哺乳期间因乳汁淤积、细菌感染等原因引起的乳腺组织炎症。它可能发生在哺乳期的任何阶段,尤其在产后前三个月较为常见。根据《中国哺乳期乳腺炎诊治指南》,哺乳期乳腺炎主要分为三种类型:

乳汁淤积型:乳房局部肿胀、疼痛,可触及有压痛的肿块,皮肤无明显红肿,一般无发热等全身症状。

急性炎症型:除局部红肿、疼痛外,可能伴有发热(体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$)、寒战、乏力等全身症状。

乳腺脓肿:若急性炎症未及时治疗,可能发展为脓肿,表现为局部波动感、疼痛加剧,甚至皮肤破溃流脓。

乳腺炎有哪些症状

局部症状:乳房胀痛,可触及硬块,常呈楔形或不规则形;皮肤发红、发热、肿胀;乳头可能出现破裂或疼痛。

全身症状:发热(体温可达 39°C 以上);寒战、出汗、头晕、乏力等类似感冒的症状。如果出现上述症状,尤其伴有发热时,应及时就医,避免病情加重。

乳腺炎如何治疗

治疗原则包括:充分休息、继续哺乳、有效排乳、合理用药。根据病情轻重,治疗方法有所不同:

非药物治疗

继续哺乳是关键,不要停止母乳喂养。让宝宝多吸吮患侧乳房是疏通乳腺最有效的方式。可轻柔按摩乳房,从外围向乳头方向推动,帮助乳汁排出,避免暴力按压以防加重组织损伤。哺乳前可热敷促进泌乳反

射,哺乳后冷敷以减轻肿胀和疼痛。若宝宝吸吮困难,可使用电动吸乳器辅助排乳。

药物治疗

如伴有细菌感染(如发热、白细胞升高),医生可能会开具对哺乳安全的抗生素,如头孢类、青霉素类,疗程一般为10~14天。止痛退热药如布洛芬、对乙酰氨基酚可用于缓解疼痛和发热,且不影响哺乳。

脓肿处理

若已形成脓肿,传统切开引流方式创伤较大、愈合较慢,目前更推荐以下方法:

超声引导下穿刺冲洗:微创、不留瘢痕,为首选方案。

小切口置管引流:适用于脓腔较大或穿刺失败的情况。

特殊情况处理

如乳头破裂感染,可外用母乳或羊脂膏予以保护。

如何预防哺乳期乳腺炎

正确哺乳:确保宝宝含接姿势正确,避免乳头破裂;按需哺乳,不宜间隔过久;交替更换哺乳姿势,促进各乳腺管排空。

避免乳汁淤积:若乳汁过

多,可适当使用吸乳器排出,但避免过度排空;注意避免乳房受压,如穿着过紧衣物或受安全带挤压等。

保持良好习惯:注意乳房清洁,但无需过度清洗;保证充足休息,避免过度疲劳;保持心情愉快,减少焦虑情绪。

及时处理问题:一旦发现乳房有硬块、胀痛,应立即通过哺乳、按摩等方式疏通;若症状未缓解或加重,应尽早就医。

哺乳期乳腺炎虽较为常见,但通过科学预防和及时治疗,绝大多数妈妈都能顺利度过这一阶段,继续享受母乳喂养的美好时光。请记住:不要轻易放弃哺乳,母乳不仅是宝宝最好的食物,也是母子之间最温暖的纽带。如遇困难,请及时寻求医生或哺乳顾问的专业帮助。

[作者:曾婧 福建省妇幼保健院 护师]

福建医科大学启航基金(课题编码:2023QH1188)]

发热出血乏力 警惕急性白血病早期信号

白血病,俗称“血癌”,是一种常见的恶性血液疾病,源于造血干细胞的异常恶性增殖。大量异常的白血病细胞在患者的血液、骨髓及全身各组织器官中增生、浸润,严重威胁患者的健康与生命。因此,识别其早期症状,实现早诊断、早治疗至关重要。

急性白血病的早期症状

发热

急性白血病早期常出现发热症状。这是由于骨髓内白血病细胞异常增生,抑制了正常白细胞的生成,导致免疫力下降,易继发感染。患者可能表现为低热,多与白血病本身相关;若出现 39°C ~ 40°C 的高热,伴有畏寒、出汗等症状,则可能提示合并了肺炎、扁桃体炎等感染性疾病。

贫血

白血病细胞的过度增生会抑制骨髓内红细胞的正常生成,从而引发贫血。临床表现以面色苍白、头晕、乏力、心悸、气促为主,活动后尤为明显。

重度贫血患者可能出现双下肢水肿,甚至休克。

出血

急性白血病早期也常伴有出血倾向,主要机制是白血病细胞抑制了血小板的生成,导致血小板数量减少。常见表现为皮肤淤点、淤斑、鼻出血、牙龈出血等。若发生消化道出血或颅内出血,则属于可能危及生命的严重并发症。

淋巴结肿大

白血病细胞在淋巴系统中增殖、浸润,可导致淋巴结肿大。常见部位包括颈部、腋窝、腹股沟等。肿大的淋巴结通常质地较硬、无痛、可活动,并可能随时间推移逐渐增大或融合。

骨骼疼痛

骨髓内白血病细胞异常增殖可导致骨内压力增高或骨膜受累,引发骨骼疼痛或关节痛,表现为胀痛或刺痛,严重时可能影响日常活动。

其他症状

急性白血病可能影响食欲

和营养吸收,部分患者会出现明显消瘦。此外,还可能伴有头晕、头痛、皮疹、呼吸困难、口腔溃疡等症状。

日常生活中如何预防白血病

加强环境防护,减少有害接触

避免长时间接触甲醛、苯等有害化学物质。新装修房屋应充分通风至少6个月后再入住,避免使用劣质装修材料。远离放射线辐射,非必要情况下尽量减少X光、CT等放射性检查的频率,接触时做好防护。避免长时间停留在污染严重的区域,雾霾天气减少外出或佩戴口罩。

保持良好习惯,增强免疫力
多摄入新鲜蔬菜、水果及优质蛋白,限制加工食品和霉变食物摄入,保证营养均衡。建议每周进行3~5次中等强度体育锻炼,提升机体抵抗力。同时应避免熬夜、戒烟限酒,防止过度劳累,维持正常代谢功能。注意不滥用药物,特别是抗生素及解热镇痛药,应在医

生指导下合理使用,筑牢健康防线。

重视体检监测,早发现早干预
建议每年至少进行一次血常规检查。有白血病家族史或长期接触高危因素者,应适当增加检查频率。留意身体出现的异常信号,如不明原因的乏力、贫血、出血、发热、淋巴结肿大等,应及时就医排查。

急性白血病的早期症状复杂多样,且个体表现与严重程度不一。因此,当出现相关异常表现时,应保持警惕并及时就医,完成系统检查,以争取早诊断、早治疗。该疾病进展较快,唯有尽早启动规范、精准的治疗,方能有效提升治疗效果与患者的长期生存机会。同时,也呼吁大家在日常生活中重视科学防护,增强健康意识,主动远离危险因素,防患于未然。

[作者:刘卫军 福建省福鼎市医院 主治医师]