

母婴健康

哺乳期乳腺炎如何应对最安全

李怡蒙 齐 征



2025年8月1日至7日是第34个世界母乳喂养周。今年的活动主题为“支持母乳喂养，呵护健康未来”，国家卫生健康委提出要规范母乳喂养咨询指导，优化母乳喂养支持环境，推动建设生育友好型社会。

2024年11月，国家卫生健康委发布《婴幼儿营养喂养评估服务指南（试行）》指出，母乳是婴儿最理想的天然食物，0-6月龄婴儿提倡纯母乳喂养。母乳含有丰富的营养素、免疫活性物质和水分，能够满足0-6个月婴儿生长发育所需全部营养，不需要添加水和其他食物。母乳喂养经济、方便、省时、卫生，有助于婴儿达到最佳的生长发育及健康状态。母乳喂养可以降低婴儿患感冒、腹泻、肺炎等疾病的风险，减少成年后肥胖、糖尿病和心脑血管疾病等慢性病的发生，促进大脑发育，增进亲子关系。母乳喂养还可减少母亲产后出血、乳腺癌、卵巢癌的发生风险。世界

卫生组织向全球母亲发出倡议：生命最初6个月应进行纯母乳喂养。

哺乳期的乳腺健康是新妈妈身心健康的重要部分。今年年初，国家癌症中心/中国医学科学院肿瘤医院乳腺外科主任医师，北京市政协委员王昕撰写提交了相关提案，呼吁关注母乳喂养，规范产妇通乳服务，提供科学有效的帮助和指导，减少新手妈妈不必要的伤痛。虽然有越来越多的人关注母乳喂养问题，笔者注意到，仍有许多备孕、怀孕和新生产的女性对哺乳怀有焦虑和担忧，也有不少哺乳期女性已经遇到乳汁排出不畅、乳腺炎等问题。

哺乳期女性乳汁淤积及哺乳期乳腺炎是临床常见的症状和疾病，其病因明确、治疗原则清晰，临床上分为早期预防和乳腺炎临床治疗。如何防患于未然，让新手妈妈顺利度过最忙乱的初为人母的时光，坚持6个月以内纯母乳喂养，也让宝宝顺利吃到母乳，多一份健康保护，笔者采访了中、西医专家。

当前，中医和西医都对于哺乳期的堵奶和乳腺炎有较为丰富的预防、治疗和日常保养的方案。

首先，对于可能造成堵奶的因素，首都医科大学附属北京妇产医院、北京妇幼保健院妇女保健科乳腺门诊主任医师高海凤表示，乳汁量多和乳管损伤是两个重要原因，乳管损伤常见于暴力通乳、过度通乳、通乳不当等，乳管损伤后容易造成乳管管壁不光滑，继而乳汁容易沉积，造成堵奶。此外，乳汁供过于求也会造成堵奶。过多的乳汁存留

在乳房导管系统内，不仅容易沉积形成颗粒物阻塞乳管，还可能因乳管过度充盈引起不适。

高海凤特别提出，一些妈妈会陷入“越堵越堵”的恶性循环。一次堵奶如果没有被妥善解决好，后续的反复通乳会使奶量增多，淤堵更加严重。“乳汁淤积时，妈妈可以自己轻柔按压一下，主要为了尝试是否能排出堵塞物，如果不行，就果断放弃，继续正常哺乳，两次没有缓解，就要及时就诊。”

高海凤也介绍了医院通乳的一些基本情况：医护人员会根据就诊患者堵奶时间的长短、类型、部位、乳头情况、奶量情况等有针对性地进行处理，“不是所有人都（需要）通乳，门诊的通乳叫医疗性乳管治疗，时间短而有效。”

首都医科大学附属北京中医医院乳腺科主任、教授、博士研究生导师张董晓则分享了中医视角。中医现有外治、内服两方面化解堵奶的手段，外治以推拿按摩和膻中、乳根、少泽等穴位的针灸为主，中药内服则需辨证施治，有调理乳房胀痛、情绪烦躁、红肿热痛等症状的药方，敷涂芙蓉膏也较为常见。

同时，张董晓也分析了一些民间广为流传，但不一定科学有效的“偏方”。如热敷时间过长或温度过高（>15分钟或温度>50℃）可能加重组织水肿，哺乳前短时热敷即可；大力揉搓乳房硬块也时常存在风险，用梳子、刮痧板用力刮擦乳房，可能损伤乳腺管，导致炎症扩散或局部出血，以产妇无痛感为度的轻柔按摩更加适宜，且需配合正确排乳手法；很多人认为猪蹄汤、老母鸡汤等“白色浓汤”能通乳，但实际这类油脂含量高，反而可能增加乳汁黏稠度，加重淤积。张董晓建议孕期和哺乳期

应当均衡饮食，多饮水，经常发生乳汁淤积的宝妈避免过量服用高脂肪。

张董晓教授强调，产前调养的核心是“通”而非“补”：通过乳头内陷矫正、均衡饮食和体态调整，减少产后哺乳障碍。保持放松心态，可降低堵奶和乳腺炎的发生率；同时，也不必追求哺乳后“排空到一滴不剩”，过度排空会刺激乳汁过量分泌，形成恶性循环，按需哺乳，适当排空变软即可，遇到硬结处必要时去医院就诊。

还有一些需警惕的高风险因素会使产后堵奶风险增高，如乳房手术史或既往有乳腺炎病史；妊娠期糖尿病或肥胖（易乳汁黏稠）和计划剖宫产（术后疼痛可能延迟哺乳）。

产后前3天的哺乳技巧和乳头疼痛也是影响妈妈们哺乳成功的重要因素，高海凤补充了一些她在工作总结出的相关经验。

首先，在出生后就要尽早让宝宝趴在妈妈胸前进行肌肤接触，引导宝宝自主寻乳。妈妈可以让宝宝不限时间、不限次数地正确含接、有效吸吮。

同时调整好宝宝的含接，避免造成乳头的损伤。在产后三四天，妈妈出现生理性涨奶，这个时候更需要让宝宝不限时间、不限次数地正确含接、有效吸吮，让发育完好的优势乳腺导管实现产乳功能。

宝宝在吸吮母乳时，可能由于含接不正确，挤压、磨损或拉扯乳头，造成妈妈乳头的损伤；吸奶器型号不合适或使用时间过长，都可能造成乳头局部组织水肿或更严重的损伤。在这些情况下，妈妈们可以寻找专业人员调整宝宝含接姿势。乳头破损疼痛时，可使用止痛药物缓解不适，但具体用药需要医生指导。

防治肝炎，这些知识你了解吗

蔺 娟

肝炎是危害人类健康的公共卫生问题之一。肝炎有哪些类型？病毒性肝炎可以治愈吗？如何预防肝炎？关于肝炎防治的这些知识，听听专家怎么说。

中华医学会肝病学会副主任委员、空军军医大学西京医院消化内科主任医师韩英介绍，通常人们所说的肝炎多数指的是甲型、乙型、丙型等肝炎病毒引起的病毒性肝炎，实际上还有很多因素可以引起肝脏炎症，包括酒精、代谢、免疫、药物、化学毒物、寄生虫等。除病毒性肝炎外，代谢相关脂肪肝、酒精性肝病、自身免疫性肝病等慢性肝病防治任务也很艰巨。

“病毒性肝炎能否治愈与感染病毒的类型、疾病所处的阶段以及治疗的方式有关。”韩英说，甲型、戊型肝炎大部

分可以自愈，经充分休息、合理饮食及适当对症治疗后一般不会转为慢性，康复后也不会对生活质量和生存等造成影响。但部分人群如孕妇感染戊肝、慢性肝病患者重叠感染戊肝时病情可能会较重，易发展为肝衰竭，预后较差。

丙型肝炎目前应用DAA小分子化合物进行8-12周的直接抗病毒药物治疗，几乎所有的患者都可治愈。即使到了丙肝肝硬化阶段的患者，经过24周的治疗，丙型肝炎病毒也可以完全清除，但肝硬化可能还会持续进展。

乙型肝炎目前无法实现彻底治愈，绝大部分患者需要长期控制病毒复制治疗。近年来，部分乙型肝炎的患者应用长效干扰素治疗可以实现功能性治愈。但对于已经进展至肝硬化失代偿期的患者，不能应用长效干扰素治疗，

需要长期控制病毒、预防和治疗肝硬化并发症。

空军军医大学西京医院消化内科副主任医师郭冠亚介绍如何预防肝炎：首先要积极筛查、定期体检。对于查出病毒性肝炎的患者，应积极治疗，避免传染给生活密切接触者，餐具及牙具等也应该分开。生活密切接触者也应检查是否感染。

第二，应及时接种疫苗。乙型肝炎是慢性肝病的主要原因之一，接种疫苗是预防乙肝最有效的手段。丙肝目前尚无疫苗，主要通过避免血液暴露（如不共用针头、文身工具等）及安全性行为等预防。

第三，健康饮食、控制体重，减轻肝脏负担。肝脏是人体的代谢中心，不健康的饮食习惯、严重超重等会增加

肝脏的负担，导致脂肪肝等慢性肝病的发生。

第四，避免长期及大量饮酒。长期大量饮酒会造成肝脏细胞持续破坏，导致脂肪性肝炎，转氨酶等肝功能指标明显升高。

第五，减少非必需药物的口服。许多药物及其代谢产物对肝脏具有毒性作用，随意使用会导致药物性肝损害，生病时需遵医嘱用药。服用可能伤肝的药物，如他汀类降脂药时，应定期监测肝功能，同时要避免自行服用“偏方”“神药”，尤其是成分不明的中药和保健品。



很困却怎么也睡不着，如何才能倒头就睡？

张 晶

职工困扰：

我是一个“睡眠困难户”，每天晚上明明身体很想睡，但大脑却很清醒，翻来覆去怎么都睡不着。好羡慕那些能够倒头就睡的人，他们是怎么做到不管外面多嘈杂、不管刮风下雨，总是一沾到枕头就睡着的呢？难道睡觉这事真的有什么秘诀吗？

北京市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

一般情况下，人们平均能在10分钟内睡着。而对于那些倒头就睡的人，科学家们认为可能是因为这些人体内控制睡眠的基因发生了突变，使得身体释放的促睡眠的激素更多，神经对昼夜节律也更为敏感。换句话说，基因差异的存在决定了倒头就睡似乎是一种天生的能力。

除此之外，还有诸多因素让我们躺到床上时，无法做到倒头就睡——

年龄增长：随着年龄的增加，我们的睡眠模式可能会发生变化，入睡时间可能会变长。

身体不适：比如发热、咳嗽、疼痛等令人难受的生理症状都会干扰睡眠。对于女性而言，特殊的生理周期引起的体内激素水平变化，也会影响入睡速度。

情绪问题：焦虑、抑郁等情绪问题，以及过度思考、担忧或劳累等心理状态，都可能使大脑过度活跃，阻碍我们入睡。

睡眠环境：声响、光线、温度以及床



邵怡明 绘图

垫、枕头等出现问题，都可能让人难以入睡。还有我们常说的“认床”，突然间改变了睡眠环境也会让人不适应，导致失眠。

生活习惯：白天睡太多、吃太饱，或者喝了咖啡、奶茶、酒等，摄入太多咖啡因、酒精都会影响入睡。此外，习惯在睡前打游戏、刷视频等，过度沉浸在娱乐活动中，也可能使我们在本应该休息的时刻仍然神经亢奋，达不到睡眠标准。

总之，睡眠作为我们生活中至关重要的一部分，想要轻松入睡、拥有健康睡眠涉及各个方面。

专家建议：那么，有什么方法能帮助我们更快入睡呢？下面就给大家分享几招：

好好和床相处。床对于睡眠的重要性不言而喻。为此，我们可以选择合适的床垫和枕头，定期保持床的干净整洁，还可以在床头摆放一些助眠好物，如眼罩、

耳塞等，或者喜欢的书籍、摆件等，让床成为一个舒适温馨的休息空间。最重要的是，让身体和床逐渐熟悉起来，形成记忆：床是用来睡觉的。不要在床上做其他与睡眠无关的活动。如果你在床上躺了半小时还实在睡不着，就不要硬睡。可以起来做点别的，比如洗个热水澡、喝杯热牛奶、看会儿书。等我们真正有困意时，再立刻躺上床睡觉。

增加睡眠压力。睡眠压力，是指我们对睡眠的需求和动力。睡眠压力越大，我们就越容易入睡。很多时候，因为我们潜意识中知道即使一时睡不着，第二天也有足够时间来赖床或补觉，这种心理预期就降低了我们的睡眠压力，使得入睡变得困难。因此，我们可以给自己固定一个必须到点入睡或起床的时间，即使在周末或假期也尽量遵守。或者，在白天尽量不补觉、不午睡，以便在晚上积累更多的睡眠压力。

保持情绪平和。只要情绪平和，睡眠就不容易受影响。我们可以学会将睡觉与清醒时的活动区分开。白天，全身心地投入工作、生活和社交，尽量满足自己的需求和欲望。这样到了晚上，我们依然能够运用自制力，主动调整自己，保持平静的习惯。在入睡前，不要进行过于激烈的运动或观看刺激性的内容，以免让大脑过度兴奋。相反，我们可以进行一些放松身心的活动，比如，深呼吸、泡脚、冥想等，让自己更容易进入梦乡。

热点 关注



炎炎夏日，患有糖尿病的老人为解暑多吃了些西瓜，结果竟得了带状疱疹。天津市医疗机构专家近日介绍，夏季人们水果摄入量相对较多，糖分摄入量也随之增加，叠加天气热、运动少等因素，血糖就容易升高。对于糖尿病患者来说，血糖的波动会导致细胞免疫功能受损，进而诱发带状疱疹。

天津市人民医院全科医学科主任刘雪花介绍，当前正值三伏酷暑，高温潮湿、室内外温差大，如果暑热食凉、饮食不节制，人体免疫力容易发生波动，罹患带状疱疹的风险较高。50岁以上的中老年人群，尤其是患有糖尿病、高血压、高血脂、冠心病等慢性病的患者，是带状疱疹高发人群。长期处于空调房避暑易受凉，加之慢性病本身影响免疫状态，更易激活潜伏体内的水痘——带状疱疹病毒，引发带状疱疹。

带状疱疹俗称“蛇缠腰”，与其他皮肤病不同，不仅会对皮肤造成损伤，让患者感受到剧烈疼痛，而且会对日常生活和工作造成困扰。刘雪花说：“老年人尤其是患有糖尿病的老年人，患带状疱疹后出现神经痛的风险更高。该病会使患者昼夜不眠、焦虑抑郁，这种机体的应激状态不仅会引起血糖的升高，甚至引发多种心血管疾病。因此，对于50岁以上的中老年慢病人群而言，不仅要积极接种带状疱疹疫苗做好预防，还要养成良好的生活习惯远离带状疱疹侵袭。”

专家提醒中老年慢病人群，慢病人群不是疫苗接种的绝对禁忌人群，中老年人当自身慢病处于稳定状态时，可通过接种疫苗来降低罹患带状疱疹的风险。接种疫苗前可告知医生疾病史、用药史、过敏史，必要时携带病历、用药处方、近期体检报告，以方便医生评估是否适合接种。

三伏天脾胃不适 饮食注意三原则

广州日报讯（吴婉虹 徐心怡）三伏天是一年中最热、湿气最重的时期，广州医科大学附属中医医院脾胃病科黄曦亮副主任中医师提醒，此时人体脾胃功能容易受暑湿影响，出现食欲不振、腹胀、乏力等问题，三伏饮食调理脾胃应注重“清暑祛湿、健脾益气”，建议做好以下三点。

多吃具有祛湿作用的食物，如：薏米（炒后食用，避免生薏米性寒伤脾）、赤小豆、茯苓、山药、莲子（去芯）、白扁豆等，可煮成粥或汤，如薏米山药粥、赤小豆茯苓汤等。

忌生冷、油腻、甜腻食物。脾胃喜温，在三伏天时如果受凉过度，大量喝冰饮、吃生冷食物，容易损伤脾阳，建议将水果放置常温后食用，凉菜可加少量姜末调味。油炸、甜腻食物会加重脾胃负担，导致消化不良，需适量食用。

饮食规律，少食多餐。三伏天易出现“苦夏”，食欲下降时不宜强迫进食，可采用“少食多餐”模式，每餐七八分饱，减轻脾胃运化压力。晚餐宜清淡，避免过饱，睡前3小时内建议不要进食，以免积食。

此外，针对三伏天容易出现的三类脾胃不适表现，黄曦亮建议可以在日常饮食中这样对症调理——

脾胃湿热（表现为口苦、舌苔黄腻、腹胀）：可喝冬瓜荷叶茶，饮食中加少量绿豆、苦瓜（但注意适量）。

脾阳不足（表现为怕冷、腹泻、食欲差）：可喝生姜红枣茶（用生姜2片、红枣3颗，煮10分钟即可饮用），避免生冷，多吃炒山药、炒南瓜。

积食（表现为有口气、腹胀等）：可吃山楂（煮山楂水，避免生吃过多次刺激胃），鸡内金粉（冲水喝），暂时减少主食摄入，让脾胃“休息”一下。

医学 新知

一种温和无创的新方法 有助胰腺癌早期诊断

新华社柏林8月2日电（记者 杜哲宇）德国弗劳恩霍夫协会日前发布公报说，该协会研究人员与合作伙伴开发出一种可望用于早期高精度检测胰腺癌的新方法。该方法温和无创，有望显著改善治疗预后。

胰腺癌是一种死亡率较高的胰腺恶性肿瘤，由于早期很少引起症状等原因，许多病例直到晚期才被确诊。新检测方法基于对患者血液中游离肿瘤DNA（脱氧核糖核酸）的分析，即差异甲基化分析。研究人员介绍，首先需要采集血液样本并分离出血浆，从中提取细胞死亡或退化时释放的游离DNA，再检测其特定病理变化。肿瘤DNA通常与健康DNA存在一些差异，这些差异体现在DNA某些位置的生化修饰（即甲基化）上，他们会通过高通量测序技术识别这些差异。因此，不需要对胰腺进行活检，而是可以直接从肘部等部位采血来检测肿瘤DNA，这种方法对患者更温和。

据介绍，新检测方法还能将胰腺恶性肿瘤与胰腺炎区分开来，两者在初期症状上非常相似，但治疗方法完全不同。研究人员甚至能够根据特定的甲基化模式对某些非恶性早期病变进行分类识别。

研究人员说，他们接下来将分析来自不同医疗机构的更多患者样本，最终目标是将该方法推广为临床常规诊断手段。