



# 正确呵护乳房，保持乳腺健康

目前，乳腺恶性病变在我国位居女性肿瘤的首位，被医学界称为“女性健康的第一杀手”。哺乳是乳房最重要的生理功能，但乳房也是人体最脆弱的器官之一。因此，我们强调女性朋友务必要关注自身的身体健康和乳腺健康，切勿忽视对它们的呵护。

“十月怀胎，一朝分娩”，在漫长的等待和焦虑后，宝宝终于平安降临，那作为新晋宝妈，你了解如何正确的母乳喂养吗？哺乳期又该如何做好乳房保健呢？

## 母乳喂养的正确姿势

1. **摇篮姿势** 将宝宝的头部放置在妈妈的手臂上，孩子身体贴近母亲，脸向乳房，鼻子对乳头，下颌紧贴乳房，头和身体成一直线。可以选择使用软垫或扶手来提供额外支撑。

2. **侧卧姿势** 妈妈和宝宝侧卧在床上，保持宝宝的脸朝向妈妈，妈妈的臂弯支撑着宝宝的头部，使宝宝的嘴部与妈妈的乳头保持水平。在宝宝的后背上使用枕头或其他柔软物品来提供额外的支撑。

3. **交叉姿势** 妈妈用与乳房相对的手臂抱住宝宝，前臂托住宝宝的头部，将宝宝的头部放置在妈妈的手上，妈妈的手支撑着宝宝的头部、颈部和肩部。

4. **橄榄球姿势** 适用于吃奶困难的宝宝，可以更容易地观察宝宝，同时方便调整宝宝的位置。宝宝躺在妈妈的臂弯中，臀部相对，可以使用软垫来提供支撑，妈妈的下臂托住宝宝的背部。妈妈的身体稍微前倾，使宝宝靠近乳房。开始喂奶后，可以放松身体或稍微后

倾。这种姿势有助于宝宝吸吮乳房下半部分的乳汁。

## 正确的哺乳流程

触碰一下宝宝的唇部，以引起它张开嘴巴的反应。等它的嘴巴张开后，将宝宝紧紧地抱在胸前，使它的嘴巴对准乳头和乳晕，保持宝宝的腹部与你的腹部相对。确保宝宝的鼻子和面颊与乳房接触，让它能够咬住尽可能多的乳晕。当宝宝开始用力吮吸时，轻轻地将其嘴巴向外拉动约5毫米，这样可以拉直乳腺管，有助于顺利哺乳。

## 哺乳期乳房的维护

1. **哺乳前** 可以轻轻按摩乳房或使用温热的毛巾敷在乳房上，这样能够有效地刺激乳汁排放，防止婴儿过长时间的吮吸；在喂奶前不要使用肥皂、酒精等刺激性较强的物品来擦拭乳头，以免对乳头造成伤害。

2. **哺乳时** 一定要将乳头和乳晕的大部分置于婴儿的口腔内，这样吸吮对母亲乳房的牵拉就较小，婴儿也能够迅速地吃饱。

3. **哺乳结束后** 可以用食指轻

压婴儿的下颌，让他自然地吐出乳头，切忌硬拉乳头，频繁地硬拉会造成乳头或乳房的损伤。

4. **哺乳后** 可以将少量自己的乳汁涂抹在乳头上，因为人乳中富含蛋白质，可起到保护乳头的作用。

此外，如果一侧乳房有乳腺小结，应让孩子多吸有小结的乳房，这样做可以促进乳房小结的好转。哺乳期间，妈妈应戴上合适的棉质胸罩，托起乳房以改善乳房的血液循环，减少乳房的下坠；哺乳期间，妈妈最好每天用温水洗浴乳房1~2次；每天坚持做胸前肌肉的运动，如俯卧撑、扩胸等，可以加强前胸部肌肉的力量，从而增强对乳房的支撑。

## 做好以下几点预防乳腺疾病

1. **饮食方面** 注意控制高脂类食物的摄入，因为高脂类饮食中的胆固醇一旦进入人体，会转化为雌激素，而雌激素的积累易促使乳腺增生。此外，高脂饮食还可能导致内分泌失调，增加乳腺疾病的发生风险。



2. **适时“解放”乳房** 每天佩戴胸罩超过12小时的女性患乳腺癌的风险比从不佩戴胸罩的女性高出21倍，而如睡觉时仍佩戴胸罩会使乳腺癌的风险增加超过100倍。

3. **定期进行乳腺检查** 及早进行乳腺检查可以及时筛查和治疗乳腺疾病，早发现、早干预是提高乳腺疾病生存率的最佳方式。

4. **不吸烟，限制或避免饮酒** 因为香烟中的尼古丁等物质不仅对肺部健康有害，也会对乳腺健康产生侵害。统计数据显示，吸烟女性患乳腺癌的危险性比不吸烟女性高出40%。大量饮酒也会对乳腺健康造成负面影响。美国的研究数据表明，对于绝经后的乳腺癌患者来说，每周饮酒3至4次将明显增加乳腺癌复发的风险，相比不饮酒者高出30%。此外，饮酒量越大，乳腺癌复发的风险也越高。

桂林市永福县妇幼保健院 曾丽锋



## 心衰的诱因

心衰就是心脏的泵血功能出了问题。心脏是一个泵，它把血泵到外周，使外周有很好的血液灌注，当心脏的功能出现了问题时，就不能够有效地把外周回来的血再泵回外周，这种情况我们就叫心力衰竭。还有一种情况就是舒张性的心功能不全，就是心脏本身弹性过差，外周的血不能够很好地返回到心脏，这一类也叫心衰。所以，不管是心脏泵血功能的问题，还是心脏回血功能的问题，我们都叫做心衰。

冠心病、高血压和风湿性心脏病是心衰的主要病因。除此之外，感染、劳累，或应激反应，以及心肌缺血是心衰发作的重要诱因。高龄、糖尿病、代谢综合征、动脉粥样硬化是发生心衰的危险因素。心衰发生的诱因多见于以下几种情况：

1. **心肌病变** 包括缺血性心脏病，以及心脏的毒性损伤。包括应用对心脏有毒的药物，以及滥用药

物、重金属中毒，放射性心肌损伤以后，出现的心脏的毒性损伤；免疫及炎症介导的心肌损害，比如感染性疾病、自身免疫性疾病心肌浸润性病变、非恶性肿瘤相关以及恶性肿瘤、系统性免疫介导性心脏病的心肌损害等。还包括内分泌代谢性疾病、遗传学异常和应激反应。

2. **心脏负荷异常** 包括高血压、瓣膜和心脏结构的异常，心包以及心内膜疾病，高心输出量状态、容量负荷过度，肺部疾病等引起的心脏前后负荷异常。

3. **心律失常** 心动过速、心动过缓均可以引起。

## 出现3症状需当心心衰

### 1. 咳嗽频繁

频繁的咳嗽可能和心衰有关，在心脏功能持续下降的时候，除了呼吸困难之外，还会有烦躁不安，恐惧感出现，呼吸的频率增加，而且会频繁咳嗽。

在咳嗽的过程中，可能会咳出大量粉红色的泡沫样痰。如果存在这种情况，说明心脏可能已经严重受损，存在心衰表现。留意到这种信号需要马上治疗，通过合理的方式提高心脏功能，这样才能防止心衰严重。

### 2. 呼吸困难

心衰出现时，可能会出现呼吸困难的情况。正常人的心脏功能保持良好，呼吸比较顺畅。如果心脏衰竭明显，可能就会导致身体疲劳乏力，运动耐力也会降低。从而出现劳力性呼吸困难，夜间睡觉时还会出现阵发性呼吸困难。如果存在这些异常的呼吸困难表现，都需要警惕心衰。通过合理的方式进行改善，这样才能防止心脏功能持续下降而影响健康。

### 3. 心律失常

心衰来临时，身体的不良症状会相对明显，例如心律失常也和心衰有关。正常人心脏功能保持良好，心跳的速度会维持在合理范围内，一般心跳速度在60到100次每分钟。而心力衰竭时，心脏功能严重受损，可能心率会出现失常的情况，通常会有心率加快的表现。如果发现心率加快明显，喘息不止，甚至呼吸困难，都可能是心力衰竭引发的不良症状。留意到这些信号，需要第一时间针对心力衰竭展开治疗，这样才能防止心衰严重。

## 心衰的治疗方法

1. **手术治疗** 主要包括心脏再同步化治疗、植入型心律转复除颤器、心脏移植等。心脏再同步化治疗主要是在心脏内安装一个电

子助力泵，改善心脏泵血功能，减少局部症状，延长患者生存周期；植入型心律转复除颤器可以自动检测心脏是否出现异常节律，同时给予及时纠正，避免室颤；心脏移植手术则适合于难治性心衰或顽固性心衰患者，手术治疗难度较大。

2. **药物治疗** 常用药物种类包括利尿剂、RAAS抑制剂、 $\beta$ 受体拮抗剂、正性肌力药、硝酸酯类药物、抗凝和抗血小板药物等。这类药物主要以口服为主，通过口服可改善心衰相应症状，延缓发病进程，避免诱发其他并发症，降低死亡率。但是具体的用药应根据实际病症而定，不同的病症其适应药物种类有所不同，应咨询相关医生具体了解，而在服用药物期间，要注意避免私自更改服用药物剂量或时间，以免影响到药物效果。

心衰是临床上比较常见的症状，患者会有心脏收缩功能、舒张功能发生障碍的情况。如果没有及时改善，有可能导致心脏功能持续下降，甚至引发严重的并发症。因此，发现心衰后，应该通过合理的方式提高心脏功能，这样才能防止心脏病变严重，缩短寿命。

凭祥市人民医院 陈丹丹