



95后辣妈美容院按摩排残乳,不慎患上乳腺炎,医生说:

乳房按摩不能太“暴力”

近日一名95后年轻妈妈发现胸部有肿块,以为是哺乳期遗留残乳,到美容院按摩推拿,结果患上了乳腺炎,差点需要切除乳房。

对此,海口市人民医院康复医学科康复治疗师张冬妮表示,乳房按摩不能太“暴力”,尤其是哺乳期的女性,通过按摩通乳或者排乳都要小心,最好到正规医院看诊后,再根据诊断进行按摩或对应治疗。

□南国都市报记者 王洪旭

B 对于哺乳期妈妈乳房按摩要轻抚

“很多年轻妈妈缺乏科学母乳喂养知识,出现堵奶、积奶等都去美容院做乳房保健来疏通或排积乳,然而效果却并不理想,甚至出现乳腺炎。”张冬妮说,平时接诊中,她也经常遇到因为到外面美容院按摩出现问题了才来医院看诊。

对于哺乳期妈妈选择去美容院做手法按摩,张冬妮并不赞成。其实有乳块在里面,确实要把它疏通出来,但是市面上有很多的按摩师、催乳师的手法相对来说是比较“暴力”,如果在按摩过程中力气太大,很有可能会损伤乳房哦。

因为,乳房里面的乳腺结构,像一串串的葡萄一样,有很多腺泡,如果用力过猛,可能会导致腺泡破裂,里面就会有损伤,导致进一步炎症,引发乳腺炎。

哺乳期妈妈喂完孩子后,剩余的奶水要怎

么排出来呢?张冬妮建议,可使用吸奶器吸出来,发生堵奶堵得严重,用吸奶器吸不出来,要用手法去排乳,对于产后康复治疗师来说,就比较熟练,按摩时相当于轻抚,力道一定要拿捏合适。

哺乳期妈妈出现堵奶后有肿块,要观察妈妈的皮肤和体温,如果已经发烧了,乳房有局部红肿的症状,不要盲目做疏通,一定要去医院先检查,看看是否有炎症在里面。如果有炎症,要先把有炎症的积液抽出来,才能进行下一步治疗,而盲目去疏通的话,反而有可能加重其症状。

此外,自己也可以按摩,自己做个乳房保健,力道是非常轻柔的,而外面美容院的手法比较重,做按摩疏通,还要警惕引起腋下淋巴结肿大。

A

去美容院推拿按摩结果她患上乳腺炎

这位95后妈妈罗女士在做按摩推拿时感觉乳房痛感加剧,但没有经验的她,还以为是疏通后的现象,结果不仅没有好转反而病情加重,辗转多家医院求医,最终确诊为肉芽肿性乳腺炎。

针对罗女士到美容院按摩排残乳的遭遇,张冬妮表示,这位妈妈排残乳的方法不对,由于已经引起乳房肿块,正确方法是先到医院看诊,看是否已经有乳腺方面病症。张冬妮说,一般情况,市面上的美容院都说给断奶妈妈排残乳,但不是每个妈妈都需要排残乳,断奶后隔1-6个月期间,可以自检有没有残乳,难受就挤一下排一下,不难受就不用管它。

一般说,乳汁会被人体自动吸收回去,只有个别妈妈对乳汁没办法全部吸收,才会形成淤积。有没有必要排残乳,要到正规医院或机构进行检查,不要盲目到美容院去按摩。

对于哺乳期妈妈,张冬妮建议断奶先戒掉夜奶,晚上不要再喂。因为体会分泌泌乳素,而晚上泌乳素分泌比较旺盛,会刺激乳汁分泌,晚上喂奶反而促进乳汁分泌。因此,要以合理的方式断奶,比如一下子断奶就不喂奶了,这样反而容易导致乳汁淤积在乳房里,久而久之,形成堵奶,形成了肿块,不及时排出来,进一步在里面发炎,引起乳腺炎,而排残乳的方法不对,往往会加重病情。

C 如何预防乳腺炎听听医生怎么说

那么,该如何预防乳腺炎呢?张冬妮给出了以下几点建议:

- ① 学会科学母乳喂养。若出现排乳不畅、乳汁淤积,应尽早去医院找专业的人员进行乳管疏通;
- ② 早期预防堵奶要清淡饮食,不能过油腻,少食用辛辣刺激的食物等;
- ③ 科学合理断奶,可先间隔断夜间喂奶,

可吃猪肝、鸽子、花椒、麦芽等食物,帮助妈妈回奶,慢慢让奶水减少;

④ 避免乳房外伤。在哺乳时需要时刻注意保护乳房,避免外伤的发生;

⑤ 避免不正规的乳房保健,按摩催乳和排乳要慎重,乳房皮肤及腺体柔嫩,按摩手法必须轻柔;若不知道按摩师是否正规,还是建议到医院产科或康复医学科做。

健康知识

无法上学才就诊,需正视儿童心理健康

“不管是哪种心理问题,最后都是患儿无法上学才来就诊。”浙江省精神卫生中心儿童精神科主任任志斌10日表示,当前儿童心理健康问题被忽视、被误读的情况严重,家长需正视儿童心理健康。

任志斌表示,在近两年2000多个接诊患儿中,最常见的心理疾病是焦虑障碍、抑郁障碍和强迫障碍,10岁以下患儿中最常见的是注意缺陷多动障碍,“不管是哪种心理问题,最后都是导致患儿无法正常上学才来就诊的。”专家表示,让家长了解孩子的心理状况很重要。

注意缺陷多动障碍又称多动症,是较常见但又极易被忽视的行为异常性疾患。周国岭统计,从目前每年2.4万左右的门诊量来看,多动症数量最多,

占全部病人的30%左右,“家长对这个疾病有许多错误的认识,比如认为小孩活动多是正常的,或者认为小时候多动没关系,长大就好了。”据介绍,随着年龄的增加,多动的症状会有所好转,但注意力仍然存在问题,并且可能伴随出现情绪问题和人际关系问题,若能早期干预,治疗效果会更加明显。

业内人士认为,治疗该疾病除了药物治疗,也要进行心理治疗,尤其是家庭治疗,让家长、老师认识到这是病,帮助孩子建立良好的生活习惯和学习习惯,对微小的进步及时予以表扬、鼓励,帮助孩子建立信心,同时尽量减少对孩子不良行为非打即骂的惩罚;平时多给予行为治疗,强化好的行为,改善孩子对注意力的控制能力。(据新华社)

睡太少或太多都伤大脑认知

加拿大西安大略大学一项研究显示,睡得太少或太多都有损大脑认知能力,每晚睡七八个小时最好。相关论文刊载于最新一期《睡眠》杂志。

研究人员调查4万人的睡眠习惯,借助认知水平在线测试评估他们的语言能力、逻辑推理能力和短期记忆力。结果显示,睡眠时长不影响短期记忆,但对语言能力和逻辑推理能力有显著影响。这种影响无关调查对象的年龄。

研究人员还发现,对那些睡眠不足的人而言,只要一晚上睡眠充足,受损的认知水平就能恢复;但对于那些睡眠过多者,恢复认知水平需要的时间尚不清楚。(新华社微特稿)