

妊娠期乳房护理的方法与注意事项

□ 郝惠琴

妊娠期是女性生命中一段特殊而重要的时期,乳房作为未来哺乳的重要器官,其护理显得尤为重要。正确的乳房护理不仅能保证孕妇的健康,还能为婴儿顺利哺乳打下良好基础。本文将详细介绍妊娠期乳房护理的方法与注意事项,帮助准妈妈们更好地理解 and 实施乳房护理。

一、乳房护理的重要性

乳房是女性体内激素变化最为敏感的器官之一,妊娠期随着体内雌激素和孕激素的增加,乳房会经历显著的生理变化。乳房增大、乳晕加深、乳头变敏感等变化,都是为哺乳做准备。然而,这些变化也带来了乳房护理的挑战,如果护理不当,可能会导致乳头皲裂、乳腺炎等问题,影响母乳喂养的顺利进行。

二、乳房护理的方法

1. 保持乳头清洁

保持乳头清洁是乳房护理的基础。从孕中期开始,每天用温水和软毛巾轻轻擦洗乳头,约1-2分钟,然后用清水洗净。这样可以促进乳头表皮的增殖和变厚,增强乳晕皮肤的坚韧度,避免婴儿吮吸时损伤乳头。需要注意的是,不要使用浓肥皂水或酒精清洗乳头,以免洗去乳头表面的天然润滑物质,导致乳头干裂。

2. 防皲裂护理

乳头皲裂是哺乳期常见的乳房问题之一,预防乳头皲裂的关键在于乳头的皮肤逐渐增厚和变得坚韧。可以用25%酒精擦洗乳头,每日1-2次,这样乳头的皮肤会逐渐增

厚,经得起婴儿的吮吸。此外,每次哺乳后,可以涂抹一些乳头霜或凡士林,以保持乳头皮肤的湿润。

3. 及时清除乳头上的积垢和痂皮

孕期由于皮脂腺分泌旺盛,乳头上可能会有积垢和痂皮,需要及时清除。可以用植物油(如麻油、花生油或豆油)涂敷乳头,使积垢和痂皮变软,再用温水和软毛巾轻轻擦洗进行清除。清除后,可以在乳头上涂一些防裂油,以保持乳头皮肤的湿润和坚韧。

4. 进行乳头按摩

乳头按摩可以帮助乳头适应外部的刺激,预防因哺乳而造成的乳头龟裂等疾病。每天花5分钟左右进行按摩,能有效护理乳房。按摩方法如下:

环形按摩:双手置于乳房的上、下方,以环形方向按摩整个乳房。

螺旋形按摩:一手托住乳房,另一手食指和中指以螺旋形向乳头方向按摩。

指压式按摩:双手张开置于乳房两侧,由乳房向乳头挤压。

横向按摩:目的是使乳房内维持良好的血液循环状态,基本方法就是活动乳房的底部,鼓起的位置(乳腺体)则不必搓揉。

按摩时双手必须握住整个乳房,动作幅度要大,如感到乳腺团块从胸大肌上消失则有效,但严禁乱揉捏,以免乳腺受伤。

5. 注意内衣的选择

内衣是乳房日常接触最紧密的物品,选择合适的内衣对于乳房护理至关重要。怀孕会使乳房逐渐膨胀,因此应选择松紧适宜的

内衣,既不束缚乳房发育,又能保持乳房的外形美。避免穿过紧的上衣和胸罩,以免压迫乳房而妨碍乳腺发育。

三、乳房护理的注意事项

1. 注意睡姿

在睡眠时,采取适当的睡姿对乳房的血液循环非常重要。最佳的睡姿是侧卧位,这样可以避免乳房受到挤压,保证血液循环的畅通。如果采取俯卧位睡眠,会对乳房造成压力,阻碍血液循环,无法保证乳腺发育所需激素的输送,从而影响乳房的发育。

2. 注意指甲长度

过长的指甲在乳头按摩时可能会损伤皮肤,增加感染的风险。因此,为了保护皮肤和乳房的健康,孕妈妈们应该定期修剪指甲,保持清洁和整洁。

3. 避免使用不当的护肤产品

在乳房护理过程中,避免使用含有性激素的护肤产品,如丰乳霜和减肥霜。这些产品中的性激素可能会影响乳腺的正常发育,从而对乳房健康造成不利影响。

4. 及时就医

当乳房出现异常情况时,如疼痛、红肿、发热或外形改变,应立即就医。切勿在没有把握的情况下自行治疗,以免对乳腺发育造成更大的影响。乳腺炎、乳腺增生等乳房疾病在孕期和哺乳期较为常见,需要及时诊断和治疗。

四、其他乳房护理建议

1. 做好哺乳心理准备

孕妇应在孕期充分了解母乳喂养的必要性和重要性,树立母乳喂养的思想,消除心理

顾虑,建立自信心,为产后哺乳做好心理准备。心理状态的稳定对于乳房健康和哺乳的顺利进行至关重要。

2. 注意孕期营养

孕期营养对于乳房健康和哺乳的顺利进行具有重要意义。孕妇应合理安排饮食,保证营养均衡,以满足孕期胎儿的特殊需要,维持体内良好的新陈代谢,为分娩及哺乳做好准备。多吃含有异黄酮的食物(如豆类)、蛋白质和富含胶原蛋白的食物,能更好地帮助乳房发育和哺乳。

3. 掌握正确的哺乳知识

哺乳时应将婴儿抱在胸前,婴儿小嘴与乳头保持同一水平,手呈“C”型托住乳房下部,有利于婴儿吮吸,也可防止因吮吸过强而牵拉乳房。不能让婴儿含着奶头睡觉,两侧乳房应交替哺乳。每次哺乳后,用清水洗净乳头,保持清洁,不给细菌繁殖创造条件。

五、结语

妊娠期乳房护理是孕期保健的重要组成部分,正确的乳房护理不仅能保证孕妇的健康,还能为婴儿顺利哺乳打下良好基础。通过保持乳头清洁、防皲裂护理、及时清除乳头上的积垢和痂皮、进行乳头按摩、选择合适的内衣、注意睡姿和指甲长度、避免使用不当的护肤产品、及时就医等措施,可以有效预防乳房问题的发生,保障乳房健康和哺乳的顺利进行。同时,做好哺乳心理准备、注意孕期营养和掌握正确的哺乳知识也是乳房护理的重要方面。希望本文能帮助准妈妈们更好地理解 and 实施乳房护理,为宝宝的健康成长贡献力量。

(作者单位:河北省廊坊市妇幼保健院)

牙周病的早期治疗方法有哪些

□ 时宇超

牙周病是口腔疾病中最为常见的一种,它不仅影响口腔健康,还可能对全身健康造成潜在威胁。

牙周病主要包括牙龈病和牙周炎,其早期症状如果不及时治疗,可能会逐渐恶化,最终导致牙齿松动和脱落。本文将详细介绍牙周病的早期治疗方法,帮助大家更好地维护口腔健康。

一、一般治疗

一般治疗是牙周病早期治疗的基础,主要通过调整生活习惯和口腔清洁方式来预防和控制疾病的发展。

1. 正确刷牙:

方法:推荐使用巴斯刷牙法,早晚各一次,每次刷牙时间不少于3分钟。巴斯刷牙法能有效控制牙菌斑,同时按摩牙龈,促进牙龈的血液循环,增强牙龈组织的抵抗力。

工具:选择软毛牙刷和含氟牙膏,避免使用硬毛牙刷,以免损伤牙龈。

2. 饭后清洁:

去除食物残渣:饭后及时使用牙线或牙缝刷清理牙缝,避免食物残渣在口腔内长时

间滞留,引发细菌滋生。

漱口:可以使用淡盐水漱口,保持口腔卫生。

3. 饮食调整:

减少甜食:减少蛋糕、巧克力、冰淇淋等甜食的摄入,甜食容易导致口腔内细菌繁殖,增加患牙周病的风险。

多吃蔬果:多吃富含维生素的食物,尤其是新鲜的蔬菜和水果,如芹菜、西红柿、黄瓜等,保证维生素的摄入。

戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都会增加患牙周病的风险,应尽早戒除。

二、药物治疗

药物治疗是牙周病早期治疗的重要手段,通过局部或全身应用抗菌药物,抑制口腔内细菌繁殖,减轻炎症。

1. 局部杀菌药物:

常用药物:四环素缓释凝胶、过氧化氢溶液、氯己定溶液等。

用法:将药物直接涂抹在牙龈或牙周袋内,维持局部药物浓度,抑制细菌繁殖。

2. 口服抗生素:

适用情况:在牙周病较重或局部治疗效

果不佳时,可在医生指导下口服头孢类和硝基咪唑类抗生素。

注意事项:抗生素的使用应严格遵医嘱,避免滥用,以免产生耐药性。

三、牙周治疗

牙周治疗是牙周病早期治疗的核心,通过专业的医疗手段去除牙石、菌斑等局部刺激因素,促进牙周组织的恢复。

1. 龈上洁治术:

目的:去除牙面上的菌斑和牙石,并将牙面磨光,预防牙石和菌斑的再次沉积。

方法:使用专业的医疗器械进行洁治,术后应注意饮食,少吃坚硬或过凉的食物,以免刺激牙齿。

2. 龈下刮治术:

目的:清除分散在龈下的菌斑、牙石和病变组织。

方法:用手指进行感知,用龈下刮治器将分散的菌斑、牙石以及病变组织清理干净。

术后如果出血较多,可在医生指导下应用抗生素。

3. 其他牙周手术:

高压氧治疗的原理与机制效果

□ 徐霞

随着全球老龄化进程的加速,老年痴呆症(阿尔茨海默病,AD)已成为一个不容忽视的公共卫生问题。阿尔茨海默病是一种以进展性认知损害为核心的神经系统变性病,给患者、家庭和社会带来了沉重的负担。

尽管目前尚无根治的方法,但科学家们从未停止探索新的治疗途径。近年来,高压氧治疗(Hyperbaric Oxygen Therapy, HBOT)作为一种辅助治疗手段,展现了其在改善阿尔茨海默病患者认知功能、延缓病情进展方面的潜力,为众多患者带来了新的希望。

高压氧治疗的原理与机制

高压氧治疗是指在一个密闭的高压舱内,让患者呼吸纯氧气,以达到比常规条件下更高浓度的氧环境。

这种治疗方法最初用于减压病、创伤、感染和中毒等医疗领域。高压氧舱的原理是通过增加血液中的溶解氧含量,改善组织的氧供,从而促进愈合和再生。

大脑是人体中对氧气需求最高的器官之一。在阿尔茨海默病患者中,脑部血流量和氧供往往减少,导致神经元功能受损和死亡。高压氧治疗通过提高血液中的氧气浓度,可以增强大脑的供氧能力,从而改善神经元的生存环境。

具体来说,高压氧治疗在阿尔茨海默病中的作用机制包括以下几个方面:

1. 改善脑细胞功能:高压氧可通过提高氧分压,增加氧的扩散半径,使得脑组织含氧量显著提升,从而恢复脑细胞的能量代谢,维持其正常的生理功能。

2. 延缓脑萎缩:通过改善心脏泵血能力和大脑血流灌注,高压氧有助于缓解脑部缺血缺氧状态,减缓脑萎缩进程,对保护脑功能起到积极作用。

3. 减轻脑水肿:高压氧治疗能够通过收缩脑血管,减少脑血流量,有效地降低颅内压力,减轻脑水肿现象,打断缺氧导致的恶性循环。

4. 抗氧化应激:阿尔茨海默症患者的大脑通常存在较高的氧化应激水平,这会导致细胞损伤和死亡。高压氧能激活体内抗氧化酶系统,抑制自由基的产生,减轻氧化应激造成的神经元损伤,维护神经细胞结构完整。

5. 促进血管生成与神经再生:高压氧刺激血管内皮生长因子的分泌,促进新血管形成,改善脑部微循环,同时促进神经干细胞的活化与分化,有利于受损神经组织的修复和再生。

高压氧治疗的临床研究效果

近年来,不断有动物及临床研究表明高压氧治疗对阿尔茨海默病具有一定疗效。例如,2010年高宝兵等发现氧浓度40%的常压高氧有助于改善AD小鼠空间学习记忆能力,小鼠的逃避潜伏期缩短、跨越平台次数增多,脑内 β -淀粉样蛋白的产生、沉积及老年斑的形成均显著减少。

在人体试验中,朱骏等研究120例AD患者发现,联合使用高压氧及银杏叶提取物较单用高压氧或银杏叶提取物治疗的临床改善更明显,并认为与抑制氧化自由基及炎症因子的过度损伤有关。王莹等研究了78例老年AD患者,同样发现银杏达莫联合高压氧治疗可有效调节患者体内炎症因子水平,减轻神经损伤,有助于改善患者记忆力。

此外,还有高压氧与药物联合治疗阿尔茨海默病的相关报道。高聚等2017年发表的一项研究共纳入轻中度AD患者60例,发现高压氧联合多奈哌齐治疗4周时,患者各项功能评分与治疗前比较无明显差异;继续联合治疗至8周,患者认知障碍、精神症状和生活能力评分均明显改善,并且优于单用多奈哌齐治疗。

尽管这些研究的结果令人鼓舞,但值得注意的是,高压氧治疗的确切机制尚不完全

清楚,且目前尚无较大规模的随机对照研究及meta分析。现有各研究采用的高压氧方案也不统一,因此,仍需要深入探讨其机制及高压氧治疗阿尔茨海默病的最佳治疗方案。

高压氧治疗的注意事项与未来展望

尽管高压氧治疗展现出诸多优点,但仍需在专业指导下合理应用,以确保疗效最大化,同时规避潜在的风险。

阿尔茨海默症的治疗需要综合运用药物治疗、心理治疗、生活方式干预、社交活动和环境调整等多种方法,以缓解症状、延缓病情进展,提高患者的生活质量。

高压氧治疗作为一种新兴的治疗手段,为阿尔茨海默病患者提供了新的希望。

随着科学研究的深入,我们有望揭示更多关于高压氧如何影响大脑功能的机制,并最终找到更为有效的治疗方法。在未来的医学发展中,高压氧治疗可能成为与药物治疗和其他疗法相结合的重要组成部分,为患者提供更全面的治疗方案。

总之,高压氧治疗凭借其独特的机制,正逐渐成为阿尔茨海默病治疗领域的一股新兴力量,有望为患者及其家庭减轻负担,为老龄化社会的健康发展注入活力。

(作者单位:广西桂林市中西医结合医院)