

妈妈感冒能给孩子喂奶吗？

母乳喂养专家答疑

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 李晓媚 卢建兰

俗话说：“金水银水，不如妈妈的奶水。”母乳喂养是妈妈与宝宝亲密接触的开始，妈妈给宝宝的不仅是营养和保护，更重要的是爱和交流。世界卫生组织、联合国儿童基金会联合倡议：出生后即刻开始母乳喂养；纯母乳喂养6个月；6个月之后开始添加辅食，并持续母乳喂养至两岁及以上。

除了对于自身奶水量信心不大外，很多妈妈对自己的奶水质量也抱有怀疑的态度。周燕莉表示，乳汁产自血液，如果没有血液质量的问题，就没有必要担心乳汁的质量问题。“吃得再多并不会产生更多的乳汁，吃得不够也不会减少乳汁的产量，所以，并不需要刻意吃任何食物来生产足够有营养的乳汁。”

母乳喂养母婴皆受益

南方医科大学南方医院产科护士长周燕莉表示，母乳是最自然、最完整、最安全的天然食物，坚持母乳喂养好处多。对宝宝而言，母乳含有6个月内婴儿所需的全部营养，容易消化吸收，促进宝宝肠道发育，有丰富的抗体，可以增加免疫保护，从而减少宝宝腹泻、呼吸道感染等疾病发生，降低坏死性小肠炎及其他感染等风险，降低Ⅱ型糖尿病、肥胖等疾病发生的风脸，预防宝宝发生急性中耳炎、牙齿咬合不正，促进宝宝智力发育，

还有利于婴儿情感发育。6个月以后的母乳仍然是婴儿能量的重要来源。

就妈妈而言，母乳喂养可以促进子宫收缩，减少产后出血，加快产后康复；有效帮助产后妈妈消耗孕期堆积的脂肪，加快母亲体形的恢复；降低乳腺癌、卵巢癌的发生风险；天然环保，减少家庭经济支出；增强亲子互动，促进亲子关系，也能增加做母亲的信心，降低母亲产后焦虑、抑郁的风险。

母乳喂养需要多方面支持

不仅如此，有的妈妈们还会将宝宝的哭闹归咎于某种食物，为此，她们冒着营养不全的危险，也会停食一些营养丰富的食物。对此，周燕莉表示，妈妈们无需在饮食上走极端，但是在最初的一个月，妈妈最好少接触咖啡因。随着宝宝胃肠道日渐发育成熟，也不需要害怕引起宝宝不适而忌口，可以慢慢恢复到母乳喂养前的饮食习惯。

如何保证母乳喂养的成功？周燕莉指出，首先，妈妈应该坚定母乳喂养的信心。其次，需要家庭和社会的支持，最重要的是要做到早接触、早吸吮、早开奶、按需哺乳，母婴同室、母婴同眠、相互磨合，彼此熟悉。如果遇到问题还可前往医院母乳喂养门诊进行咨询。

骨盆歪斜？居家可自测

经常会有患者被说“骨盆前倾”、“骨盆后倾”，如何判断自己的骨盆是不是有歪斜呢？广东省妇幼保健院妇女保健科胡雯医师说，骨盆歪斜的确是一个值得重视的问题，因为骨盆歪斜的严重之处不仅会影响到骨盆本身，而且会影响到我们全身。在全身骨骼中，骨盆起到承上启下的作用。中间枢纽歪斜了，不正当的力量向上传递，导致我们的肩颈僵硬；向下传递会影响到膝关节，可能会引起疼痛。而骨盆本

2. 观察我们的鞋底磨损情况是否一样。

3. 自然站立观察左右肩膀的高度是否一样。

4. 自然站立观察两侧的腰的高度是否一致。

5. 抱着双膝，观察左右膝盖的高度是否一致。

6. 仰卧位自然躺下，观察两脚尖摆动的角度是否一致。

7. 穿衣服时，左右有一方容易移位，比如说穿裙子时，裙子老往某个方向转。

8. 自然站立，双手举起观察左右高度是否一样。

9. 坐着将两脚掌合并时，观察左右膝盖的高度是否一样。

以上这些小测试有一项显示不一样，就有可能有骨盆歪斜的问题。但是，想进一步判断是骨盆前倾型、骨盆后倾型还是别的类型，就要到医院通过专业的测试来辨别。

骨盆歪斜一般是什么原因造成的呢？胡雯医师说，就算没有外伤史，某些不当的日常习惯也

会导致骨盆歪斜。因为重复某些不当的习惯性动作，会导致肌肉使用不当，产生肌肉紧绷，从而进一步引起骨盆歪斜。比如，先天性的O形腿、扁平足、体重过重、运动过度；腹肌、背肌力量薄弱、喜欢跷二郎腿；喜欢歪着身体坐；时常把包包背在一侧肩膀。以上这些不良习惯会使肌肉一直僵硬紧绷，导致肌肉难以支撑骨盆，维持正确的姿势，所以每天进行伸展、放松动作来消除这些肌肉的疲劳，也是十分重要的。

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 林惠芳

2021年7月20日/星期二/品牌传播中心主编
责编 林清清/美编 李焕菲/校对 赵丹丹 A16

中医防治痛风，祛浊补肝肾为王道

都说痛风年轻化，没想到已经青少年化，甚至儿童化。广州中医药大学第一附属医院内科、紫和堂国医馆刘友章教授日前接诊了一位10岁男童，因天天喝老火靓汤+饮料而患上了痛风。

男童踝关节痛，一查尿酸高达600 umol/L

10岁的子明（化名）活泼好动，前段时间总说踝关节痛，家长以为是运动时扭伤了，去医院拍了X光片也没有发觉异常，疼痛持续一周没有缓解。刘友章教授面诊时仔细询问了子明的日常生活及饮食，发觉他非常喜欢运动，家人也每天都给他煲老火汤喝，子明去运动时都会买饮料喝。再看子明的踝关节，有轻微红肿，摸上去热热的，于是刘教授推断，子明有可能患上了痛风。

这么小的孩子怎么可能得了痛风？！子明的家人很难接受，但检查结果让他们傻眼了。子明的尿酸已经高达600umol/L（正常范围是：男性143-381umol/L；女性：更年期前为95-309umol/L）。其实像这样的痛风小患者，在临幊上已越来越常见。痛风是由于嘌呤代谢紊乱，导致尿酸水平增高，尿酸排泄减少而致尿酸盐在组织沉积的疾病，属于晶体性关节病。日常饮食摄入嘌呤物质过高、遗传等因素也让痛风患者逐步年轻化。刘友章教授提醒：防治痛风，不如试试中医妙招。

刘友章教授出诊时间：每周五下午16:00-19:00

出诊地点：紫和堂上渡国医馆（海珠区滨江东二路795号3楼）

电话：020-80925786



痛风防治：西医治标、中医治本

“痛风属于中医辨证范畴，风寒湿三气杂至而为痹，加之岭南地区多湿热，临床中患者多表现为风湿痹阻、湿热阻滞及寒热错杂等证型。”刘友章教授说，“现在正处三伏天，人体分泌汗液多，湿热夹杂，再加上日常饮食摄入过多的嘌呤物质，继而影响尿酸排泄而使痛风发作，关节红肿热痛。痛风患者一般体内湿气重，多以浊瘀为患，加上腰下关节的病变，中医认为多数肾气不足，故多以泄浊化瘀、补益肝肾为治疗大法。强调泄浊化瘀、补益肝肾的同时，按照不同的证候分型，分别给予疏风祛湿、清热祛湿及祛风散寒清热等方法，从而有效改善炎症，促进尿酸的排泄。”

痛风患者在急性发作期中医体质辨识多属于脾肾湿热，治疗以健脾利湿、清热祛湿为主，可采用“刘氏五妙散”（主要

痛风禁忌知多少？

痛风患者能运动吗？有不少痛风病人希望用运动的方式来降尿酸，结果痛风非但没有减轻还加重了。刘友章教授提醒，缓解期运动没有问题，但在发作期尽量避免剧烈运动。因为运动过度会造成乳酸堆积，加重病情。要尽量减少不必要的运动，甚至要制动，抬高患肢。另外关节红肿热痛时尽量不要热敷和用药油过度按摩，会造成肿痛加剧。广东人喜欢用老火汤调理身体，但



热门问答

图/视觉中国

母乳喂养的婴儿不需补充额外水分

新妈妈：有人说，纯母乳已经补充了新生儿宝宝所需的水分，因此不需要额外给宝宝喂水，这种说法正确吗？

周燕莉：母乳喂养的婴儿不

需要补充额外的水分（而配方奶喂养的婴儿常会需要补充水分）。即使在炎热干燥的环境下，母乳仍然可以满足宝宝需要的水分，因为母乳中大约90%是水分。

服用感冒药期间喂奶要谨遵医嘱

新妈妈：哺乳期的妈妈遇到感冒，可以给宝宝喂奶吗？

周燕莉：感冒多为上呼吸道感染，可以继续母乳喂养，但母亲要加强个人卫生。饭前、便后、喂奶前要充分洗手，

喂奶时需戴上口罩，不要对着婴儿呼吸。感冒后母亲的乳汁中也会有一定量的抗体，可以增强婴儿的抵抗力，但服用感冒药期间要注意使用说明书或遵医嘱。

生活小妙招：睡不着，搓搓脚底心！

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧

目前人口老龄化加速，人们也越来越关注老年人群身心健康方面的健康状况。据估计，目前老年人群中约有35%-70%的人存在不同类型、不同程度的睡眠障碍，其中慢性失眠障碍在所有睡眠障碍类型中所占的比例最大。

长期失眠不仅会对人的生理及心理造成诸多负面影响，而且容易导致日间清醒程度下降，主要表现为白天困倦、频繁打瞌睡、乏力、表情淡漠、对既往感兴趣的失事失去兴趣、注意力不集中、认知障碍等症状。

广州中医药大学第一附属医院康复中心治疗师李子康教读者一招防治失眠的绿色方

法。每天晚上睡觉前半小时进行自我按摩，自己以一手的“劳宫穴”擦对侧足底的“涌泉穴”，完成一侧再进行另一侧自我按摩。每侧各擦99遍，持之以恒坚持每天睡前一次。

【涌泉】位于足前部凹陷处第2、3趾趾缝头端与足跟连线的前三分之一处。涌泉穴属足少阴肾经，有缓解治疗神经衰弱、精力减退、倦怠感、失眠等功效。

【劳宫】位于手掌，第2、3掌骨之间，偏向第3掌骨处取穴。简便取穴法：握拳屈指时中指指尖处取穴，具有清热开窍、醒神等功效。

夏日“战痘”汤

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 黄月星



图/视觉中国

推荐食疗方

绿豆百合老鸽汤

材料(3-4人份)：

绿豆 50 克、百合 30 克、海带 150 克、老鸽 1 只、瘦肉 150 克、陈皮 1 片、生姜 3 片。

做法：

1. 先将材料洗净，海带切片，绿豆清水浸泡；

2. 老鸽宰干净，切大块，焯水；

3. 汤锅中加入适量清水煮沸，放入所有材料，武火煮沸后转文火煮 1-1.5 小时，食用前调味即可。

功效：清热解毒、消暑润燥、利水消肿。

专题

2021年7月20日/星期二/品牌传播中心主编
责编 林清清/美编 李焕菲/校对 赵丹丹 A16

专题

第38期“安安有约——药品科普大讲堂”在广州举行，广东省2021年全国医疗器械安全宣传周同时启动

医疗器械怎么用？权威专家作解答

文/黄妍

选用医疗器械应注意辨别违规产品

医用口罩、额温枪、防护服……抗击新冠肺炎疫情让许多医疗器械成为人们日常生活必不可少的一部分。陈宇恩结合多年工作经验，围绕什么是医疗器械、医疗器械的安全与监管等话题展开分享。

“从定义上看，医疗器械是指直接或者间接用于人体的仪器、设备、器具、体外诊断试剂及校准物、材料以及其他类似或者相关的物品，包括所需要的计算机软件。”陈宇恩说，医疗器械的效用主要通过物理等方式获得，而不是通过药理学、免疫学或者代谢的方式获得，或者虽然有这些方式参与但是只起辅助作用。他说，使用医疗器械有六大的目的，包括疾病的诊断、预防、监护、治疗或者缓解选择。



陈宇恩

如今，不少运动手表等可穿戴设备



黄敏菊

如今，不少运动手表等可穿戴设备

在互动环节，不少听众关心医美机构使用医疗器械的安全性与权益维护等话题。如何鉴别这些机构医疗设备的优劣？一旦发现问题如何维权？陈宇恩解答道：“首先要了解清楚医美机构使用的设备到底是否属于医疗器械的范畴，其次应当选择规范、各类证件齐全、技术能力强大的医疗机构。”他补充说，市场监管局的职责包含医疗器械在应用环节、流通环节的监督管理，一旦遇到问题可到当地的市场监督管理部门申诉。

“医疗器械的范围非常广泛，但含有疗效最佳、保证治愈、包治、根治、即刻见效、完全无毒副作用”等绝对化语言的，在医疗器械审批当中是不可能通过的。”陈宇恩提醒说，公众在购买、使用医疗器械时要注意辨别、谨慎选择。

在互动环节，不少听众关心医美机构使用医疗器械的安全性与权益维护等话题。如何鉴别这些机构医疗设备的优劣？一旦发现问题如何维权？陈宇恩解答道：“首先要了解清楚医美机构使用的设备到底是否属于医疗器械的范畴，其次应当选择规范、各类证件齐全、技术能力强大的医疗机构。”他补充说，市场监管局的职责包含医疗器械在应用环节、流通环节的监督管理，一旦遇到问题可到当地的市场监督管理部门申诉。

“从定义上看，医疗器械是指直接或者间接用于人体的仪器、设备、器具、体外诊断试剂及校准物、材料以及其他类似或者相关的物品，包括所需要的计算机软件。”陈宇恩说，医疗器械的效用主要通过物理等方式获得，而不是通过药理学、免疫学或者代谢的方式获得，或者虽然有这些方式参与但是只起辅助作用。他说，使用医疗器械有六大的目的，包括疾病的诊断、预防、监护、治疗或者缓解选择。

如今，不少运动手表等可穿戴设备

在题目为《疫情防控医疗器械产品介绍》的讲座中，黄敏菊重点分享了多个公众关心的热点问题，包括口罩和防护服的分类、怎样选择和使用口罩等。

据黄敏菊介绍，口罩分为民用口罩、工业口罩和作为医疗器械的医用口罩三大类。在疫情防控中，公众普遍使用的是医用口罩，包括一次性使用医用口罩、医用外科口罩和医用防护口罩。

如何判断医用口罩和民用口罩？黄敏菊说，医用口罩从产品名看有“医用”二字，包装信息上应包含生产许可证和注册证，以及相应的执行标准。

活动现场，黄敏菊详细介绍了医用口罩的佩戴方法，并特别支招检查口罩闭合性的6个动作，即正常呼吸-深呼

吸-左右转头-上下活动头部-说话-正常呼吸。

从人群及场所看，如何正确选择所佩戴的口罩？活动现场，黄敏菊展示了《公众科学佩戴口罩指引（修订版）》，包括普通公众在居家、户外、使用交通工具和公共场所时应该怎么佩戴口罩等内容。

“在保持1米以上的安全距离和通风的条件下，可以视个人情况自行选择是否佩戴口罩（亦即可戴可不戴）；在公共场所，佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩即可。”黄敏菊说，“重点人员如居家隔离人员或者疑似病例、发热咳嗽患者等，都需要佩戴级别更高的防护口罩。”

针对有听众提出的普通医用口罩佩戴多久需要更换，黄敏菊解答道：“在确保没有潮湿、破损的情况下，普通医用口罩一般重复使用不超过5次，累计时间不超过8小时，如果在医院内使用则建议不要超过4个小时。”



广东省药品监督管理局药品安全总监叶永才作“广东省2021年全国医疗器械安全宣传周”动员讲话