

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 李晓姗 卢建兰

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、呼吸道感染等疾病等发生，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险，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、母婴同心、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。



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。

骨盆歪斜？居家可自测

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 林惠芳

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

身歪斜，也会影响到附着在骨盆上的盆底肌肉，使盆底肌肉过于紧绷或肌力低下，进一步导致尿失禁、内脏器官脱垂松弛等问题。所以出现骨盆歪斜问题及时纠正是十分必要的！胡雯医师指出，平时我们很难察觉到自己的骨盆是否有歪斜，但是可以通过一些小测试来自测一下是否有骨盆歪斜的问题。这些测试十分简单，居家就能完成。

1. 观察腿伸直时我们的左右腿长度是否一致。
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

中医防治痛风，祛浊补肝肾为王道

文/陈辉



痛风防治：西医治标、中医治本

“痛风属于中医痹证范畴，风寒湿三气杂至合而为痹，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，从而有效改善症状，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胃湿热，治疗以健脾利湿、清热祛湿为主，可采用“刘氏五妙散”（主要成分为黄柏、苍术、牛膝、薏苡仁、粉萆薢），或“邓老御风膏”（主要成分为白茅根、玉米须、茯苓等）。在缓解期体质辨识多属于脾胃亏虚，治疗以健脾补肾为主，可提高肾脏的气化功能。这些中草药煲过剩的药渣也别扔掉，每剂药渣加入2两粗盐（盐有清热去火、散结止痛的作用），搅匀后用布包好，敷患处30分钟。如果正处于痛风发作期，冷敷患处；如果处于缓解期，热敷患处。

刘友章教授特别提醒，患者在治疗时要中西医结合，西医治标、中医治本，中医治疗可以从根本上改变痛风患者的体质。在痛风急性发作期，刘友章教授建议使用消炎止痛药，如果症状严重的可以短时间使用激素，来迅速控制症状。越早开始消炎镇痛干预，尿酸盐结晶的几率越小，将来复发的几率也越低。

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物油过度按摩，会造成肿痛加剧。广东人喜欢用老火汤调理身体，但

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

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



陈宇恩

口罩、可穿戴设备等日常生活中常接触到的物品，哪些属于医疗器械？如何准确辨别、安全使用医疗器械？7月19日，第38期“安安有约——药品科普大讲堂”在广州举行，活动邀请广东省医疗器械质量监督检验所副所长、医疗器械高级工程师陈宇恩和广东省医疗器械质量监督检验所机械化学检验室主任、高级工程师黄敏菊两位医疗器械领域专家，向公众科普医疗器械安全知识。

活动现场，广东省2021年全国医疗器械安全宣传周同时启动，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。宣传周主题为“安全用械 创新发展”，将于7月19日至23日在全省各地集中开展，以围绕展示建党百年医疗器械成果、宣贯《医疗器械监督管理条例》及其配套规章、促进医疗器械技术创新与高质量发展、开展医疗器械知识科普宣传为重点，在全省范围内开展15项公益活动。



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

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目的，包括疾病的诊断、预防、监护、治疗或者缓解等。如今，不少运动手表等可穿戴设备



黄敏菊

普通医用口罩一般重复使用不超过5次

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、工业用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？活动中，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。”针对有听说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。”