

# 剖宫产后母乳喂养怎么办？

产科护长带你厘清四大误区

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 卢从斌 郭皎璐

## “低头族”失眠？或祸起颈椎问题

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 金小沫 陈敬伟

由于工作方式的改变，加之不良生活习惯、姿势以及行为的影响，社会中颈椎病人群越来越多。而颈椎问题也会影响我们的睡眠，这恰恰是我们容易忽略的一个重要原因。颈椎性失眠是“低头族”常见的失眠原因之一。

### 有种失眠叫做“颈源性失眠”

24岁的小刘从事电子商务工作，由于职业原因，小刘经常在电脑面前一坐就是一整天，甚至于加班、熬夜。渐渐地小刘发现自己肩颈部有些许不适，不仅如此，晚上还经常失眠，躺在床上翻来覆去睡不着。小刘的身体也渐渐消瘦，其颈部疼痛严重影响了工作和生活。于是，在亲戚的介绍下，小刘来到广东省第二中医院找范德辉教授看看。

范教授接诊到小刘，便给他做了详细的检查，结合小刘的病史和影像学资料，范教授判断小刘的失眠是由颈椎引起的，是常见的颈源性失眠。在确定病因后，范教授便采用龙氏手法对小刘错位的颈椎进行纠正。在颈椎错位得到纠正后，小刘的颈肩疼痛感瞬间减轻了七八分。不仅如此，几次治疗之后，小刘发现他的睡眠状态也恢复正常了，可以一觉睡到天亮了。此外，范德辉教授还叮嘱

### 治未病小窍门：常后仰颈椎

范教授教授提醒，预防颈椎问题，预防失眠，就要在生活中保持良好的姿势，工作时要保持头部不过分前倾，颈部正直，不歪头，保持脊柱原有的生理曲线。工作期间每隔40分钟做一次颈部的自我放松休息，可以把头向后靠在椅背上休息一下，或起身仰头活动颈部，比如抬头看看天花板或仰望天空。在抬头的过程中，双手抱头向前拉头，头稍用力往后仰对抗，动作缓慢，并且可以保持后仰状态下10秒左右，再回到正常位置，10次为一组，每天至少3组。

### 专家简介

#### 范德辉

广东省名中医，广东省政协委员，广州中医药大学博士研究生导师，广东省第二批名老中医药学术思想继承指导老师，广东省名中医传承工作室专家。

## 嘴歪眼睛闭不上？ 或是面神经炎惹的祸

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 阳芸 林惠芳

“我睡一觉起来，打哈欠时发现嘴怎么歪了，一边眼睛也闭不上了，好端端的就这样了！”广东省妇幼保健院康复科专家经常接诊到这样的病例。专家提醒，这些症状提示可能是面瘫了，也就是面神经炎发作了。

广东省妇幼保健院康复科主任医师常燕群介绍，面神经炎又称贝尔麻痹，是由茎乳突孔的面神经的非化脓性炎症所致的周围性面瘫。通常表现为一侧的脸皱眉头时额头没有皱纹，闭眼睛闭不紧或闭不上，容易流眼泪，皱鼻子时患侧鼻子没有皱纹，咬牙咧嘴时病侧鼻唇沟变浅或消失，打哈欠的时候嘴巴向好的那一侧，鼓腮吹气时病侧会漏气嘴巴闭不紧，容易流口水，吃东西的时候，会吞不干净，有食物残渣留在病侧嘴中脸颊那里。

该病属中医“面瘫”范畴，中医认为，本病是由于劳作过度，机体正气不足，脉络虚寒，卫外不

固，风寒或风热乘虚而入面部经络，致气血痹阻，经脉功能失调，筋肉失于约束，出现歪斜。正如《灵枢·经筋》云“足之阳明，手之太阳筋急，则口目为喰”，周围性面瘫包括眼部和口部筋肉的症状，由于足太阳经筋为“目上纲”，足阳明经筋为“目下纲”，故眼睑不能闭合为足太阳和足阳明经筋功能失调所致；口部主要为手太阳和手足阳明经筋所主，因此，口歪主要系该三条经筋功能失调所致。病变久日，筋络失养，可出现筋肉挛缩拘急，发生“倒错”现象。

出现以上症状该如何治疗呢？常燕群主任指出，大家莫惊慌，需要根据不同的病因对患者进行治疗，激素、针灸推拿、理疗等均可加快面神经炎的康复速度。在临幊上已经通过针灸等方法治愈了很多面瘫的小朋友。专家提醒，一旦发现嘴歪、眼闭不上等面神经炎症状，第一时间去医院单就診，切勿耽误就诊时机。

## 天气炎热潮降了，能停药吗？

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 彭福祥

高血压是中老年人的高发病。大多数人在秋冬季会比较重视血压，到了夏季血压有所下降，警惕性就会下降，有的会自行减药，甚至停药。中山大学附属第一医院血管康复科张焰教授提醒，药不能随意停，且要当心高湿天血压还可能骤升，这种血压波动很伤身。

张焰教授介绍，人的血管好像钢管，热胀冷缩，夏天大多数病人血压比冬天低，需要根据血压来调整降压药物的剂量，低就要减药，推荐优先使用长效制剂平稳降压。根据患者的波动特点选择用药时间：不要清晨起来就将几种降压药物一次服用，而是应当分次服用。

但是可以完全停药吗？不能！高血压病人的三件事（三方的工作）：除降压外，控制动脉粥样硬化、预防中风的药物不宜停用。另有一部分病人在高温酷暑应激状态下血压骤升，积极降压，注意阿司匹林大

剖宫产后不利于哺乳？剖宫产妈妈很难奶水丰盈？广州市红会医院产科护士长周泳宜表示，这些烦恼其实是妈妈们对母乳喂养的典型误区。一位二胎妈妈在周护士长的指导下，手术后半小时开始给二宝喂奶，坚持每天按摩乳房，几天后奶水就充盈了起来，成功从“干涸的河床”变成幸福的“奶牛”。还有哪些剖宫产母乳喂养的常见误区？让产科护长为你逐一分析！

### 误区一：剖宫产妈妈不适合立即喂奶？

有人担心母乳里有残留麻药，其实过虑了。周泳宜表示，开奶的最佳时间就是宝宝出生1小时之内，不论是顺产还是剖宫产，都应尽早让宝宝吮吸乳头，刺激乳汁分泌。

剖宫产妈妈不用担心麻药和消炎药会影响母乳。其一，药性不会影响到胸部，等到妈妈清醒后，麻药已经代谢完了。其二，医生考虑到妈妈生产后需要哺乳，通常会选择对母乳没什么影响的药品。

另外有科学依据指出，出生后婴儿立即吮吸母亲的乳房，会刺激下丘脑释放缩宫素，促进子宫收缩，有利于子宫复旧，减少产后出血。



母乳喂养更健康 图/CFP

### 误区二：剖宫产妈妈觉得没奶就不让宝宝吮吸？

情绪才是影响开奶的最大绊脚石。剖宫产妈妈体内的催乳素一时达不到迅速催乳的程度，但这并不代表妈妈的乳房不产乳。

周护理长表示，刚出生的宝宝胃容量也就玻璃弹子般大小，即5ml左右，一次吮吸并不需要多少母乳，三天后宝宝的胃才增容到初生蛋一般。经过婴儿吮吸的刺激，

妈妈的大脑会分泌催乳素，伴随着吮吸的频率和强度，妈妈会源源不断地产生更多乳汁。如果哺乳次数少，或者妈妈感到疲惫、紧张、疼痛、焦虑，神经反射则会抑制催乳素分泌，产奶量就会下降，甚至消失。

所以，剖宫产妈妈不用着急催奶，每天保证让宝宝吮吸乳头8次以上即可。

## 秋老虎来袭，中医说来拔一罐

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 袁友芬

进入秋季之后，岭南天气仍然炎热，大家常常口干舌燥，周身沉重，大便黏腻。如何解决这些湿热症状？广州市第一人民医院中医科副主任医师李湘力说，大家不妨试试平衡火罐。

### 平衡火罐：清热祛湿疏通经络

据介绍，平衡火罐本身起源于传统火罐疗法。传统火罐是利用火力排空罐内空气，产生空气负压，将罐子吸附在局部皮肤上的一种疗法。而平衡火罐是在原来留罐的基础上，演化为了火罐在身体皮肤上移动，增加了闪罐、摇罐、抖罐、振罐、提罐、走罐等多种手法，采用上下结合、左右结合的调节方法，起到平衡阴阳、气血疏通、清热除湿，强身健体的作用。

那么发生过小中风后该怎办？吴智兵介绍，不管症状好了还是没好，也不管好得快还是慢，都要赶快去医院进一步诊治，查找原因和危险因素，才能有针对性地进行治疗和预防。

可以去做颈动脉彩超检查颈动脉粥样硬化、管腔狭窄及斑块情况；可以做磁共振或CT成像检查，发现有无局部的缺血病灶以及脑血管的状态。另外可以检查、评估有无脑梗塞的高危因素，比如高血压、糖尿病、缺血性心脏病、高血脂、房颤、吸烟、超重、饮酒、少运动等。

检查评估完后就可针对性地进行生活方式干预、药物治疗。有动脉粥样斑块的则进行药物治疗稳定斑块。哪怕血脂不高也要进行降血脂治疗，有助于斑块缩小；若动脉狭窄程度严重，可考虑进行介入治疗。但在脑血管中放支架要经过严格、慎重的评估。

### 疗程要视个人体质而定

平衡火罐具体怎么操作的？记者了解到，其实这个治疗过程并不复杂。专家表示，平衡火罐疗程视个人体质而定，一般一周一次，或者两周一次。

1、准备用物，选好体位。

2、闪罐：在背部正中线旁开1.5寸的两侧膀胱经进行闪罐。

3、摇罐：闪罐至火罐罐身温热时，将火罐沿督脉及膀胱经向上揉按背部3次。

4、走罐：以医用石蜡油为润滑剂，涂抹于背部督脉和膀胱经，分别沿着督脉和膀胱经自上而下走火罐，以局部皮肤发红、充血或出现痧斑为度。

5、抖罐：沿背部两侧膀胱经，垂直经络方向快速抖罐，从上到下，从左到右，循环3个来回。

6、留罐：所有操作手法结束后，擦干润滑剂，将火罐吸拔在相应的皮肤上面，停留大概10分钟左右。

7、起罐：一手紧握罐体，另一只手向下按压罐口皮肤，待空气进入罐内，即可起罐，起罐时勿强拉，以免损伤皮肤。

### Tips：

中医认为，拔罐后观察皮肤的颜色可以了解身体的状况以及自身体质情况。

平衡火罐起罐后——罐印鲜红而艳：一般表示体内有热邪。

罐印紫黑而暗：一般表示寒凝血淤。

罐印白色而灰：多为虚寒或湿邪。

罐印表面有皮纹或微痒：表示风邪或湿症。

罐体内壁有水气：表示该部位湿气重。



## 荷叶清暑化湿，还能降脂减肥！

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 麦丽霞

“予独爱莲之出淤泥而不染，濯清涟而不妖”，荷花除了秀色可餐，全身上下皆是宝，其还具有降脂减肥的功效，广州市番禺区何贤纪念医院中医科龚竹医师给你介绍一款瘦身灵药——荷叶。

荷叶又叫莲叶、鲜荷叶、干荷叶、荷叶炭，为睡莲科植物莲的干燥叶。质脆、易破碎，稍有清香气，味微苦。性味归经，性平，味苦。归肝、脾、胃经。

荷叶具有清暑化湿，升发清阳，凉血止血的功效，属于清热药分类之清热凉血药。

实际上，荷叶除了以上常

见功效，更令人关注的是其可降血脂、减肥。《本草纲目》记载：“荷叶服之，令人瘦劣”，古代名媛不乏用荷叶来瘦身减肥。现代药理研究发现，荷叶有降脂、降血压、抗氧化、清除自由基的作用。

中医认为“肥人多湿多痰”，荷叶具清热利湿，清肠降脂之功效。荷叶性平，善祛湿，生发清阳，故荷叶祛湿不伤脾胃；因脾主升清，胃主降浊，荷叶可调节脾胃之升清降浊功能，令脾胃健旺，五脏安和。荷叶有

清香之气，开胃消食，常见佳肴如荷叶鸡、荷叶饭、荷叶粉蒸肉、荷叶蒸排骨，荷叶可解此类肥甘厚味的滋腻。

“脾主运化”，脾的运化功

能，包括运化水谷和运化水液。

若脾虚运化水液功能减退，水液在体内停滞，产生湿、痰、饮

等病理产物，从而导致肥胖。

《素问·至真要大论》曰：“诸湿肿满，皆属于脾。”脾的运化水湿功能健旺，能防止水液在体内发生不正常停滞，因此健脾是减肥最根本的办法之一。荷叶既能升阳，又能祛湿，是减肥佳品。

龚竹医师向您一款简单方便可口的减肥饮品——

## 荷叶陈皮山楂茶

材料：荷叶 10g、陈皮 5g、山楂 5g。

制作：在上述材料中可加开水泡茶饮用。

功效：此方荷叶祛湿利水，陈皮燥湿化痰，山楂消食降脂。

## 突然肢体麻木、口齿不清 警惕“小中风”发作

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 锁卓琪

老年人突然出现“一过性”单侧肢体无力或麻木，或说话不利索，头晕、视物模糊等异常表现，但持续时间约一小时内就缓解了，有人称为“小中风”，医学上叫做短暂性脑缺血发作。广州中医药大学第一附属医院脑病科吴智兵主任医师提醒，老人对于“小中风”要重视，虽可能是“大中风”的前兆，但也不用过于恐慌，老年人大多都有不同程度的脑梗塞病灶。

### 超过24小时。

有些人平时没有感觉到上述“中风”症状，但做脑部的CT或磁共振时发现有梗塞灶，才知道曾经脑梗过。吴智兵介绍，“中风”刚发生时做CT检查未必能看到病灶，一般要大概1天后才能看到，磁共振检查会更敏感些，能更早发现。

### 小中风后可做这些检查

小中风的症状可能转瞬即逝，发作时间可能极短，很多人并不以为然，不会予以重视，认为症状消失了就好了，却不知小中风是大中风（明显的脑梗塞）的预警。有数据显示，小中风发生后，50%患者3—5年内至少

发生一次大中风。吴智兵提醒，老人对小中风要重视，但也别特别恐慌，不要脑部查出有梗塞灶就惶惶不可终日。其实70岁以上老人如果做脑的CT或磁共振，大多能发现有不同程度的梗塞灶。就算没有明显梗塞灶，老年人的脑血管成像看上去也不会像年轻人的脑血管那样“枝繁叶茂”。

那么发生过小中风后该怎么办？吴智兵介绍，不管症状好了还是没好，也不管好得快还是慢，都要赶快去医院进一步诊治，查找原因和危险因素，才能有针对性地进行治疗和预防。

可以去做颈动脉彩超检查颈动脉粥样硬化、管腔狭窄及斑块情况；可以做磁共振或CT成像检查，发现有无局部的缺血病灶以及脑血管的状态。另外可以检查、评估有无脑梗塞的高危因素，比如高血压、糖尿病、缺血性心脏病、高血脂、房颤、吸烟、超重、饮酒、少运动等。

### 检查评估完后就可针对性地进行生活方式干预、药物治疗。

有动脉粥样斑块的则进行药物治疗稳定斑块。哪怕血脂不高也要进行降血脂治疗，有助于斑块缩小；若动脉狭窄程度严重，可考虑进行介入治疗。但在脑血管中放支架要经过严格、慎重的评估。

### 妙招：在坐便器上拥有蹲便时的顺畅感

李玉英介绍，总的来说，蹲厕比坐便更顺畅、更卫生、更能预防痔疮的发生。但蹲厕比坐便更容易导致膝关节受伤或者半月板损伤的人群不友好。

长时间蹲着容易导致下肢血管神经受压，从而诱发或者加重下肢神经血管的病变。且长时间蹲着，腹压增大压迫肛门，反而会增加交叉感染的风险。

蹲便完起身容易出现头晕、耳鸣、体位低血压。尤其是老年人，容易跌倒进而导致严重后果。

### 坐厕：舒适度高，排便流畅度略逊

坐便相对蹲便来说，舒适度较好，不容易导致膝关节受伤或者半月板损伤的人群友好。

有研究发现人排便时蹲着平均只需要51秒，而坐着则需要114—126秒，时间差了一倍多。

蹲便时以下肢为受力支撑点，比较吃力，往往会使大家速度变慢；说明已存在靶器官损害，尤其是左心室壁增厚和左心室舒张期顺应性减低；频繁的室性早搏造成瞬间血压波动，血压测值可能不准。

蹲便更卫生。蹲便时身体不会直接接触蹲便器，减少交叉感染的几率。

### 坐厕：舒适度高，排便流畅度略逊

蹲便时