

中医催乳 法多效良

□ 柳州市中医医院(柳州市壮医医院) 梁映颖

在生命的初始旅程中,母乳是最天然、最纯净的滋养。它不仅是宝宝成长的甘泉,更是母子间情感流淌的桥梁。然而,有时这份自然的馈赠并不那么充裕,这时,中医催乳便如同一缕和风,轻轻吹拂,唤醒沉睡的乳腺,让母乳如春泉般汩汩流淌,滋养着宝宝的每一个微笑与成长。

母乳与婴儿生长

母乳是婴儿最天然、最安全的食物,其营养成分和比例完全符合婴儿的生长需求。母乳中含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等营养物质,这些物质对婴儿的生长发育具有至关重要的作用。此外,母乳中还含有大量的免疫物质,如免疫球蛋白、乳铁蛋白等,这些物质可以增强婴儿的免疫力,预防疾病的发生。

母乳喂养不仅对婴儿有益,对母亲也有诸多好处。首先,母乳喂养可以促进子宫收缩,减少产后出血的风险。其次,母乳喂养可以降低母亲患乳腺癌和卵巢癌的风险。另

外,母乳喂养还可以增进母子之间的感情交流,促进婴儿的心理健康发展。

中医催乳方法

中医认为,乳汁是由气血津液所化生,其生成与分泌与脏腑功能密切相关。因此,中医催乳的原理主要是通过调理脏腑功能、补充气血津液来促进乳汁分泌。具体来说,中医催乳的方法包括食疗、中药催乳和按摩催乳等。

1. 食疗催乳是通过食用具有催乳作用的食材来增加乳汁分泌的方法。常见的催乳食材包括猪蹄、鲫鱼、花生、黄豆等,这些食材中含有丰富的蛋白质、脂肪和矿物质等营养物质,可以促进乳汁分泌。此外,哺乳期妇女还应保持饮食均衡,避免生冷、辛辣等刺激性食物。

2. 中药催乳是通过服用具

有催乳作用的中药来促进乳汁分泌的方法。常用的催乳中药包括王不留行、通草、漏芦等,这些药物具有疏肝养肾、活血化瘀、通经下乳等功效,可以有效促进乳汁分泌。但需要注意的是,中药使用需遵医嘱,避免不良反应的发生。

3. 按摩催乳是通过按摩乳房和乳腺来促进乳汁分泌的方法。按摩可以刺激乳腺导管和乳腺泡的发育和分泌,增加乳汁的分泌量。同时,按摩还可以促进乳房血液循环,缓解乳房胀痛等不适症状。但需要注意的是,按摩需轻柔适度,避免过度刺激和损伤乳房组织。

中医催乳适应证

产后乳汁分泌不足,不能满足婴儿的需求;产后乳汁瘀积,乳房胀痛或硬块等问题;产后情绪低落、焦虑、抑郁等不良

情绪影响乳汁分泌;产后身体虚弱,气血不足,乳汁质量不高;产后其他疾病或不适,需要调理身体以促进乳汁分泌。

提醒注意,中医催乳并不是万能的,如果产妇存在严重疾病或不适,应及时就医。同时,中医催乳也需要根据具体情况制定个性化的方案,并注意遵医嘱,以确保催乳的安全和有效性。

中医催乳的注意事项

1. 遵医嘱:无论是使用中药还是其他催乳方法,都需要严格遵医嘱,不可自行随意使用或更改剂量。特别是使用中药时,要选择合适中药材,注意煎煮方法和剂量,避免超量、使用有毒药物或寒凉药物等。

2. 饮食禁忌:在催乳期间,要避免食用辛辣、刺激性强和容易引起回奶的食物,如韭

菜、麦芽、海鲜等。同时要保持饮食均衡,多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、蛋类、豆类、新鲜蔬菜和水果等。

3. 保持良好的作息和情绪:催乳期间要合理安排作息时间,保证充足的睡眠和休息时间,避免过度劳累。同时要保持良好的情绪,避免焦虑、抑郁等不良情绪的影响。

4. 注意乳房卫生:在哺乳前后要及时清洁乳房,保持乳房的清洁卫生,避免细菌感染引起乳房疾病。在哺乳时要让宝宝的嘴唇完全含住乳头和部分乳晕,避免乳头受伤。

5. 及时调整催乳方案:在催乳过程中要定期检查与评估催乳效果,根据实际情况及时调整催乳方案。如有任何不适或问题,应及时就医咨询。

中医催乳需要在医生或专业人士的指导下进行,以确保催乳的安全和有效性。同时哺乳期妇女也要积极配合医生的治疗和建议,保持良好的心态和生活习惯,为宝宝提供充足的母乳营养。

预防脑卒中 控制血压是关键

□ 南宁市第二人民医院 覃百灵

脑卒中是我国居民面临的重要健康威胁,不仅致残、致死率高,而且总体发病率仍在上升。虽然死亡率趋于稳定,但农村地区的发病率高于城市,且发病年龄呈现年轻化趋势。研究显示,高血压是导致脑卒中的首要危险因素,长期高血压可以引发动脉粥样硬化,而动脉粥样硬化又会加重高血压的病情。高血压患者发生中风的几率是没患高血压人群的7倍。由此可见,血压管理是预防脑卒中的关键环节。为了有效控制血压,我们在日常生活中应该采取一系列措施,如合理饮食、适量运动、保持心理平衡等。同时,定期进行血压检测和咨询专业医生的建议也是必要的。只有通过全面的血压管理,才能有效降低脑卒中的风险,保护我们的身体健康。

生活方式干预

根据最新版的《中国高血压防治指南》,为有效预防和控制高血压,个体应采取的生活方式干预措施包括:减少钠盐摄入、增加钾盐摄入、保持合理膳食、控制体重在适宜范围内、不吸烟、限制饮酒、增加体育锻炼、保持心理平衡以及管理睡眠质量。

1. 降低钠盐摄入,增加钾摄入。每日盐摄入量应低于6克,肾功能良好者可选择低钠富钾盐替代普通盐,但需评估肾功能。肾功能不全者在补钾前应咨询医生,不建议服用钾补充剂降低血压。

2. 优化膳食结构。限制高热量食物,如高脂肪食品、含糖饮料及酒类等的摄入。适当控制主食摄入量,增加蔬菜和水果的摄入量。减少或避免食用含钠盐较高的加工食品,如咸菜、火腿、香肠以及各类炒货。

3. 限制饮酒。酒精对人体无益,高血压患者应完全戒酒。成年人每日酒精摄入量不超过15克。

4. 控制体重。超重和肥胖的高血压患者应积极减重,减重目标为体重的5%~15%。对于减重效果不理想者,可考虑药物治疗或手术治疗。特殊人群应根据个体情况制定减重措施,减重计划应长期坚持,不可急于求成。

5. 运动干预。推荐有氧运动和抗

阻运动结合,每周进行5~7天的有氧运动,每天30分钟,每周2~3次抗阻运动。血压未控制者(收缩压>160mmHg)在血压稳定前不建议进行高强度运动。

6. 戒烟。强烈建议高血压吸烟者戒烟,并远离二手烟。必要时可使用戒烟药物对抗戒断反应,避免使用电子烟替代疗法。戒烟时辅以体育锻炼,如散步、慢跑、太极拳等。

7. 心理平衡。保持良好的心理状态,避免心理不平衡、抑郁、焦虑等不良心理问题。

8. 管理睡眠。增加有效睡眠时间和或改善睡眠质量有助于提高降压药效果,降低高血压发病率和病死率。主要措施包括睡眠评估、睡眠认知行为疗法和必要的药物治疗。睡前避免剧烈运动、刺激的游戏或电影等。

正确监测和规范管理血压

1. 要确保血压测量的准确性,有几个关键的注意事项需要遵守。首先,选择最佳的测量时间,建议在早上起床后一个小时之内,早餐之前,小便之后,或者晚餐之前进行测量。如果已经进行了活动,应先休息5~10分钟。在测量时,请确保袖带绑在肘上2横指处,松紧程度适中,以能放入1~2指为宜。同时,血压计应与心脏保持同一水平,测量过程中请避免移动和说话,保持心情平静。

2. 对于高血压患者,如果血压控制平稳,建议每日监测血压2次,分别在晨起后及晚餐前进行。对于脑卒中患者,出院后1月内或正在调整降压药的情况下,建议每日监测血压4次,具体时间为晨起后、午餐前、晚餐前及睡前。如有任何不适症状,如头晕、头痛等,应随时测量血压。

3. 为了方便医生根据日常血压调整降压药,每次测量血压后应及时记录。建议准备一个血压记录本,详细记录每日测量的血压及心率或脉率。在每次就诊时,请务必携带血压记录本。

4. 根据最新的高血压管理指南,对于不同年龄段的成年人,降压目标值应有所不同,应根据个人情况和医生建议来确定,以确保患者的健康和安全。

脊柱关节的保养与成长

□ 广西壮族自治区桂东人民医院 余俊成

脊柱是人体最重要的支撑结构之一,由多个椎骨和椎间盘组成。它不仅支撑身体重量,还保护着脊髓,是神经信号传递的通道。因此,脊柱关节的健康和成长对我们的整体健康至关重要。本文将深入探讨脊柱关节的保养与成长,以帮助您更好地理解如何维护脊柱健康。

脊柱结构与功能

1. 脊柱的结构:人类脊柱由33个或34个椎骨组成,可分为颈椎(颈部)、胸椎(胸部)、腰椎(腰部)、骶椎(骶部)和尾椎(尾部)。这些椎骨通过椎间盘相互连接,形成弯曲的脊柱结构。

2. 脊柱的功能:脊柱不仅仅是支撑身体的骨架,还承担着其他重要的功能,如保护脊髓,脊柱围绕着脊髓,提供了对脊髓的保护,防止受伤和损伤。脊柱提供运动功能,脊柱的关节和椎骨允许我们进行各种运动,如弯曲、伸展、旋转和侧弯。脊柱还是支撑整个身体重量的关键结构。

脊柱关节的生长和发育过程

1. 儿童期的脊柱生长:在儿童期,脊柱经历了快速的生长和发育。这个过程受到遗传因素、营养状况和体育锻炼的影响。儿童期的脊柱生长决定了成年后的身高和姿势。

2. 青少年期的脊柱发育:在青少年期,脊柱经历了更多的发育和变化。这个阶段可能会出现脊柱侧弯(脊柱侧弯症),需要及早检测和治疗,以避免进一步的变形。

脊柱关节的保养

1. 保持正确的姿势:良好的姿势对脊柱健康至关重要。无论是站立、坐着还是行走,都应该保持脊柱的自然曲线,避免驼背或猫背。

2. 控制体重:体重对于脊柱健康有着显著影响。过重会对脊柱造成额外的压力,增加脊柱关节和椎间盘的磨损风险。保持健康的体重可以减轻这些负担,降低脊柱问题的风险。饮食和锻炼的平衡是维持健康体重的关键。选择健康食物,限制高糖和高脂肪食物的摄入,同时保持适度的体育活动,可以有助于维持适当的体重。

3. 避免长时间静坐:现代生活中,长

时间的坐姿已成为常态,但它对脊柱健康可能造成负面影响。长时间的静坐会导致肌肉和关节僵硬,增加脊柱问题的风险。建议:每小时起身活动一下,伸展身体。这可以帮助减轻脊柱的压力;考虑使用可调节的办公椅和升降式工作台,以便在工作中轮流站立和坐下。

4. 使用合适的床垫和枕头:选择一个适合您体型和睡眠偏好的床垫和枕头,以确保脊柱得到正确的支撑。

5. 适度锻炼:锻炼对于脊柱健康至关重要。适度的运动可以帮助保持脊柱的柔韧性和力量。可以采用核心肌肉锻炼、柔韧性锻炼等。核心肌肉包括腹部、腰部和盆底肌肉。强化这些肌肉可以帮助支撑脊柱,改善姿势,并减轻背部疼痛;拉伸和柔韧性训练有助于维持关节的可动性和范围。瑜伽和普拉提等运动形式可以提高身体的柔韧性,减少肌肉紧张;有氧运动,如散步、慢跑、游泳或骑自行车,有助于改善心血管健康,同时也有益于脊柱健康。

虽然锻炼对脊柱健康有益,但要避免过度运动或不正确的体位。过度的负重或不恰当的运动姿势可能会导致脊柱受伤。

脊柱关节问题和治疗

1. 脊柱关节疼痛:脊柱关节疼痛是常见的问题,可能由于损伤、炎症、磨损或姿势问题引起。治疗方法包括物理治疗、药物、按摩和康复。

2. 脊柱侧弯:脊柱侧弯是一种脊柱畸形,可能在青少年期就开始发展。早期检测和治疗对于避免进一步曲度的恶化至关重要。

3. 椎间盘突出:椎间盘突出是椎间盘向外压缩或破裂,可能压迫到神经根,导致疼痛和其他症状。治疗方法包括物理治疗、药物、注射和手术。

脊柱关节的保养和成长是维护我们整体健康的关键部分。通过保持正确的姿势、定期锻炼、控制体重和采取其他预防措施,可以降低患脊柱问题的风险。如果出现脊柱关节问题,重要的是及时就医,接受专业治疗。脊柱关节的健康与整体生活质量息息相关,因此我们应该珍惜并照顾好这一重要的身体部位。