

# 孕期妇女乳头保健预防产后乳腺炎的临床研究

李珍宏

湖北省武汉市新洲区仓埠街中心卫生院 430413

〔摘要〕目的 探究孕期妇女乳头保健预防产后乳腺炎的临床效果。方法 以产妇 80 例为对象,研究时间为 2017 年 4 月-2020 年 2 月,其中 40 例是参照组,实施常规护理,40 例是试验组,实施孕期乳头保健护理,对比护理效果。结果 试验组产妇乳头凹陷、乳头皲裂发生率更低,与参照组比较,  $P<0.05$ 。试验组产后 4 天、产后 14 天的乳腺炎发生率低于参照组,  $P<0.05$ 。结论 产妇采用孕期乳头保健护理,有效预防乳头凹陷、乳头皲裂,降低产后乳腺炎发生率,护理效果显著,可广泛应用于临床。

〔关键词〕孕期妇女;乳头保健;乳腺炎;母乳喂养

〔中图分类号〕R473.71 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2022) 01-092-02

乳腺炎为临床炎症性疾病,主要症状是双侧或者单侧乳房热、痛、肿、红,为哺乳期女性常见疾病。乳腺炎主要诱发因素为产后乳汁淤积,直接影响母乳喂养,对婴儿发育产生影响<sup>[1]</sup>。由此可见,产妇乳头与乳汁淤积存在相关性,因此,应当重视乳头保健。本文将以近年来(2017 年 4 月-2020 年 2 月)80 例产妇为对象进行研究,具体如下:

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

以产妇 80 例为对象,其中 40 例是参照组,40 例是试验组。试验组,年龄 24-31 岁,平均年龄  $(28.78 \pm 2.64)$  岁;孕期为 20-31 周,孕期平均值是  $(27.84 \pm 1.42)$  周。参照组,年龄 22-33 岁,平均年龄  $(28.65 \pm 2.71)$  岁;孕期为 21-32 周,孕期平均值是  $(27.62 \pm 1.64)$  周。纳入标准:资料齐全;自愿接受母乳喂养;资料齐全;签署知情同意书。排除标准:已发乳腺疾病;无法母乳喂养;妊娠合并症;严重身心疾病;资料不全;依从性差。对比两组产妇的年龄、分娩方式,数据差异显示为  $P>0.05$ 。

### 1.2 方法

参照组实施常规护理:指导产妇定期产检,实施基础母乳喂养指导,强调母乳喂养好处,并做好并发症预防管理。

试验组实施孕期乳头保健护理:组建护理管理小组,成员包括护理人员、护士长、医师等,了解患者的一般资料,包括年龄、性别、疾病情况等,制定针对性护理方案,具体如下:

(1) 乳头护理:在孕期 28 周以后,使用温水进行乳头清洁,取干净毛巾在热水中浸泡,捞出毛巾,将水分拧干,在产妇两侧乳房敷毛巾,持续 5-10 分钟。取无刺激性润肤霜涂抹在乳房,可预防乳头皲裂。(2) 实施乳头训练:若孕妇乳头发育不良,实施牵拉训练,包括平坦、内向凹陷等。牵拉训练前,产妇应当清洁手部,拇指在乳头两侧平方,在乳头完全突出以后,停止牵拉。采用相同方式牵拉另一侧乳房,交替进行,每天 2 次。(3) 乳头力孔反射训练:孕期为 37 周以后,实施乳头力孔反射训练,孕妇使用同侧手掌托起乳房,另一只手中指与食指夹住乳房,牵拉,并揉捻乳头,反复 15-20 次,每天 2 次。

### 1.3 观察指标

详细统计乳头凹陷、乳头皲裂、乳腺炎发生情况,对比分析。

### 1.4 统计学方法

使用 SPSS18.0 分析,计数资料、计量资料使用  $\chi^2$  检验、T 检验,  $P<0.05$ ,差异有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 乳头情况比较

试验组产妇乳头凹陷、乳头皲裂发生率更低,与参照组比较,  $P<0.05$ 。如表 1。

表 1 乳头情况调查结果比较 (n/%)

| 组别         | n  | 乳头凹陷        | 乳头皲裂        |
|------------|----|-------------|-------------|
| 试验组        | 40 | 3 (7.50%)   | 4 (10.00%)  |
| 参照组        | 40 | 12 (30.00%) | 14 (35.00%) |
| $\chi^2$ 值 | /  | 6.7845      | 5.2645      |
| P 值        | /  | 0.0326      | 0.0327      |

### 2.2 两组产妇乳腺炎发生率

试验组产后 4 天、产后 14 天的乳腺炎发生率低于参照组,  $P<0.05$ 。如表 2 所示。

表 2 两组产妇乳腺炎发生率比较 (n/%)

| 组别         | n  | 产后 4 天     | 产后 14 天    |
|------------|----|------------|------------|
| 试验组        | 40 | 1 (2.50%)  | 2 (5.00%)  |
| 参照组        | 40 | 6 (15.00%) | 8 (20.00%) |
| $\chi^2$ 值 | /  | 4.5634     | 4.1143     |
| P 值        | /  | 0.0417     | 0.0432     |

## 3 讨论

母乳为婴幼儿最适宜、天然、安全食物,含有婴儿生长需要的抗体成分、营养物质。有学者提出,母乳喂养可促使婴幼儿死亡率降低,促进婴幼儿的智力发育,并提高免疫力,预防肥胖、过敏性疾病<sup>[2]</sup>。这主要由于母乳中存在大量维生素、矿物质、乳糖、优质蛋白,满足婴儿生长需求;母乳中含有长链多不饱和脂肪酸,对大脑发育具有重要作用,可调控脂肪酸去饱和酶,有助于脑神经发育,对智力发育产生影响;母乳中存在大量与神经髓鞘形成有关的乙型乳糖、清蛋白;母乳喂养时,母婴健康语言交流、眼神交流、肌肤接触,对婴儿发育形成外界刺激<sup>[3]</sup>。乳腺炎为妇科常见疾病,以妊娠期女性为高发人群,与母乳喂养存在相关性。当前,乳腺炎患者数量逐渐增多,研究指出,与经产妇相比,初产妇发生率更高。部分产妇存在明显的乳头发育异常,在必要时需及时

(下转第 90 页)

# 大便带血就是结肠癌吗？

李 兰

四川省西充县人民医院 四川西充 637200

〔中图分类号〕R735 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2022) 01-090-01

大便带血又称便血，是指大便呈鲜红色、暗红色或柏油样黑色，若是少量出血大便并不会改变颜色，需进行隐血试验方可确定。粪便带血是一种较为多见的症状，大部分人对便血较为陌生，总感觉带血的东西就是十分严重的疾病，甚至是结肠癌。其实并不然，大便带血有多种原因，有的可能确实是结肠癌引起的，但也有不少患者是虚惊一场，一些轻微的疾病也可以导致便血症状的发生。所以，并不是大便带血就是结肠癌，还需要具体情况具体分析。

大便带血是提醒我们肠道可能有器质性病变，需要引起重视。当发现自己有便血症状时，可以考虑以下几种疾病：若便血颜色鲜艳，且并无疼痛感，可以考虑是否患有痔疮，内痔是大便带血最常见的原因之一。若便血呈黑褐色或暗红色，血量多，且有胃痛史的患者，则需要首先考虑是由胃溃疡引起的大便带血。一些疾病，例如紫癜症或缺乏维生素 K，也会导致大便带血。若患者粪便为粘液脓血，无便秘，仅腹泻次数多，则需要考虑是细菌性痢疾引起的。最后是直肠癌或结肠癌所引起的大便带血，结肠癌是常见的消化道癌，好发于中、老年人，男性发病率明显高于女性。这类便血伴有粘液，呈鼻涕样，患者有时伴有腹泻，有时伴有便秘。还有一种便血，表现虽然确实是大便带血，但出血的源头可能并不是来自于消化道，这一情况多出现于孩童中，若孩子刚拔过牙，或鼻子刚出过血，都有可能将血液混入粪便中，从而变成大便带血。还有的为阴道、尿道出血导致的粪便污染，看起来也像大便带血的假象，需要仔细辨别。

有的患者认为大便变了颜色，可能是带血不明显的症状，其实有的时候大便带血也与我们吃的食物有关，例如吃了动物血，例如鸡血、鸭血或者猪肝等食物，大便也有可能呈黑褐色。还有一些药物，若患者本身患有贫血或胃病，治疗所

用的药物也有可能会出现大便颜色变化。因此大便的颜色变化并不一定是出血造成的，若发现便血以后，第一步就要搞清楚是真的大便带血，还是仅仅为粪便被食物、药物染色，若自己并未进食过上述食物或拿不准自己到底是哪种情况，可以去医院进行隐血试验检查，明确大便有无带血。

以上是便血的多种原因，所以，在发现自己大便颜色变化或大便带血，并不一定是结肠癌，需要结合其他症状和检查结果综合判断，患者不要过于惊慌，但也不要不放在心上，需要及时到医院进行诊断治疗。如果只是因为初期的内痔而导致的大便带血，只需要每天控制坐、立的时间，多进行一些体育锻炼，避免吃辛辣和刺激性大的食物，多做一些弯腰运动，就可以使便血症状消失。而其他类型的大便带血，则需要针对其病因，辨证治疗。还有的患者，一出现大便带血的情况，就自我服用一些止血药，以为把血液止住就没事了，殊不知这是治标不治本。尤其是上了年纪的患者，由于包括结肠癌在内的大肠癌好发于中老年群体，因此中老年人若出现大便带血症状，一定要高度重视。千万不要心存侥幸，认为自己没有不舒服的感觉，或是不舒服感觉不明显而拖延不治，导致病情延误。

若真患上结肠癌也并不用过于惊慌，早期病人经手术切除治疗后，治愈率可达 90%，但若是晚期才发现，那治疗效果并不理想，预后效果不佳。因此若大便带血的患者平日里长期饮食高脂食物，例如牛肉等，尤其是还伴随着腹部不适、体重减轻、贫血、腹部肿块等情况，需注意警惕是否患结肠癌，要及时到医院进行一些必要的检查，以免拖延，失去最佳治疗机会。要想预防结肠癌，建议定期进行肿瘤筛查，可一年一次，喜好高脂饮食的，建议半年进行一次大肠癌筛查，包括直肠指检、大便隐血试验等。

(上接第 92 页)

处理，避免引起病菌侵入，诱发乳腺炎。有学者提出<sup>[4]</sup>，若产妇存在乳房平坦、乳房凹陷等发育不良，产后排乳难度增加，这就使得乳腺炎发生率增加。大量临床实践表明，产妇在孕期实施乳房保健护理，可预防乳腺炎，确保产妇身体健康，提高母乳喂养率。本次研究结果可见，试验组产妇乳头凹陷、乳头皲裂发生率更低，与参照组比较， $P < 0.05$ 。试验组产后 4 天、产后 14 天的乳腺炎发生率低于参照组， $P < 0.05$ 。在乳房保健护理中，护理内容包括乳头护理与乳房训练，可降低乳头凹陷、乳头皲裂发生率，继而预防乳腺炎，对母乳喂养具有积极意义，与孙玲玲<sup>[5]</sup>学者研究结果保持一致。

综上所述，产妇采用孕期乳头保健护理，有效预防乳头凹陷、乳头皲裂，降低产后乳腺炎发生率，护理效果显著，

可广泛应用于临床。

## 〔参考文献〕

- [1] 金烨. 孕期妇女乳头保健预防产后乳腺炎的临床效果观察[J]. 家有孕宝, 2021, 3(6):21.
- [2] 祁有花. 孕期妇女乳头保健对于预防产后乳腺炎的临床作用价值研究[J]. 养生保健指南, 2020(33):36.
- [3] 资英. 孕期妇女乳头保健预防产后乳腺炎的临床效果[J]. 健康大视野, 2019(11):265.
- [4] 刘衣非. 孕期妇女乳头保健对产后乳腺炎预防的临床效果分析[J]. 中国保健营养, 2019, 29(9):318.
- [5] 孙玲玲. 孕期妇女乳头保健对预防产后乳腺炎的临床效果观察[J]. 养生保健指南, 2017(8):209.