

替您寻医

□ 见习记者 马文双 通讯员 李冰磊

假性乳头内陷 需及时矫正

西工区陈女士:我女儿今年18岁。最近我发现女儿的乳房有些异常,虽然乳头发育正常,却陷入乳晕内,不能竖起。如果用左手牵拉,就会恢复正常;如果不去牵拉,依旧呈凹陷状。请问医生,这是怎么回事?这种情况如果持续下去会产生什么影响?能治疗吗?

市妇女儿童医疗保健中心乳腺科主治医师魏晓萍:正常的乳头应是向前略偏外方向,凸出于乳房表面。张女士女儿的症状可能是乳头内陷,由于在牵拉时乳头可以恢复正常,应属假性乳头内陷。乳头内陷如果不及时纠正,严重时会影响日后的哺乳能力。

乳头内陷主要分真性乳头内陷和假性乳头内陷。真性乳头内陷是因为乳头乳晕处的平滑肌发育不全,乳头下方没有撑托组织所致。时间一久,乳头组织萎缩,乳头仅剩一层皮肤,被动牵拉乳头时,根本没有乳头组织存在。假性



534 医院烧伤整形外科协办
电话: 64133712 www.534yyssk.com

乳头内陷一般是少女在青春发育阶段,戴乳罩过早、戴过紧的乳罩或束胸过紧造成的,乳头慢慢变成小乳头,经过治疗可以恢复。

乳头内陷的症状在婚前的女孩子中并不罕见,虽然不是大病,但如果不能及时矫正,往往会给哺乳期的母亲和婴儿健康

留下隐患。危害如下:

1. 由于乳头处形成较深低凹,乳头分泌物可常年积存于此,造成细菌孳生,进而引发继发性感染,尤以乳晕周围脓肿多见;并且由于分泌物较难清除,还会伴有臭味和奇痒。

2. 在哺乳期,如果乳头内陷没有在孕前及时矫正,等到乳房充满乳汁时,乳头会内陷得更厉害。

3. 由于女性在哺乳期会分泌乳汁,但是乳头内陷往往会使乳汁无法排空,充满乳汁的乳房就会出现积乳现象,诱发急性乳腺炎。

4. 乳头内陷严重,就会导致婴儿无法吮吸乳汁。

假性乳头内陷通过一些方法,可以慢慢恢复。

患者可在妊娠前,坚持每天做提拉乳头的动作,要上下左右各个方向提拉,每次约10分钟,早晚各一次。每次提拉后,尽量用清水清洗乳头,坚持几个月,即可奏效。

冰火齐缠身,辨证施治是根本

□ 见习记者 马文双 通讯员 王晓燕

涧西区王女士:我今年25岁,身体状况一直不算好。特别是最近一年来,我总感觉身体忽冷忽热,常常口干舌燥,胸中烦闷,天气干燥时症状还会加剧,嗓子老是发炎。我原以为是体内火气太重所致,但奇怪的是我的四肢总是冷冰冰的,腹部疼痛且凉。有朋友说我这是上热下寒体质,我想请问医生,我该怎么调理?

市第三人民医院(原铁路医院)中医科主任、主任医师靳丽珍:王女士可能属上热下寒体质。上热下寒一般指患者在同一时期内,上部表现为热性、下部表现为寒性,身体出现寒热错杂的症状。

上热下寒具体表现为上部火旺,口干舌燥,咽干咽痛,胸中烦热,恶心想吐;下部却是寒凉,四肢冰冷,腹部冷疼,大便稀。主要

是阴阳不协调,阳气盛于上,阴气盛于下,阴阳失调所致。

此类病人需辨证用药,避免用药误区。很多患者往往是头痛医头、脚痛医脚,针对下部寒凉,选择吃一些热性或补益性食品,这样往往会导致上部火气更重;还有的患者会选择一些去火药来清火,这样又很容易伤身。所以,这种病人一定要注意辨证用药,在治疗上既要清内热,又要

温精通络,调阴阳。清上焦热可以选用黄连、黄芩,温下焦可以选用干姜和淫羊藿。但是用药时尽量遵从医嘱,边治疗边观察,以免走入误区。

此外,患者要注意生活起居有规律,少熬夜,否则会加重上焦虚火,日久会使下焦更寒冷,上焦更热,还要适当地进行锻炼,促进气血运行,改善手脚冰凉。

乌梅大枣冰糖水 赶走盗汗

虽然已经进入三九天,气温也越来越低,可是有些人在晚上睡觉时仍然会大汗淋漓,被盜汗困扰。涧西区程先生说,用乌梅、大枣、冰糖煮水喝,就可治疗盜汗。

程先生一直有盜汗的毛病,他每天晚上睡觉时都会出汗,无论冬夏,常常是睡到半夜就被盜汗惊醒。冬天家里虽然没有暖气,可他依旧会汗流不止,有时汗液能把衣服浸湿;不仅如此,还伴有口干舌燥的症状。

一个中医朋友告诉程先生,他属于阴虚体质,盜汗应该是阴虚引起的,并且给他推荐了乌梅大枣汤。起初程先生还疑惑,自己吃了那么多药都不管用,这个食疗方法能起作用吗?家人还是鼓励他尝试一下。没想到半个月后,他的盜汗真的缓解了,口干舌燥症状也减轻了。

具体做法:乌梅9个、大枣3个(掰开,不要核),放入水中煮10分钟~15分钟,再加入适量的冰糖,待温度适宜后饮用即可。程先生提醒,乌梅在药店就能买到,煮水时最好选用砂锅。医生解释说,乌梅大枣汤有益气敛阴、止汗的功效。(见习记者 马文双)



炒黑豆拌红糖 让月经更规律

涧西区卢女士曾致电《生命周刊》健康热线反映,她的月经十分不规律,有时两个月才来一次,时间最长的一次竟然3个月才来一次。她曾服用过一些药物,但效果并不好。她想寻找治疗月经失调的方法。

家住洛浦路的贾女士介绍,她年轻的时候也曾被月经不规律所困扰,月经不规律使她面部黄瘦,经常浑身无力。后来,她的一个同学告诉她,用炒黑豆拌红糖就能调好月经。

具体方法:将500克黑豆放入锅中炒熟,再用50克~100克红糖搅拌(红糖会立即粘在炒熟的黑豆上),然后装在玻璃瓶里,每天早上吃一把即可。贾女士说,她吃完一瓶后,月经就开始变得正常了,再也没有复发,人也慢慢变得有精神了。

红糖有活血散寒的功效;黑豆营养丰富,有活血、利水、祛风、解毒之功效,还可以养颜美容,增加肠胃蠕动。

(见习记者 马文双)



我来支招 522 医院妇产科特约
地址:周山西路15号
电话:64992626
QQ:139301100
网址:www.522fck.com

嘴咸

高新区靳女士:我经常感觉嘴里咸咸的,吐出的痰也带有咸味。这种情况是从2006年开始的,几年来我尝试过很多治疗方法,但就是不见效。请问谁知道嘴咸是什么原因引起的?有没有好的治疗偏方?

面肌痉挛

涧西区姚女士:我姐姐今年36岁,患面肌痉挛11年了,曾到很多地方治疗过,但是都没有效果。谁能提供治疗面肌痉挛的好方法?

婴儿湿疹

涧西区马女士:我的孩子现在3个月大,在他出生半个月患上了湿疹。我曾经给孩子用了一段时间药膏,湿疹很快就消失了,但是停药后没几天,湿疹又开始冒出来。我想寻求治疗婴儿湿疹的偏方。

孕期水肿

西工区杨先生:我爱人怀孕8个月了,现在小腿和脚踝处肿得很厉害,特别是久坐或久站后水肿会加剧。哪位读者有消除孕期水肿的好方法?

口渴

西工区杨女士:最近这段时间我总是感觉口渴,为此我每天都会喝几大杯水,吃很多水果,但还是感觉嗓子干,想喝水。我注意到,我一不喝水,尿液就会很黄。我想通过健康热线寻找治疗口渴的偏方。

疱疹

西工区邓女士:我的嘴唇上起了很多水泡,整个嘴唇都肿起来了,又疼又痒。邻居告诉我,可能是疱疹。请问哪位热心读者有治疗疱疹的偏方?

皮肤瘙痒

洛宁县张女士:我父亲今年75岁了,最近这些年总是被皮肤瘙痒困扰。最近,他后背靠近腰的部位长了很多小疙瘩,稍微一受刺激就感觉很痒。他曾经涂抹过很多治疗皮肤瘙痒的药膏,但是大部分都是止一时之痒,不能根治。我想通过《生命周刊》寻找一个好的治疗方法,早日帮父亲解除烦恼。(见习记者 马文双 整理)

《生命周刊》采编人员郑重提醒您:我们归纳整理的单方,仅为提供者的个人经验,未经记者验证,如需使用,还应得到医生的指导。

如果您需要我们帮助,可通过以下方式与我们联系:信寄《洛阳晚报·生命周刊》的《健康热线》版;登录洛阳网点击“文字投稿”系统投稿;发E-mail至健康信箱lywb5678@sina.com.cn;拨打健康热线18903886990或百姓一线通66778866。

互动话题