

生气时喂奶会变成“毒奶”？

专家：产妇情绪差或影响奶水质量

闷热的天气难免让人心烦，一些哺乳妈妈有时甚至一边生气，一边喂奶。有传言称，哺乳期的妈妈若是生气，会让乳汁中“含毒”，对宝宝的健康不利，这种说法是否可信？

今年8月1日—7日是第25个“世界母乳喂养周”，上海交通大学医学院附属新华医院新生儿科副主任何振娟主任医师提醒，哺乳妈妈的情绪好坏可能会影响乳汁的分泌和质量，但至于生气会让乳汁“含毒”的说法未免有些言过其实。



生气、抑郁可能改变乳汁成分

何振娟主任医师表示，哺乳妈妈的乳汁分泌及质量高低，除了与其日常饮食营养是否得当有关外，还与情绪的剧烈波动有一定联系。“当哺乳期的妈妈处于愤怒、抑郁等极端情绪状态时，可影响其内分泌系统，此时分泌的乳汁成分可能会相应发生变化。”

何振娟建议，哺乳期的妈妈除了要有充分的睡眠和休息外，还要避免精神和情绪上的不稳定，不要因为一些过度的应激反应影响乳汁分泌。“哺乳妈妈在生气时或刚生完气时可以暂缓给宝宝喂奶，最好待心情平稳后再给宝宝喂奶。尽量保持平和的心情，对于保证乳汁分泌的质和量都会起到较好的作用。”

“背奶”不当易致母乳变质

随着母乳喂养越来越深入人心，越来越多的新妈妈加入到母乳喂养的大军。为了保障孩子的“口粮”，不少新妈妈在重返职场后依然坚持母乳喂养，成为“背奶族”。

然而，对于甘愿当“背奶族”的妈妈而言，背奶过程中难免会出现一些污染问题，却往

往被妈妈们所忽视。据了解，一方面，大多数单位都没有哺乳间，为了避开旁人，一些妈妈只好躲进卫生间挤奶。另一方面，母乳贮存也不易，母乳在25℃室温下能保存6小时，温度过高和存放时间过长易被细菌污染或变质。

何振娟指出，母乳经过冷冻再解冻，理论上讲，母乳中活性较高的酶、免疫细胞等成分多少会遭到破坏。而存放时间越长，营养成分流失得越多。她建议，妈妈们按需哺乳，母乳越新鲜越好，如果不得已要将母乳挤出冷藏，也要在最短时间吃完。

专家提醒，夏季是婴幼儿腹泻的高发季节，其中最为常见是感染性腹泻，特别是在喂养过程中不注意消毒，宝宝的奶瓶、餐具和食物被细菌污染后，容易“病从口入”。还有些宝宝的腹泻是非感染性的，较常见的是乳糖不耐受，也有部分原因是牛奶蛋白过敏。何振娟说：“如果怀疑是乳糖不耐受，可以进行大便、生长发育等指标检查，若孩子无不适能耐受，精神状态和生长发育各项指标也正常，一般建议妈妈们继续母乳喂养。但倘若怀疑是牛奶蛋白过敏，孩子有腹泻及体重生长受限等情况，则应该带宝宝去看儿科医生。”

吴瑞莲

上海名医

带状疱疹或是恶性肿瘤信号

有些看似不起眼的皮肤小信号很可能是免疫系统发出的呼救信号！日前，在长宁区华联社区举办的第17期新民健康周周讲上，第二军医大学附属公利医院疼痛科主任万燕杰主任医师提醒介绍，每年公利医院疼痛科带状疱疹神经痛住院病人中都会查出20多位恶性肿瘤患者。由于带状疱疹的发生都与身体的免疫力下降有关，而肿瘤的发生也与免疫缺陷密切相关。因此，对于发生带状疱疹的老年患者，应警惕恶性肿瘤和免疫缺陷性疾病的可能性。

万燕杰主任表示，一些前列腺癌患者可能在普通体检中并未发现问题，但当他们患上带状疱疹后再进行深入检查，就会发现前列腺癌的蛛丝马迹。“当机体受到某种刺激，比如创伤、疲劳、恶性肿瘤或病后虚弱等，导致机体免疫力下降时，带状疱疹潜伏病毒就会被激活。因此以往曾出现过结节等肿瘤早期表现或存在前列腺肥大等基础问题的老年患者都应对此提高警惕。”

万主任指出，疼痛是带状疱疹最早的表现，这种疼痛有特征性，即针刺样，闪电样，烧

灼样疼痛，间断发作，皮肤摸上去疼痛。由于没有出疱，早期很容易被误诊为其他疾病。“比如当带状疱疹侵犯面部出现疼痛时，病人会误以为是头痛而跑去神经内科；当带状疱疹侵犯腰部，患者又以为是腰椎间盘突出而跑去骨科，从而延误了疾病的诊治。”据了解，带状疱疹可在身体的任何部位发生。胸背部出现的概率最高，为55%，腰腹部为14%，头面部为15%，颈项部为12%，其他占4%左右。此外，部分病人，特别是老年人，在皮肤疱疹愈合后疼痛仍可持续1个月以上。万燕杰主任表示，这是带状疱疹后遗神经痛在作祟。据了解，50岁以上的带状疱疹患者有一半的概率可发展为带状疱疹后遗神经痛，并且年龄越大，神经痛发病率越高。万主任解释说，相对年轻人而言，老年人的神经破坏后更加难以修复，有损伤的神经便会持续疼痛。随着老龄化社会的到来，带状疱疹后遗神经痛患者越来越多，应当引起高度重视。

万主任强调，为了预防带状疱疹后遗神经痛的发作，及时治疗，阻断急性带状疱疹转化为慢性神经痛显得尤为重要，通常发病1

个月内是带状疱疹神经性疼痛的最佳治疗时期。“如果病人在皮肤科治疗一到两周仍然疼痛，应尽快到疼痛科治疗。患者也可以在发病之初就前往疼痛科接受针对性治疗。”

吴瑞莲

专家简介



万燕杰 主任医师

浦东新区公利医院疼痛科主任、国务院政府特殊津贴专家、浦东新区学术津贴专家

中国中西医结合学会疼痛学会分会委员，上海市疼痛学会委员等

擅长影像学引导下微创介入治疗各种慢性疼痛，在治疗颈椎病、腰椎间盘突出症等脊柱源性疼痛，带状疱疹后遗神经痛，各种疑难疼痛方面具有丰富经验。

专家门诊时间：每周一、三上午

会员福利大放送

“医针药康”为患者打造“私人康复计划”

日前，上海中医药大学附属第七人民医院庆贺建院85周年纪念大会暨首届大同论坛顺利举行。会上，上海中医药大学校长徐建光、上海市卫生计生委副主任郑锦、浦东新区副区长谢毓敏等先后致辞，为七院85周年院庆送上诚挚的祝福。

首届大同论坛以康复为主题，邀请了多位国内外专家发表主旨演讲。据介绍，在康复领域，七院自创了“医针药康”一体化的治疗方法。“医”指西医疗，“针”指针灸法，“药”指辅以药物治疗，“康”是现代康复训练方法和传统康复方法包括推拿、艾灸、刮痧、中药浴等多种治疗方式。

目前，除了骨伤科外，七院神经内科与神经康复科也已实施了一体化管理：神经内科的患者被送进急诊大门的那一刻起，康复治疗师便在第一时间介入评估、追踪与个体化精准治疗，为患者争取最佳的康复治疗时机。针对每个不同的病人，医院的专业康复治疗师还会提供精细动作训练、吞咽训练、心肺康复训练等，为每一位病人量身定制属于他们自己的“私人康复计划”，通过系统有效的康复手段，大大提高病人的康复效果。叶雪菲

玩转健康圈

■ 8月3日下午2:00，上海交大医学院附属第九人民医院(瞿溪路500号)将在新门诊大楼二楼健康学堂(215室)由整复外科部丹宁带来“乳房整形”科普讲座。

■ 8月5日下午2:00，同济大学附属同济医院将在桃浦社区文化活动中心(红棉路188号)由骨科主治医师张明珠带来“踝关节损伤的防治”科普讲座。

■ 8月9日下午2:00，浦东新区公利医院(苗圃路219号)在门诊健康俱乐部由呼吸内科章华丽医师带来“慢性支气管炎急性发作”科普讲座。



更多咨询请加入“上海名医”、“新民健康”微信公众号，或拨打新民健康会员中心热线021-80261680。

时令养生

糟鸡爪、冷面、盐汽水……

夏季美食怎么吃才健康？

一到夏天，老上海人的餐桌上必不可少糟鸡爪、冷面、冷馄饨、小龙虾……盐汽水更是常伴身边。这些美食让人食指大动、胃口大开的同时，是否健康？对此，上海市闵行区中心医院中医内科主任卢永屹表示，夏季许多人都会出现食欲不振等现象，一些具有上海特色的季节性食物虽然有促进食欲的效果，但在食用上也应注意，如糟鸡爪等不宜多吃，尤其对于痛风患者更应警惕痛风发作。

卢永屹介绍，夏天因为气温高、出汗多、饮水多，胃酸容易被冲淡，消化液分泌相对减少，消化功能减弱致使食欲不振。此外，因为炎热，人的睡眠比较少，休息不好，食欲也会降低。同时由于夏天出汗多，随汗液流失的钾离子也比较多，由此造成的低血钾现象，会引起人体倦怠无力、头昏头痛、食欲不振等症候。而糟卤食物，突出陈酿酒糟的香气，冷藏后食用，鲜咸口味适中，促进食欲，因此在炎

热的夏季深受市民喜欢。但卢永屹提醒，鸡爪、内脏等食物嘌呤和胆固醇的含量都比较高。嘌呤在人体内代谢可产生尿酸，所以高尿酸血症者或痛风病人多吃此类卤水食物，会引起血尿酸上升，甚至引致痛风症发作。而正常人如经常大量食用，也可因高胆固醇而增加血脂异常的风险。所以宜适当，不要贪食。

此外，卢永屹指出，在糟卤之前必须把食物煮熟、煮透，可起到杀菌消毒、预防疾病的作用，而煮熟的食物也更利于消化吸收。自制糟卤美食应尽快食用，放置久了容易滋生细菌等微生物，加速食物变质，最好在3天内食用。另外糟卤美食不局限于肉类，也可以选用毛豆、豆制品等素食。

上海人习惯在夏天吃冷面、冷馄饨，但卢永屹建议，应现做现吃，以防高温变质引起食物中毒，对健康有害。他解释，夏天胃肠道功能本就处于薄弱状态，再加上冷的油腻食物本身

就会影响肠道的吸收；荤浇头在放置过程中容易招引蚊蝇；夏日天气炎热，食物容易变质，所以也是导致夏季腹泻的原因之一。消化系统疾病患者、老年人、孕妇、儿童等应少吃冷食。

小龙虾属寒性，又因是高蛋白食物，不易消化并经常引起过敏反应，因此肠胃不好、过敏体质的人应该尽量避免。小龙虾不宜多食，尤其是儿童及准备怀孕、孕期中或正在哺乳的女性。而小龙虾配冰啤酒更容易引起消化不良，肠道痉挛，导致腹痛腹泻等，也应适量。

冰镇盐汽水是很多上海老一辈的最爱，但卢永屹指出，糖尿病人不宜喝。因为盐汽水中含有糖分，会造成血糖急速升高。此外，胃肠功能不佳的人群不宜喝，冰镇的饮料刺激胃肠粘膜容易导致腹泻。盐汽水中含有钠盐，故高血压、肾病等慢性病患者不宜喝，不在高温环境下工作且出汗不多者也不需要喝。

叶雪菲