

母乳：妈妈能给宝宝的最完美食物

5月14日刚刚送走了伟大的母亲节，那股浓浓的亲情氛围还未散去，5月20日我们又迎来了全国母乳喂养宣传日。这是由国家卫生部为支持母乳喂养而设立的一项重要活动，呼吁公众关注和支持“母乳喂养”的观念。

母乳喂养对宝宝的好处多不胜数：母乳营养丰富，是宝宝最理想的天然食品；且母乳中含有较多的脂肪酸和乳糖，钙磷比例适宜，适合宝宝的消化和需要，不易引起过敏反应；母乳中含有多种增加宝宝免疫抗病能力的物质，可使宝宝减少患病，预防各类感染。特别是初乳，含有多种预防、抗病的抗体和免疫细胞，这是任何配方奶中所没有的。

母乳分泌得少，
宝宝营养真的足够吗？

在分娩后，位于大脑颅底部的垂体前叶就开始分泌一种叫泌乳素的激素，这种激素能刺激乳腺合成脂肪、乳糖和蛋白质，使乳腺分泌乳汁。当婴儿吮吸乳头时，信息就会传导到垂体前叶，促其分泌泌乳素。泌乳素经血液到达乳房，使泌乳细胞分泌乳汁，这个过程称为“泌乳反射”。

想要乳汁分泌多，还必须有“喷乳反射”的帮助。婴儿吮吸时，会刺激妈妈的乳头，这种感觉通过神经传达到大脑，引起垂体分泌催产素。催产素使乳腺细胞和乳腺管周围的肌细胞收缩，将乳腺泡内的乳汁压向乳导管，到达乳窦。当婴儿吮吸刺激乳头时，乳汁就像喷泉一样从乳头喷射而出，这就是“喷乳反射”。

由此可知，乳汁的产生包括了“泌乳反射”和“喷乳反射”两个过程。若哺乳时仅有“泌乳反射”是不

能获得足够的乳汁的，还必须要有“喷乳反射”的帮助。一旦这个反射停止，乳汁排不出，婴儿吃奶就有困难，这时妈妈常常误认为自己的乳汁量不够。保证泌乳和喷乳反射成功的关键在于妈妈应掌握正确的喂养方法及姿势，婴儿必须将乳头和大部分乳晕同时含入口中，才能有效地挤压乳窦，刺激泌乳和喷乳。妈妈哺乳时调整到对的姿势，就不怕宝宝吃不饱！

你了解自己的“母乳”吗？

产妇在产后最初几天分泌的乳汁叫初乳，虽然不多但营养成分很高。初乳中蛋白质含量高于成熟乳，且含较多的分泌型免疫球蛋白、乳铁蛋白、丰富微量元素、抗菌因子、生长因子和溶菌酶，有利于增加宝宝机体免疫力及抗病能力。



初乳被人们称为第一次免疫，对宝宝的生长发育具有重要意义。准妈妈一定要珍惜自己的初乳，尽可能不要错过给宝宝喂养初乳的机会。其实，母乳的营养成分会随着

不同阶段而有变化，分为初乳、过度乳、成熟乳、晚乳四个阶段。如果妈妈能了解自身的母乳质量，就能在各个阶段相应调整优化母乳，真正满足宝宝成长所需。 王萱

警惕肾病“偷袭”青少年

访复旦大学附属中山医院徐汇医院
肾内科主任冯建勋



专家有约

肾病不再是老年人的专利，逐渐呈现年轻化趋势，不少肾病患者年龄仅有二、三十岁，最小的年龄只有十几岁。然而，只有不到5%的公众了解肾脏的位置及功能。肾病年轻化趋势，一个很大原因是发现太迟了。

“我们都知道，高血压患者和糖尿病患者是患肾病的高危人群，那么由于高血压和糖尿病的年轻化，显然是会导致肾脏病发病越来越年轻化。”复旦大学附属中山医院徐汇医院肾内科主任冯建勋介绍说，肾脏是一个“沉默”的器官，发病隐匿，患者往往没有不适症状，或症状不典型。而青少年因为身体较好，初期发病时很难被发觉，不能得到及时诊断，逐渐发展成为慢性肾脏病，甚至尿毒症。在青少年肾脏病患者中，不少家长认为儿童肾病治疗好了，完全忽视定期复查。其实，得过肾脏病的少年儿童，后期发病几率相对会更高。

那出现怎样的症状就应该引起警惕了呢？“如果出现不明原因的浮肿，比如说接连三天都有朋友提醒你眼皮肿了或者自己觉得下肢有水肿，就应该到医院做个尿常规检查。”冯建勋谈到，肾脏是人体重要器官，不仅能清除人体代谢所产生的毒素，而且还在保持人体水、电解质、酸碱平衡方面发挥强力调节作用。肾病的症状可表现为不同程度的疲倦、乏力、腰膝酸软、眼睑浮肿，甚至出现全身

浮肿、贫血等。当患者出现无力、易疲乏、精神及体力下降并出现消化道症状时，常被误诊为消化道疾病。当患者出现衰弱症状、苍白贫血时，常被误诊为血液病。因此，患者在出现贫血、胃肠症状时，应考虑是否有慢性肾病的存在，以免误诊漏诊延误治疗。

同时他也提醒广大市民，有糖尿病、高血压、代谢性疾病、肥胖、高血脂、高尿酸、有肾病家族史者，都是肾脏病高发人群。平时要注意不熬夜，不过度疲劳，饮食尽量清淡，坚持定期体检，做尿常规，提高保护肾脏的意识。 记者 姚丽敏

专家介绍

冯建勋，肾内科主任医师，医学博士，师从我国著名肾脏病专家侯凡凡院士。擅长急慢性肾脏病的诊治，在泌尿系感染，狼疮性肾炎，痛风，强直性脊柱炎等疾病的诊断和治疗中有独特的见解和方法。尤其擅长血液净化治疗技术的开展和推广，熟练掌握B超引导下肾脏组织活检穿刺术、肾囊肿穿刺术、动静脉内瘘术、中心静脉置管术、腹膜透析置管和腹膜透析及各种血液净化技术。先后承担多项国家级、市级、区县级科研项目，发表核心期刊和SCI论文十余篇。

专家门诊时间：周一上午



市八医院消化科里藏着个“全科医生”

不久前，一名年近八十的患者被女儿推着轮椅从七宝送到了市八医院消化科宣蓓医生面前。“她的女儿是我的老病人，经常过来看病。”宣蓓告诉记者，“当时她女儿就告诉我说几个月前，患者开始感到腹部疼痛，觉得可能是胃部出了毛病，就在周边医院看了下，但是吃了几个月的药，也不见好。”边为患者疼痛的部位做腹部体检，边询问之前吃的药，宣蓓敏感地察觉到这可能不是内科疾病。

“阿姨啊，您最近有没有摔倒过，或者是撞到过腹部？”随着宣蓓仔细地询问，病情水落石出，拍胸骨片检查提示骨折，“这个年纪的老人，由于骨质疏松，有的时候转个身，扭个腰就可能骨折，所以千万不要盲目地认定自己是哪里不舒服，有问题还是要做全面的检查。”

午间时分来到市八医院内镜室，发现已经有不少预约的患者在休息区等候。宣蓓说，最忙的时候，她一天要接待近两百名患者，顾不上吃午饭，那是常有的事。“为什么患者都选择挂你的号？”“可能是觉得我比较仔细吧。”

宣蓓在医疗临床第一线工作已经超过25年，还曾在上海市第九人民医院急诊科工作三年，多年的诊疗经验对她判断病患的疾病起到了关键作用。在宣蓓看来，每位患

者都是一个整体，他尽管挂了消化科门诊，有时甚至不是消化科的疾病，可能是其他科的病变以消化道的症状为表现或合并有其他科的疾病。所以她总是详细询问患者以往的病史、各方面的症状，并仔细做好体格检查，然后做相关的辅助检查，综合判断，给予准确的诊断和治疗。

在宣蓓接待过的患者中，患者腹痛其实是带状疱疹，甚至有的患者经全面检查是心肌梗死、冠脉综合征；有的患者恶心、中上腹不适，检查结果是肾功能衰竭；有些患者反复中上腹不适，用药效果不佳，全面询问后发现和情绪有关，同时有睡眠障碍，给予调节情绪的药物，症状明显缓解；还有消化性溃疡患者在做例行检查时发现肺癌标志物略高，即做胸部CT发现早期肺癌，手术切除已有10年，至今患者溃疡早已愈合，健康状况良好，根本看不出是癌症术后。

“在我这里随访的病人很多，所以要成为一名合格的消化科医生，必须有全科医疗知识，才能综合判断。”消化科很多病人是需做胃肠镜检查的，做完发现有问题的要定期随访、复查，比如息肉、溃疡、癌前病变等，还有课题随访的病人，针对这些重点病人，宣蓓总是特别用心，无论是门诊看诊中还是胃肠镜操作过程中，尽量

仔细，有问题的病变多取活检，根据病人主诉、有针对性地检查，根据检查结果，随时调整治疗方案，以取得良好的疗效。曾经有位老年患者胃镜下看到胃角疣状增生，除了常规胃窦活检，宣蓓还特地在这个部位多点活检，结果提示癌变，手术提示“一点癌”，术后不需要化疗，这位患者恢复很理想。

“很多患者长期受病痛的折磨，生理有些障碍，年纪大了，耳聋听力不好、表达不清，一件事情反复说他可能听不清、听不懂，有的人甚至哑巴不能说话，有些患者情绪有问题，焦虑、抑郁，对自己的病不放心，反复问，这时要尽量耐心细致，做好解释。和聋哑患者就写字交流，站在他们立场上，想像如果是你的父母、亲朋好友你该如何对待，何况他疾病缠身。”在宣蓓的手机通讯录里，光“病人”开头的就有两百多个。许多老病人都有宣蓓的手机号，有时不舒服，在下班时间、晚间打过来咨询，宣蓓总是耐心接听，给予他们饮食和药物治疗的指导、建议。时间长了，都成了生活中的好朋友。

“患者受着病痛的折磨，他们来找我们，是信任我们，我不能辜负他们的信任。”换上白大褂，宣蓓开始了下午的诊疗。

记者 姚丽敏

跟青春痘说 BYE-BYE!

青春痘医学上称为痤疮。痤疮是毛囊皮脂腺单位的一种慢性炎症性皮肤病，主要好发于青少年，对青少年的心理和社交影响很大，但青春期后往往能自然减轻或痊愈。临床表现以好发于面部的粉刺、丘疹、脓疱、结节等多形性皮损为特点。

5月正是痘痘的高发季，让我们来了解下这个会有损颜值的东东吧！

诊断：

根据青少年发病、皮损分布于面部和胸背部、主要表现为白头、黑头粉刺、炎性丘疹、脓疱等多形性皮损等特点，临床易于诊断，通常无需做其他检查。有时需要与酒渣鼻、颜面

播散性粟粒性狼疮、皮脂腺瘤等鉴别。

治疗：

1. 日常护理

每日一到两次温水洗脸，清洁皮肤，忌用手挤压或搔抓皮损。忌用油脂类、粉类化妆品和含有糖皮质激素的软膏及霜剂。

2. 痤疮治疗的常用方法

(1)局部外用药物，维A酸类(维A酸乳膏、阿达帕林凝胶、他扎罗汀凝胶)、过氧化苯甲酰、抗生素类(克林霉素、红霉素、氯霉素等)、壬二酸、硫磺洗剂等。(2)口服抗生

素，首选四环素类(米诺环素、多西环素等)，其次为大环内酯类(红霉素等)，避免选择常用于治疗系统感染的抗生素如左氧氟沙星等。抗生素疗程通常6-12周。(3)口服异维A酸，对于严重的痤疮，口服异维A酸是标准疗法，也是目前治疗痤疮最有效的方法。疗程以达到最小累积剂量60mg/kg为目标。(4)抗雄激素治疗，如口服避孕药复方醋酸环丙孕酮片，适用于女性中、重度痤疮患者，伴有雄激素水平过高表现(如多毛、皮脂溢出等)或多囊卵巢

综合征。迟发型痤疮及月经期前痤疮显著加重的女性患者也可考虑应用口服避孕药。(5)口服糖皮质激素，主要用于暴发性或聚合性痤疮，遵循短期、小剂量、与其他方法联合应用的原则。(6)其他，对于不能耐受或不愿接受药物治疗的患者，还可考虑物理治疗，如光动力疗法(PDT)等。

但是临床上很多小病人家长对口服药有顾虑，“我们小时候长痘痘看都不看医生，现在我儿子还没我小时候厉害还需要吃药？”“吃

了药能保证好吗？停药会不会复发？”种种问题值得我们皮肤科医生思考。怎样的治疗对青春发育的孩子来说效果好？有无不良反应及副作用？

八院皮肤科提供了一个治疗痘痘的好办法——皮肤物理治疗。这个治疗需要分五步：1. 蒸汽热喷扩张毛孔。2. 粉刺祛除术清理黑头粉刺。3. 药物超声导入。4. 中草药石膏面膜倒膜。5. 光疗杀菌。这个治疗效果明显。有病人做过后反映：和痘痘BYE-BYE，我的毛孔都开始呼吸啦！

上海市第八人民医院皮肤科主治医师 肖明