

# 支持母乳喂养 护航生命起点

## ——咸安区妇幼保健院世界母乳喂养周公益科普课堂暖心开讲

●记者 夏咸芳 通讯员 刘鹏

今年8月1日至7日是第35个世界母乳喂养周,本年度主题为“支持母乳喂养,护航生命起点”。为进一步普及科学母乳喂养知识,破除大众喂养误区,缓解孕产妇焦虑情绪,营造家庭支持、社会包容的母乳喂养氛围,8月3日,咸安区妇幼保健院孕妇产学校精心开展母乳喂养专题公益课堂,以专业科普守护母婴健康为起点。

### ■科普赋能助喂养 公益课堂暖心心

本次公益课堂人气满满、氛围热烈,共吸引80余名孕妈妈到场学习,不少准爸爸及家属陪同参与,沉浸式听课、互动交流贯穿全程。

“科学母乳喂养,从来不是母亲一人的坚守,家人的理解陪伴、耐心支持与包容鼓励,是妈妈坚持科学哺乳最坚实的底气。”课堂上,咸安区妇幼保健院妇产科护士长刘煜结合丰富临床经验,围绕大众最关心的喂养难题逐一拆解,细致讲解正确哺乳姿势、新生儿有效含接要点、哺乳期乳房日常护理、堵奶与乳腺炎科学预防、产后乳汁不足调理应对等实用内容,并同步开展现场实操示范,使理论知识直观易懂、可学可用。现场学员踊跃提问,家属也积极参与,课堂不仅为准妈妈答疑解惑,更引导家人充分认识自身支持的价值,强化了家庭共同守护母乳喂养的共识。

### ■母乳守护脆弱生命 助力特殊患儿康复

母乳是新生儿最天然、最安全的“黄金食粮”,是生命最初的温柔守护。科学母乳喂养,既能增强新生儿免疫力、降低感染风险,助力宝宝健康发育,也能有效促进产后身体恢复,是母婴双向受益的健康方式。尤其对于早产儿、住院患儿、患病新生儿而言,母乳更是无可替代的保护性营养。

不少家属存在“宝宝早产、住院或生病便不宜母乳喂养”的认知误区,对此,刘煜表示NICU住院宝宝和早产儿的肠胃更为脆弱,母乳能够有效保护其娇嫩肠黏膜,大幅降低坏死性小肠结肠炎等高危并发症的发生率,同时显著减少感染风险。对于暂时无法亲喂的患儿,母亲坚持规范挤奶、及时送奶,是助力患儿康复成长最温暖、最有效的方式。

### ■破除喂养认知误区 树立科学育儿理念

针对大众普遍存在的母乳喂养误区,本次课堂帮助家长逐一建立科学认知,如初乳量少但营养珍贵,是新生儿第一份免疫屏障;母乳清稀不代表缺乏营养,前奶补水供能、后奶增脂长重,营养配比科学均衡;宝宝哭闹不等于饥饿,多由胀气、环境不适或缺乏安全感所致,盲目喂养易造成过度喂养;普通感冒、轻微炎症可在规范用



药、遵医嘱前提下正常哺乳;乳汁分泌量取决于乳腺发育、宝宝吸吮频次及母体状态,与胸部大小无直接关联等。

同时,针对居家储奶难题,课堂同步普及标准化母乳储存规范,提供清晰可落地的操作指南:室温25℃以内可存放4小时;冰箱4℃冷藏建议4天内饮用完毕;-18℃及以下冷冻可保存6个月;解冻需采用温水隔水加热,严禁微波炉加热与二次冷冻,储奶时需规范标注时间与信息,保障每一口母乳安全新鲜。

### ■深耕科普常态化 持续护航母婴健康

此次科普课堂摒弃单一说教,兼

具专业性与人文温度。该院妇产科相关负责人表示,母乳喂养伟大可贵,但并非唯一养育标准。奶量波动、身心疲惫、夜间频繁起夜都是常态,无需过度焦虑、盲目内耗。无论是纯母乳喂养、混合喂养还是配方奶喂养,只要宝宝健康成长、妈妈身心愉悦,就是最好的养育方式。轻松、稳定、温柔的养育状态,远比“纯母乳执念”更为重要。

下一步,咸安区妇幼保健院将持续依托孕产妇学校平台,常态化开展母婴保健、科学喂养、产后康复等公益科普活动,持续输出专业、贴心、实用的健康指导,积极倡导科学、包容、温暖的母乳喂养理念,以专业力量守护每一个新生命的健康起点。

## 咸安区中医医院疼痛康复科

# 中医“组合拳” 让她从“举步维艰”重新迈向“步履从容”

●记者 夏咸芳 通讯员 胡学军

骑行摔伤未愈,家中再遭滑倒。在香港上班的陈女士(化名)双膝先后受损,一度只能跛行。所幸,咸安区中医医院疼痛康复科主治医师徐誉坤根据她的伤情,辨证施治运用针灸、中药熏洗、推拿、定向透药等多种手段的中医“组合拳”,仅5天,便让其顽固的膝痛明显消退,也让她从“举步维艰”重新迈向“步履从容”。

### ■意外接连而至, 双膝受伤让她举步维艰

今年50岁的陈女士长期在香港工作。去年11月,她骑自行车上班途中不慎摔倒,左膝盖重重着地,当即疼痛难忍。陈女士随即前往当地医院检查,被告知“问题不大”,她便没有放在心上。

然而,此后的日子里,左膝盖的疼痛并未如她所愿逐渐消退,反而一直隐隐作痛,时好时坏。今年4月,陈女士回到家乡咸宁办事,趁便前往家门口的咸安区中医医院疼痛康复科就诊。经过一系列检查,核磁共振检查结果明确提示:左膝关节内半月板受损。医生建议她入院进行系统中医康复治疗。但由于陈女士必须赶回香港上班,未能遵医嘱住院。

回到香港后,陈女士左膝盖的疼痛始终未能得到有效缓解,成为她日常生活中的一块“心病”。今年7月中旬,陈女士再次回到家乡咸宁办事。然而不幸的事情再次发生——她在家里不慎滑倒,导致右膝盖也受了伤。双膝同时受伤,让陈女士的处境

雪上加霜。走路时,两只膝关节处皆疼痛难忍,蹲下起立极为困难,有时甚至出现间歇性跛行。上下楼梯更是痛苦不堪,每迈一步都伴随着钻心的疼痛。陈女士自行前往药店购买了膏药贴敷,但疼痛始终无法缓解。

### ■精准辨证施治, 中医“组合拳”直击病灶

8月1日,饱受双膝疼痛折磨的陈女士再次来到咸安区中医医院疼痛康复科就诊。接诊她的,是该科主治医师徐誉坤。

经过详细的问诊和体格检查,徐誉坤发现陈女士双膝关节肿胀疼痛,左膝重于右膝,屈伸不利,蹲下起立困难,伴有间歇性跛行,翻身、上下楼梯时疼痛明显加重。结合病史和检查结果,徐誉坤明确诊断陈女士为“膝痹(气滞血瘀证)”,将其收治入院,并为其制定了一套综合性、个体化的精准康复方案,将多种中医适宜技术协同应用,打出一套精准的中医“组合拳”。

首先是特殊手法针法。徐誉坤采用靳三针针法,旨在活血化瘀、通经活络,从局部到整体调节气血运行,缓解陈女士膝关节疼痛与肿胀。

同时结合个性化中药熏洗治疗,让药力借助温热之力直达病所,进一步为陈女士改善膝关节局部血液循环,缓解疼痛与组织粘连。与此同时,徐誉坤医师还为陈女士安排了四肢部位疾病推拿和红外线照射治疗以通络止痛,并配合中药烫熨和中医定向透药治疗以补肾强筋、通络止



痛。此外,辅以中药膏贴敷消炎镇痛,口服通络中药。整个治疗方案以“活血化痰、通经活络”为治则治法,充分体现了中医药“简、验、便、廉”的特色优势。

### ■五天疗效初显, 中医康复护航健康行走

从8月1日入院接受治疗至今,陈女士已接受了连续5天的针灸等系统康复治疗。短短5天时间,疗效已经初步显现——她的双膝关节疼痛已得到有效缓解。

“针灸能够刺激身体的自愈机制,促进局部血液循环,减轻炎症和疼痛。”徐誉坤介绍,针对膝关节损伤,中医针灸治疗主要通过补肝肾、强筋骨、活血脉、利关节、通经活络、祛风除湿、散寒止痛,使局部毛细血管扩张,加速血液循环,让炎症和瘀血吸收消散,肿胀消退。

“很多患者像陈女士一样,起初觉得‘问题不大’,一拖再拖,结果小问题拖成了大麻烦。”徐誉坤提醒市民,膝关节

损伤不可掉以轻心。半月板损伤若得不到及时、规范的治疗,不仅会持续疼痛,还可能加速关节退变,影响长期行走功能。他建议,一旦出现膝关节持续疼痛、肿胀、活动受限等症状,应尽早就医,通过专业检查明确诊断,接受系统治疗。

据悉,咸安区中医医院疼痛康复科在膝痹病(退行性膝关节炎)的治疗方面积累了丰富的临床经验,形成了成熟的中西医结合诊疗方案。科室配备有针灸推拿、中药熏洗、艾灸、运动治疗、物理治疗等9个治疗室,以及射频、冲击波等大型设备60余台套,为膝关节损伤患者提供了从传统中医到现代康复的完整治疗链条。

目前,陈女士仍在咸安区中医医院疼痛康复科接受后续治疗。从最初的双膝疼痛、行走困难,到如今疼痛明显缓解,她对康复充满信心。徐誉坤表示,接下来将继续根据陈女士的恢复情况动态调整治疗方案,力争帮助她早日恢复正常的行走功能,重获健康自由的行动力。