

# 乳腺炎小百科

資訊 2018 第 1 章

乳腺炎被定義為乳房有局部疼痛發炎情況，並同時出現類似流感的症狀如發燒<sup>1</sup>。母乳停滯 (milk stasis) 和感染 (infection) 是乳腺炎的主要成因<sup>2</sup>。一項中國研究指出乳腺炎的發生率是 6.3%<sup>3</sup>，而乳腺炎是中國母親於首六個月停止餵哺母乳的原因之一<sup>4</sup>。

## 風險因素<sup>1,5</sup>

- 與母乳餵哺有關的因素如不經常餵哺、錯過餵哺、嬰兒吸吮力差或吸吮時與乳房接觸不佳，以致不能有效排出母乳
- 壓力和疲勞
- 乳頭上出現白點
- 胸部受壓如過緊的內衣和汽車安全帶
- 過往曾患乳腺炎
- 酵母菌感染
- 乳頭破損
- 乳頭疼痛

研究顯示全職在外工作與增加乳腺炎發病率有關<sup>2,6</sup>

## 處理方法<sup>5</sup>

### ✓ 有效排出母乳

- 鼓勵媽媽增加母乳餵哺的次數
- 將嬰兒放在乳房上，以嬰兒的下巴或鼻子指向乳腺堵塞的位置，以幫助排出發炎範圍內的母乳
- 餵哺時，以手指及食用油按摩乳房有助排出母乳
- 餵哺後，使用泵或以人手擠出母乳以增加排出母乳

### ✓ 舒緩方法

- 休息、充足水份及營養十分重要
- 餵哺前，熱敷乳房如使用熱包有助排出母乳
- 餵哺或擠出母乳後，冷敷發炎的乳房有助減輕痛楚及水腫

### ✓ 藥物治療

- 如症狀於使用上述方法後的 12 至 24 小時內沒有改善，或媽媽感到非常不適，應經醫生診治後開始抗生素治療



## 科學新知

最新的科學顯示乳腺炎與母乳內菌群的生態失調 (dysbiosis) 有關<sup>7</sup>，而母親的飲食是影響母乳內菌群的可改變因素之一<sup>8</sup>。

“於患有乳腺炎時餵哺母乳一般不會對嬰兒造成健康風險，應繼續母乳餵哺以維持母乳分泌<sup>1</sup>”

參考資料: 1. Spencer JP. Am Fam Physician. 2008;78(6):727-731. 2. World Health Organization (WHO). Mastitis: Cause and management. 2000. 3. Tang L et al. Breastfeed Med. 2014;9(1):35-38. 4. Sun K et al. J Child Health Care. 2017;21(3):353-363. 5. Amir LH and the Academy of Breastfeeding Medicine Protocol Committee. Breastfeed Med. 2014;9(5): 239-243. 6. Kaufmann R and Foxman B. Soc Sci Med. 1991;33(6):701-705. 7. Patel SH et al. Sci Rep. 2017;7(1):7804. 8. LaTuga MS et al. Semin Reprod Med. 2014;32(1):68-73.

## Healthcare Corner (醫護專區)

### Supplementary Reading –

#### WNSC HK Bulletin 2018 Issue 1:

A New Landscape of Gestational Diabetes Mellitus



Want more copies?

Electronic copies are available for download

<https://hongkong.wyethnutritionsc.org>

