

# 被按痛的“小葡萄”真的会通吗

乳腺科名医提醒，湖南女人也“被乳房按摩害惨”

今日女报 / 凤网记者 李诗韵 通讯员 张维夏 陈双



说起美容院，大家并不陌生。然而，有一个小变化不知是否引起了你的注意——与以往主打“松经推背”的项目不同，如今，越来越多打着“揉出分泌物”“排出毒素”的胸部按摩产品出现，“痛则不通，通则不疼”也成为乳房按摩师吸引顾客的口头禅。

接受乳房按摩的女人，多了；乳腺外科的医生，恼了。近日，一篇《被乳房按摩害惨的中国女人》在网上被热转。文章中，兰州市妇幼保健院乳腺外科副主任医师赵鹏直指乳房保健“骗钱要命”，将乳房按摩推上话题高峰。

今天，咱们也来蹭个热点，聊一聊风靡全国的乳房按摩究竟还能不能按……

## 热点 “变异小葡萄”受按摩刺激会奔向新目标

“肿块”“结节”“乳腺增生”……在文章中，赵鹏不停地用到这些词，他把乳房组织比喻成“小葡萄”，“腺泡（葡萄）是产生乳汁的地方，各级导管（葡萄枝）是输送乳汁的管道。有时候导管不通畅，乳汁到不了乳头，腺泡就会胀大。这时候如果做乳房保健，用一双有力的手，将‘胀大的葡萄’一个个挤破……”

赵鹏说：“乳腺恶性肿瘤，就好

像葡萄里（小叶癌）或葡萄枝（导管癌）上，长了变异的‘小葡萄’（癌细胞），这些‘小葡萄’不受控制，到处乱窜。如果来个乳房按摩，再用点含雌激素的精油，‘小葡萄’们吃得饱饱的，借着推力（按摩）就会奔向新目标了（转移、扩散）。”因此，在急性乳腺炎、乳腺恶性肿瘤、乳腺纤维腺瘤、乳腺增生等情况下进行乳房按摩，可能造成严重后果。

## 故事 “涨奶妈妈”的通乳之路

“如果奶水不及时清出排空，容易堵塞管道，产生炎症。”这句话，对刚生下宝宝的产妇而言，再熟悉不过。陈静（化名）也是一位被涨奶折磨的高龄新妈妈。

半年前，陈静的新生儿因黄疸过高被送入湖南省妇幼保健院的加护病房，而她因涨奶痛得死去活来。到现在，她也忘不了，催乳师用手指掐住乳头，挤压整个乳房的场景……

好不容易通了，陈静却因为贪吃了一块猪蹄，奶水太油又给堵了。实在不愿意去医院排队，她听了朋友的推荐，去了一家美容院排奶。

按摩师告诉她，她的胸部有结节，需要每周两次的推拿排出。就这样，她忍痛坚持了一个月时间。结果，因为疼痛难耐，陈静的乳房越来越肿胀，去医院检查，诊断为乳腺炎。

然而，除了排奶，也有不少女人为了恢复胸型而选择按摩乳房。32岁的李倩倩（化名）就一直为生育后乳房变形、缺乏弹性而苦恼。好不容易下决心在长沙一家美容按摩院体验“通络美胸”项目，却因听信技师的“痛则不通”而住了院。湖南省人民医院的专家告诉她，乳房肿胀是因为腺体受伤了。

## 门诊 乳房按摩也得“遵医嘱”

“我们不能将乳房按摩一棒子打死，但一定要‘遵医嘱’。”湖南省人民医院普外五科副主任医师王慧玲表示，正确适度的手法按摩对乳房是有好处的。但因人的乳房是非常娇嫩的器官，所以在手法按摩时，要顺着乳腺导管方向轻柔按摩。

王慧玲说，乳房的纵切面犹如一棵倒生的树。“根”就是乳头，而“树冠”则是分支众多的呈辐射状排列的乳腺叶。每个乳腺叶都有一个输乳管。而乳腺组织从乳头的一级导

管到乳腺小叶各腺泡。如果按摩的力量大了，就很容易让腺泡受损，而如果按摩时不顺着导管的方向进行，就起不到对乳房的保健作用。

对这样的说法，湖南中医药大学第一附属医院乳腺科副主任胡金辉表示赞同。“千万不要因为乳房的肿胀去按摩。”她提醒大家，如果乳房有恶性肿块，去按摩不但不能消除肿块，反而可能促进其转移，加快恶变的速度；如果是囊肿的话，过度挤压就会诱发炎症。

## 链接 >>

### 抓住最佳时间自查乳腺健康

“相信乳房按摩不如先给自己查一查乳腺健康。”王慧玲建议，月经来潮后第9—11天是乳腺检查的最佳时间。大家可以通过乳腺保健自查，及早发现乳腺异常的苗头。

### 乳腺保健自查应该这样做：

#### 第一步：镜前视诊

站在镜前，裸露上身，双臂垂于两侧，观察自己乳房的外形，比较两侧乳房的大小和轮廓是否对称。接着，将双臂举过头顶，转动身体，察看两侧乳房的形态是否有变化。然后，双手叉腰向右向左慢慢旋转身体，察看乳头及乳房是否有凹陷、红肿或皮肤改变。最后，将双手手掌撑在臀部，并使劲向下压，使胸肌保持紧张状态，同时转动身体，这样会使乳房的轮廓显得更清晰，并可观察肿块的活动性。

#### 第二步：乳腺触诊

中间三个手指并拢，掌指关节略弯曲，将末节指腹平放在乳房上进行触摸。不要用手指抓捏乳房组织，否则会将捏到的腺体组织误认为乳房肿块。

#### 第三步：淋巴结触诊

坐位是检查腋窝淋巴结和锁骨上淋巴结的最佳体位。检查腋窝时需注意放松胸肌，即被检测上肢完全放松，不要有任何自主动作，自然下垂即可。检查时要强调有次序，以保证检查全面。

#### 第四步：挤压乳头乳晕

挤压乳头乳晕看有无乳头溢液特别是溢血。

## 小科普 >>

### 冬天宝宝为什么脸蛋发红

文 / 何珊（湖南省儿童医院血液内科）

我们常说宝宝的脸红得像苹果，可爱至极。但是，你知道有哪些情况可能导致宝宝脸红吗？

1、低温度导致宝宝脸蛋发红。比如从冷风中到空调房间，忽冷忽热，微血管在反复收缩及扩张中失去弹性，反映在双颊和鼻端，就会使双颊发红刺痛。

2、湿疹导致宝宝脸蛋发红。湿疹其实反而是干燥的，成片状，有脱皮、裂口。所以，在冬季里更要做好孩子的保湿，护理好脸部。

3、皮肤干燥导致宝宝脸蛋发红。如果处在干燥和温度较高的室内，觉得脸干就要用温水洗脸。到室外，可用围巾或口罩防止冷空气直接侵袭脸部，避免湿差温差过大，使扩张了的微血管遇冷急速收缩，形成红血丝。有脸部冻伤史的人在冬天里要经常揉搓脸部，促进血液循环。

### 谨防宝宝冬天“中暑”

文 / 袁畅（湖南省儿童医院神经内科）

很多家长担心宝宝冬天受凉，于是就喜欢“里三层外三层”地将其裹得严严实实，却不知道这样做容易让宝宝“中暑”——患上捂热综合征。

捂热综合征多见于2—10月婴儿，主要表现是：在捂热较长时间后，出现高热或超高热，体温可达41℃—43℃。如果呼吸系统受累，可出现呼吸困难，呼吸衰竭等；如果心肌受累，可出现心律失常、心力衰竭等多器官损害等。若处理不及时，甚至可导致婴儿在短时间内突然死亡。

所以，冬天家长要注意适当给宝宝增减衣物，原则上以宝宝的面色正常、四肢温暖、不出汗为宜。衣被不能捂得太严实，否则不利于散热。如宝宝行为异常，或者脸上有汗，体温在37℃以上，就表明保暖过度；如宝宝手脚发冷、体温不足36℃，说明保暖不够。

### 孩子腿痛，可能是风湿作祟

文 / 丁云峰（湖南省儿童医院肾脏风湿科）

根据权威调查，儿童患风湿病概率1/1000，女孩高于男孩。湖南省儿童医院肾脏免疫科每年会收治100例左右患儿。风湿病对儿童危害非常大，类风湿关节炎致残率较高，有的还会影响内脏，严重的还能导致死亡。

多数家长有个误区：孩子因风湿病出现腿疼、膝盖痛等症状时，家长误以为是长骨头的生长痛。两种疼痛可从以下三个方面鉴别：首先看疼痛部位，生长痛多发生于长骨两端，多出现在下肢，如大腿内侧、小腿肚等位置。关节痛发生在关节，包括手腕膝盖及脚踝；其次看疼痛方式：生长痛是自发性疼痛，关节痛多为肿痛或触痛；第三看疼痛时间：生长痛疼痛时间一般为下午、傍晚和深夜，幼年特发性关节炎引发的关节痛常在晨间。

### 宝宝喉咙有痰怎样护理

文 / 戴玉莲（湖南省儿童医院耳鼻喉科）

当宝宝出现嗓子有痰呼噜的声音时，新手妈妈不由得惊慌起来，这是什么原因造成的呢？

对于新生儿，这种情况是很常见的症状，也频繁发生，在排除宝宝有呼吸道感染性疾病（感冒、吸入性肺炎、支气管炎等）的情况下，考虑和喉软骨发育不良是有直接关系的。如果宝宝出现喉咙有痰的声音，且症状严重，影响了宝宝的睡眠时，最好及时就医，查明原因治疗。如果确诊是由喉软骨发育不良引起的，则平时要注意适当让宝宝晒太阳，补充维生素D，要注意预防感冒的发生，以免加重症状。宝宝吃奶后要注意轻拍背。都有利于改善宝宝症状的，一般在三个月以后症状就会逐渐好转或者康复。所以妈妈不用担心或者进行特殊治疗。