

乳腺管阻塞及乳腺炎

乳腺炎是乳房細菌感染，通常發生在哺乳媽媽。當然也可能發生在沒哺乳或沒懷孕的婦女，甚至小寶寶（不論男女）也可能會有。沒有人知道為什麼有些人會得乳腺炎，其他人卻不會。細菌可能從裂傷的乳頭進入乳房，但是沒有乳頭疼痛的婦女也會得乳腺炎；而且大多數乳頭裂傷的人也不會得乳腺炎。

乳腺炎必須和乳腺管阻塞區分開來，因為乳腺管阻塞不需要抗生素而乳腺炎常常需要抗生素（**並非一定需要**）。乳腺管阻塞的表徵是乳房有漲痛的硬塊，表層的皮膚有時是紅的，類似乳腺炎的皮膚表層但比乳腺炎輕微；乳腺炎通常會伴隨發燒而且疼痛更強烈。有時不太容易分辨輕微的乳腺炎或嚴重的乳腺管阻塞。**兩者**都有疼痛的硬塊。沒有乳房硬塊，就不能診斷乳腺炎或乳腺管阻塞。一個阻塞的乳腺管可能會演變成乳腺炎。在法國，淋巴腺炎(Lymphangite)的定義是：發燒，表皮紅熱，但沒有疼痛硬塊。法國醫師認為這不需要抗生素治療。我的臨床經驗是有一些個案符合 Lymphangite 的描述，的確不需要抗生素治療就好了，但一個明顯的乳腺炎，也可不用抗生素就改善。

如同大多數的哺乳問題，**不正確的含奶導致乳汁引流不良**造成容易發生乳腺炎的狀況。

乳腺管阻塞

乳腺管阻塞通常在 24 到 48 小時內消失，不需要任何治療。當阻塞發生時，寶寶吸吮患側乳房時可能會煩躁，因為腫塊壓力壓迫到其他的輸乳腺管，乳汁流速可能變慢。如何讓乳腺管阻塞更快消除：

1. 患側繼續哺乳
2. 更有效地引流硬塊。改變餵奶姿勢，讓寶寶下巴對準硬塊。如果硬塊在乳房外側的下方（大約 4 點鐘方向），最好用橄欖球式抱寶寶。當寶寶吸奶時**擠壓乳房**，用手以平穩的力量擠壓阻塞的硬塊，可以達到更好的引流效果。（參考單張#15 **擠壓乳房**）
3. 熱敷患部（用熱敷包或熱水瓶，要小心，不要燙傷皮膚）。
4. 休息（不太容易，試著讓寶寶和妳一起躺著）

如果乳腺管阻塞同時伴隨乳頭小水泡，可用無菌針頭將它挑破。用縫衣針或別針 過火消毒，冷卻之後再刺破水泡。不要刺很深，只要挑破水泡的頂端或側面。有時候妳可以從阻塞的乳腺管開口擠出牙膏狀的物質，結果乳腺管立刻通了。或是讓孩子吸吮也可能將阻塞處吸通。將小水泡刺破不一定能立即解決阻塞問題，但至少能減輕乳頭疼痛。

若乳腺管阻塞在 48 小時仍無法解決（很少見），治療性的超音波通常有效。可以請物理治療師或運動醫學診所幫忙。許多超音波治療師不了解此種治療方式。超音波治療劑量是 2watts/c m²，連續性，在患處使用 5 分鐘，一天 1~2 次。若連續 2 天都沒效的話，就要停止使用超音波，找妳的醫師再檢查一次，如果超音波有效，通常只需治療一次。

超音波治療似乎可以預防同一部位的乳腺管阻塞。Lecithin (卵磷脂)一顆(1200mg)，一天吃 3~4 次，似乎也可以預防反覆乳腺管阻塞。

乳腺炎

以下是我的處理方式

- 如果媽媽有乳腺炎的症狀超過 24 小時，她應使用抗生素。如果她的症狀持續的時間小於 24 小時，我會先開抗生素給她備用，再觀察後續情況：接下來的 8~12 小時，她的情形若

變壞（更痛、紅腫範圍持續擴大），則開始服用抗生素。若接下來的 24 小時，媽媽情況沒惡化也未好轉，也該開始服用抗生素；如果症狀減輕則不需用藥。乳腺炎症狀通常在 2～5 天慢慢緩解。發燒通常在 24 小時內消失，疼痛在 24～48 小時內消失，乳房硬塊在數天內消失。皮膚發紅可能持續一週或更久。無論是否使用抗生素，乳腺炎症狀一旦有改善，它會持續改善。若妳的乳腺炎病程和上述不合，要找醫師診療。

- 注意：Amoxicillin、Penicillin 這些抗生素通常對乳腺炎無效。如果你要用抗生素，必需對金黃色葡萄球菌有效者，包括：Cephalexin, Cloxacillin, Flucloxacillin, Amoxicillin-clavulanic acid, clindamycin 及 ciprofloxacin，對 penicillin 過敏者可以選用最後二種抗生素。母親在服藥期間仍舊可以哺乳。

記住：

- **持續哺乳**，除非實在太痛了。若妳無法哺乳，要盡量擠奶。情況許可的話要盡快開始餵奶。持續哺乳會讓乳腺炎更快痊癒，而且對寶寶無害。
- **熱敷**患部會有幫助
- **休息**幫助對抗病菌
- **發燒**也能對抗病菌。不需要常規給予退燒藥，除非妳很不舒服時才用。
- **止痛藥**(acetaminophen、ibuprofen 等等)會有幫助。止痛藥會讓妳覺得舒服，而且對寶寶沒有影響。Acetaminophen 的鎮痛效果較差，也沒有抗發炎的作用。

膿瘍

膿瘍是乳腺炎的併發症。妳不需要停止餵奶，甚至患側也可以餵奶。過去，膿瘍普遍用外科引流。現在超音波指引下，反覆針頭抽吸，對哺乳影響最少。若需要外科手術，切開的傷口應遠離乳暈。請詢問醫師

若硬塊一直不消失

若硬塊幾週後既不消失也不變小，妳要找一位對「哺乳友善」的醫師或外科醫師。即使做乳房硬塊檢查—超音波、乳房攝影或切片，患側都可以持續哺乳。一位對哺乳友善的外科醫師在做檢查之前，不會要求妳停餵母乳。

問題？請電 (416)813-5757(選項 3) 或寄電子郵件到 drjacknewman@sympatico.ca 或參考我的書 Dr. Jack Newman's Guide to Breastfeeding (在美國書名是 The Ultimate Breastfeeding Book of Answers)

請看網站 www.thebirthden.com/Newman.html 中有關寶寶如何含奶、如何知道寶寶有吃到足夠的奶水及如何擠壓乳房等等的影片。

單張 #22 乳腺管阻塞和乳腺炎 2005 年一月修訂
傑克·紐曼醫師 撰寫
謝璧光 翻譯 2005 年 4 月

只要不違反世界衛生組織國際母乳代用品銷售守則，
此單張不須經由同意即可複印使用