

念珠菌處理的指引

當你乳頭疼痛時，讓寶寶含好乳房是很重要，即使是念珠菌引發的乳頭疼痛，改善含奶姿勢也可以減輕疼痛。注意理想的含乳，寶寶的下唇含住的乳暈（乳房棕色或較深色部分）會較上唇含到還多；並且注意通常寶寶的鼻子不會碰到乳房（除非母親的乳房很大，不然大部分含乳良好的寶寶的鼻子不會接觸到乳房）。不過，要改善較大寶寶的含乳總是不容易。請看 www.thebirthden.com/Newman.html 網站上有關如何含乳的影片。

一開始先使用局部性治療法（塗抹在乳頭上）：

1. 紫藥水：（參考以下網站上的資訊或單張#6 *紫藥水的使用*）一天使用一次，連續 4 到 7 天，如果 4 天後疼痛消失，就停止使用；如果 4 天後症狀有改善但還未消失，繼續使用到 7 天，7 天後不論效果如何就停止用藥。若使用 4 天後症狀毫無改善，停止使用龍膽紫，以下述軟膏繼續療程並請求協助。紫藥水會做成 1% 水溶液，由於龍膽紫不易溶於純水，通常會以 10% 酒精來溶解。酒精的含量很少，而且寶寶只會吸收到一小滴的紫藥水。若你需要，有些藥劑師也會用甘油代替酒精來溶解。不應該使用 2% 的紫藥水。

加上：

2. 全效乳頭藥膏如下：

- Mupirocin 2% 軟膏（15 克）
- Betamethasone 0.1% 軟膏（15 克）
- 加上 miconazole 藥粉，使最後濃度為 2% miconazole，此組合總量恰好超過 30 克。如果無法取得 miconazole 藥粉，也可以使用 clotrimazole 藥粉來替代，調到最後濃度為 2%。但兩項都能取得（藥劑師可能須訂購，通常複合藥房都會有現貨）。我認為 clotrimazole 不比 miconazole 效果好。使用藥粉可讓抗真菌劑較為濃縮（miconazole 或 clotrimazole）且 mupirocin 和 betamethasone 才能保持較高的濃度，有時我們會添加 ibuprofen 藥粉調配成 2% 濃度的藥膏。

每次哺餵母乳後（母親使用紫藥水時除外），塗抹少量混合軟膏。少量意指乳頭和乳暈在擦藥後看起來亮亮的，但看不到軟膏。不要洗掉或擦掉，即使是藥劑師這樣說。我常使用 nystatin 軟膏或 miconazole 乳膏（15 克）作為混合物的一部分，效果還不錯，但我認為使用 miconazole 藥粉（甚至 clotrimazole 藥粉）會有更好的效果。這些軟膏可用於任何原因引發的乳頭疼痛（“全效乳頭藥膏”），不僅止於念珠菌（酵母菌）。使用軟膏直到不再疼痛，然後減少使用頻率再用一或兩個星期再停止使用。（請看單張 #3b *乳頭及乳房疼痛的治療*，在“全效乳頭藥膏”那一段）。若使用 3 或 4 天後，疼痛沒有減輕，或如果您需要使用它長達 2 或 3 個星期以上，才能免於疼痛，請求他人協助或建議。

3. 葡萄柚籽萃取物（並非葡萄籽萃取物，活性成份必須是“CITRIDAL”），口服 250 毫克（通常是 2 錠）每天 3 或 4 次（由母親服用），許多案例似乎很有效。若較喜歡液狀萃取物，滴 5 滴在水中每天服用三次（不過這不是那麼有效）。口服葡萄柚籽萃取物可用於嘗試 fluconazole 前，或在有抗藥性病例時代替 fluconazole 或和 fluconazole 同時使用。參見下述關於葡萄柚籽萃取物直接使用在乳頭上的資訊。

4. 如果繼續疼痛且確定，或至少理論上肯定是念珠菌引起，則增加使用 fluconazole 400 毫克，之後 100 毫克每日兩次，連續使用至少二個星期，直到母親疼痛已消失一個星期為止。繼續使用乳頭軟膏且可重覆使用紫藥水。如果 fluconazole 過於昂貴，使用 ketoconazole 400 毫克替代，然後 200 毫克每日兩次，使用期間相同（或葡萄柚籽）。如果念珠菌有抗藥性，itraconazole 也有效，使用的劑量和時間與 fluconazole 相同；一般而言念珠菌實際上對 itraconazole 比它對 fluconazole 較不敏感（參見單張#20 fluconazole）。目前 fluconazole 是像一般品一樣易取得（因此比較不貴）。Fluconazole 不應使用在第一線治療或是在單獨使用 nystatin 無法見效時（通常不會如此）。使用 fluconazole 前，應先以正確吸乳姿勢、龍膽紫、全效乳頭藥膏和葡萄柚籽萃取物積極治療乳頭疼痛。如果要使用，fluconazole 應該和其他治療一起做而非單獨使用。Fluconazole 要 3 或 4 天才會開始見效，有時在某些情況，它甚至要十天才會開始見效。如果您使用 fluconazole 十天後症狀完全沒有減輕，不太可能會再有效，您應該停止使用它。

5. 嚴重的乳房疼痛，每 4 個小時使用 ibuprofen 400 毫克直到治療見效（每日最大藥量為一天 2400 毫克）。

葡萄柚籽萃取物

葡萄柚籽萃取物（活性成份必須是“CITRIDAL”）應連同全效乳頭藥膏一起使用。將稀釋液狀葡萄柚籽萃取物塗抹在乳頭上，隨後再使用軟膏（母乳哺餵後）。

直接擦抹溶液在乳頭上。葡萄柚籽萃取稀釋溶液不需冷藏，只要蓋起來，一直到使用完為止。

- ◆ 將五到十滴萃取物充份混合在 30 毫升（1 盎司）的水中（蒸餾水更好，但非必要）。
- ◆ 餵奶後，用棉花球或棉花棒沾溶液塗抹在雙邊乳頭和乳暈上。
- ◆ 稍候等它乾燥，然後擦上全效乳頭藥膏。
- ◆ 如果使用紫藥水的那一次餵奶，就不要用葡萄柚籽萃取物，在其他次餵奶再使用。
- ◆ 可與口服葡萄柚籽萃取物藥丸、膠囊或液狀萃取物一併使用（參見上面）。
- ◆ 一直使用到疼痛消失，然後用至少一個星期的時間慢慢地停用。
- ◆ 在 2-3 天後，如果疼痛沒有明顯改善，每 30 毫升水中再增加 5 滴劑的藥量。可以一直增加到每 30 毫升水 25 滴為止。
- ◆ 若皮膚出現脫皮、乾燥或變白，使用維生素 E 或純橄欖油代替全效乳頭藥膏每天 1-3 次。
- ◆ 也可用在洗衣：在所洗滌週期中的清洗階段加上 5-20 滴劑。

如果不是使用龍膽紫，藉由嗜酸乳酸桿菌可能有助於治療寶寶，用沾濕的手指在嗜酸乳酸桿菌粉末（打開膠囊）上沾一沾，在餵奶前讓寶寶吸食手指上的粉末。第一天使用 2 次，第二天也 2 次即可。母親也可使用嗜酸乳酸桿菌，一天 3 次連續使用 1-2 個星期。

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)

單張 C 念珠菌處理的指引 | 2005 年一月修訂

傑克·紐曼醫師 撰寫

劉怡伶 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