

乳頭及乳房疼痛的治療

1. 全效乳頭藥膏

這種藥膏由三種成分組成，可治療不同原因造成的乳頭疼痛，包括：含乳不佳、念珠菌感染、皮膚病變情況、乳頭細菌感染及其他原因。無論如何，都先試著讓寶寶盡可能含好乳房，因為改善含乳可以減輕任何原因所導致的乳頭疼痛。

mupirocin 2% 藥膏(不是乳液): 15 公克

betamethasone 0.1%藥膏(不是乳液): 15 公克。若無法找到betamethasone藥膏時，則可以用mometasone藥膏(15 公克)取代之。最好不要將藥膏及乳液混合使用。

這些藥膏再加上**miconazole藥粉**，使其濃度變成2% miconazole。有時也可以加入**ibuprofen 藥粉**，最後的濃度亦是調成2%的ibuprofen。

這三種藥物混合後的重量約為30公克。當無法找到**miconazole 藥粉**時，可以用 clotrimazole 藥粉取代之（最後的濃度仍為2%）。如果兩種藥都有，我認為 miconazole比 clotrimazole好（但目前尚未有實證）。使用藥粉會使抗黴菌藥(miconazole 或 clotrimazole)達到較佳的濃度，同時mupirocin及betamethasone能維持在較高濃度。

在每次餵奶後（使用紫藥水那一次餵奶除外）塗抹少量的藥膏，下次餵奶前並不需要洗掉（即使藥師要求你擦掉）。在加拿大，也可以用 Kenacomb（很容易找得到）或是 Viaderm KC（較不貴）藥膏(不是乳液)來取代使用，但是效果還是沒有全效乳頭藥膏來得好。我以往曾經用 nystatin 藥膏或是 miconazole 乳液(15 公克)混合在藥膏中，它們也有效用，但是還是 miconazole 藥粉 (或 clotrimazole 藥粉)效果最好。

任何藥師應該都會調製**全效乳頭藥膏**，但並不是所有的人願意做，因為可能沒有所有成分的藥劑。假如你有困難取得，詢問藥劑師最近的複合藥局。

2. 紫藥水治療念珠菌在單張#6 已做探討。也參考**念珠菌處理的指引**。

3. 葡萄柚籽粹取物 (請看**念珠菌處理的指引**)

葡萄柚籽粹取物也可用來治療念珠菌感染，可直接塗抹在乳頭上及/或是口服。如果是直接塗抹在乳頭上，應該先稀釋（每 30ml 的水加入 5 到 15 滴，最多不超過 25 滴），用棉花棒或是棉球沾取塗抹在乳頭上，待乾燥後再塗上全效乳頭藥膏。若是口服，則一天服用三次 250mg 的藥丸。

4. 治療雷諾氏現象(乳頭反白)

雷諾氏現象是因為血管痙攣導致身體某個部位無法得到血液供應。常為溫度降低時的反應，通常**雷諾氏現象**發生的位置為手指，典型是發生在冷天氣時由溫暖的屋子走出外，手指因為血液無法輸送至指尖而轉白並且感到疼痛。女性發生**雷諾氏現象**的機率比男性高，且常常和風濕性關節炎有高度相關性。

雷諾氏現象也會發生在乳頭。事實上，發生的機率比我們想像的還要高。任何導致乳頭疼痛的原因都可能伴隨發生**雷諾氏現象**。事實上，他有可能是因為受傷所引起的。但是它偶爾也可能完全沒有發生乳頭疼痛的情形。

典型的**雷諾氏現象**常發生在餵完奶、寶寶離開乳房後。可能是因為外界比寶

寶口中的溫度低，當寶寶離開乳房時，乳頭即由一般正常的顏色在幾分鐘（甚至是幾秒鐘）內馬上變成白色。媽媽通常在乳頭變白時有灼熱的疼痛感。在一段時間後，乳頭會回復正常的顏色（因為血液又再回流至乳頭），此時媽媽會感到抽痛。這種情形（只顏色變化及疼痛）會反覆發生好幾分鐘甚至持續到 1-2 小時。

治療**雷諾氏現象**的要點為根除其原發性導因（含乳不良、念珠菌感染等）。通常，當其他導致乳頭疼痛的原因好轉後，**雷諾氏現象**引發的疼痛也會慢慢地消失。因此，治療應著重在根除導致疼痛的原發性原因（修正含乳、治療念珠菌）。但是，有些媽媽在餵奶時不再（或是從未）感到疼痛。有時候，在懷孕時期也會有**雷諾氏現象**。如果疼痛很輕微，則不需要治療，唯一需要做的是給予信心。但是如果有嚴重疼痛，特別是餵奶時的嚴重疼痛且長久未改善，或因為血液供應不良而影響傷口之癒合時，則就有治療的必要。

首要的治療選擇為：

- **維生素 B6**：實證中並未證實維生素 B6 治療**雷諾氏現象**的效用，但是它確實有用。維生素 B6 相當安全且無害。使用劑量為一天一次 150-200 mg，連續使用四天，然後改成一天一次 25 mg，一直用到不再有疼痛感已好幾個星期。如果需要可以反覆使用。假如高劑量下解決疼痛，但改成低劑量後又感到疼痛，仍可以回復到高劑量使用。假如一、兩個星期都不再感受到疼痛，則可以嘗試停藥。如果維生素 B6 使用幾天後感到無效，那就不要使用，嘗試換成下列的藥物：
- **Nifedipine** 是治療高血壓的藥物。服用緩慢釋放型錠劑 30 mg 一天一次，應可緩解**雷諾氏現象**的疼痛。二星期後停藥。假如疼痛復發(約 10%的機率)，再重新使用，二星期後停藥。如果疼痛再度復發（僅有相當少數媽媽會有此情形），再重新使用。通常不會有媽媽反覆使用超過三次。很少有產生副作用，但有些人可能會頭痛。這個藥物需要處方簽才能使用。如果使用一顆無效，可以再增加劑量。
- **Nitroglycerin 藥膏**我們目前不再建議使用，因為常會有嚴重頭痛的副作用。另外，有超過 50%%的機率為無效。

5. Fluconazole 治療念珠菌感染，請看單張 #20。

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 #3b 乳頭及乳房疼痛的治療 2005 年一月修訂
傑克·紐曼醫師 撰寫
高美玲 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