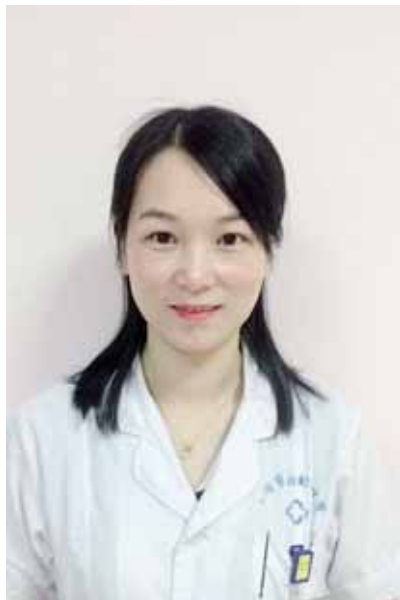




扫一扫
健康正好

孩子长个太早,不一定是好事

市妇幼保健院儿童儿保科专家提醒,预防孩子性早熟,均衡饮食,让孩子们科学成长



采访专家
衡阳市妇幼保健院儿保科副主任
医师 罗丽娜

■本报记者 刘臻

9岁的文文,由于家庭条件优渥,从小便是爸爸妈妈的掌上明珠,尤其是爷爷奶奶坚持“女生富养”的观念,每天给孩子补充各种营养品、海外代购保健品,还隔三差五炖药膳给孙女吃。文文在家庭关爱的滋养下,长得高大结实,一直是班级里的“大个子”,对此全家人都引以为豪。

但近段时间,全家开始慌了。没想到才9岁的文文居然来月经了!一家人连忙带着孩子到衡阳市妇幼保健院儿保科内分泌专科就诊。通过相关检查,专家发现孩子骨龄比实际年龄超前2.5岁,第二性征已发育,确诊为真性性早熟。

目前,国内外对于真性性早熟的治疗主要采用促性腺激素释放激素类似物(曲普瑞林)治疗。市妇幼保健院儿保科医生罗丽娜表示,对于真性性早熟的孩子而言,此类治疗效果好,可以抑制青春期的发展进程,孩子的身高按正常速度增长。“我们预测文文身高会达到正常水平,停药后青春期正常发育,最终身高达到158cm。”她表示。

“为什么我的孩子才7岁就开始乳房发育了?”“为什么我的孩子才10岁就已经来月经了?”罗丽娜表示,这是不少家长的疑惑。对此,她指出,孩子发育过快,不一定是好事。

罗丽娜强调,家长们需更新观念,积极行动,预防孩子性早熟,均衡饮食,让孩子们科学成长。

性早熟的表现

女孩8岁以前、男孩9岁以前,出现与年龄不相应的第二性征,如女孩乳房增大、阴毛腋毛生长、骨盆增宽等;而男孩的性早熟征兆非常“隐

蔽”,早期表现是阴囊和睾丸增大,接着出现阴毛、储精囊和前列腺的发育,但这些部位比较私隐,易被忽视,当发现孩子长胡子、有喉结、长青春痘时,往往已经到了中后期。

除了第二性征外,生长速度也是性早熟的重要指标。3岁到青春期间儿童一般每年长4—7厘米,青春期每年增长8—12厘米。如果孩子在青春前期身高增长速度加快,应及时就医。

性早熟到底有何危害?

罗丽娜分析道,儿童性早熟主要体现在两方面。一方面,性早熟对儿童身心发育有很大的不利影响,由于发育成熟过早,使骨骼生长时期缩短,骨骺会过早闭合,而影响其最终身高。他们虽然一时身高猛长,高出同龄人许多,但最终身高会比其他同龄人矮。性发育越早,最终的身高越矮。

11岁的嘉嘉便是这样的例子。最近班里同学都在追长个子,好几个原本比嘉嘉矮一些的,一学期下来有些甚至比嘉嘉高出半个头了。嘉嘉回家跟妈妈哭诉,妈妈却安慰她说她是属于“晚长”型。不久后,嘉嘉来月经了,家里也开始着急了,赶到医院检查时,发现嘉嘉骨龄已接近闭合,基本没有长高的空间了,遗憾地错过最佳治疗时间。通过追问病史,原来嘉嘉在8岁前就有乳房发育。据了解,是因为家里的老人认为孩子“吃得好,又不生病,不要紧”,没有带孩子前往医院检查治疗,这才错过了最佳的治疗时机。最终,嘉嘉的身高成为了自己和家人的遗憾。

“另一方面,患儿虽然性发育开始成熟,但其实际年龄、心理成熟程度却与此不相一致,很容易造成孩子的心理障碍。”罗丽娜指出,由于性早熟可产生与年龄不相符的性

冲动,容易误入歧途而引起一些社会问题。

性早熟发生的原因

孩子发生性早熟的原因其实是很复杂的。罗丽娜指出,性发育开始的时间与遗传、环境、肥胖等因素有关。而且引起男孩和女孩性早熟的原因各有区别。女性性早熟中75%—90%为特发性,原因不明,男性中80%以上为特发性颅内占位病变所致。

女孩出现性早熟主要有几类原因,一类是特发性的,就是没有明显的诱发因素,只是孩子的发育进程太早。“这就相当于一盆花有早开有晚开,而她正好早开了,这类性早熟在医学上叫做特发性性早熟。在女孩性早熟当中,有大约60%—70%是属于这类特发性性早熟。除了特发性性早熟,在剩下的30%性早熟女孩中,大部分都是器质性病变引起的。这些器质性病变有可能是脑垂体、下丘脑出现了病变,也有可能是卵巢或其它器官出现了病变。”罗丽娜分析。

男孩性早熟的原因又是什么呢?罗丽娜说:“男孩性早熟和女孩相反,男孩一旦出现性早熟,家长需要特别警惕,因为70%是因为孩子的身体出了问题。最常见的有先天性或后天的肿瘤(比如生殖细胞瘤),还有肾上腺或者睾丸等部位出现了增生。”除了疾病等原因,性早熟还可能与营养过剩、能量过剩、乱吃补品有关。目前认为儿童肥胖是性早熟的重要病因,值得家长们引起重视。

如何预防性早熟?

一、均衡饮食

均衡饮食、不挑食、不偏食,多



吃蔬菜、水果。富含纤维的蔬菜瓜果可促进体内垃圾排泄,所以一定要多吃。

二、减少食用雌激素较高的食品

如肉类、豆制品摄入要适当。研究发现,偏爱吃肉食的孩子,更容易发生性早熟,因为过多的肉制品摄入,在人体内产生天然雌激素效应,诱发性早熟。当然,这也不是鼓励孩子们不吃肉,而是应该适量。

三、不乱吃营养品和补品

“大补有隐忧,不可取”,大部分的家长都希望自己的孩子能够长得高一些、壮一些、少生病,便盲目给孩子进食保健品。所谓“先天不足后天来补”,给孩子进食花粉、蜂蜜、蜂王浆、牛初乳、鸡胚、蚕蛹、雪蛤、冬虫夏草、人参、鸽子、鳕鱼之类的,导致外源性雌激素摄入过量,也会导致孩子性早熟。

四、反季节的蔬菜、水果要少吃和不吃

冬季的西瓜、橙子,春季的香蕉、苹果、桃子等,这些通过在“催熟剂”的使用提前成熟,一定要避免给孩子食用。

五、远离洋快餐、油炸类等食品

洋快餐和油炸类的食品属于高热量、高脂肪,多吃易引发内分泌紊乱,导致性早熟。

六、别让孩子接触情色视觉刺激

此外避免接触影视、书报中有关性内容的镜头和文字以及情色图片;避免使用成人的洗涤及化妆用品;避免误服避孕药等。

七、增加运动锻炼,不当宅男宅女

肥胖也是导致儿童性发育的重要因素,尤其要锻炼下肢,每天应保证30分钟以上的运动时间,运动项目可选跑步、爬楼梯和跳绳等。

八、及时检测和治疗

发现问题及时带孩子到医院接受检测和治疗,早发现早干预,生长发育期,每年带孩子做骨龄检测。

家长:如何及早发现孩子性早熟?

男童性早熟特征



- 睾丸和阴茎增大
- 出现胡须
- 声音变粗、公鸭嗓
- 阴毛增长

女童性早熟特征



- 月经来得早
- 乳房凸起(胸疼痛、胀痛)
- 阴毛、腋毛增长异常
- 分泌物增多