

网络上,一位妈妈反省女儿性早熟的帖子广为流传。妈妈发现5岁的女儿乳房发育后,痛定思痛,改变了之前由洋快餐、甜食、饮料组成的饮食。医学上性早熟是指男孩9岁前、女孩8岁前出现第二特征的发育。

一个人的发育本来有着自然的时间表,然而,如今的儿科门诊中,各种环境的雌激素导致儿童性早熟的例子屡见不鲜。专家认为,预防性早熟应从改变生活方式着手。不良饮食习惯,即使以爱的名义,也可能害了孩子。

早熟的孩子

本报记者 徐洁

偷吃避孕药,4岁女童提前发育

济南胡女士发现,4岁女儿妞妞的内裤总是脏脏的,分泌物似乎有些多,她带女儿来到山东省千佛山医院儿科主任王红美的诊室。王红美检查发现,小姑娘乳房明显发育,乳晕、会阴处色素沉着,超声结果提示卵巢、子宫都有明显的发育,体内雌激素偏高,符合性早熟特征。

这一检查结果让胡女士非常困惑,她平日里给孩子的饮食颇为讲究,很少出门吃饭,怎么就性早熟了呢?经医生提醒,胡女士赶忙回家检查口服避孕药,果然少了不少。

王红美说,口服避孕药含有雌激素,妞妞因误服避孕药导致的性早熟是一种假性的性早熟,避免接触雌激素来源后性发育也将减缓。

性早熟,医学上定义为男孩9岁前、女孩8岁前出现第二特征的发育,如女孩乳房发育、阴毛早现、阴道流血等,男孩睾丸、阴茎发育等。

山东大学齐鲁儿童医院内分泌专家梁向荣主任,每周都能接诊三四十例性早熟儿童,其中大多数为女孩。她接诊过4岁小女孩来月经的病例,女孩个头明显超越同龄人,有着六七岁的骨龄,确诊性早熟后进行了抑制性发育的治疗,但原因不明。

梁向荣说,性早熟的男孩也有,但男孩性发育特征不容易被发现,许多家长是发现男孩变声才带来医院检查,但此时已经发育很久了。

个子长得太快,要当心性早熟

除了性发育进展迅速,性早熟的孩子骨龄也明显超过实际年龄。梁向荣说,骨骺提前愈合,个子就不长了,影响最终身高,有的孩子长到1米5多点就不长了。性早熟对孩子心理带来的影响也不容忽视。

除了偷吃避孕药等有明确致病因的例子,门诊中,许多儿童性早熟致病原因并不明确。

梁向荣说,有的是器质性病变引起的内分泌紊乱,如肾上腺皮质增生、下丘脑垂体肿瘤、先天性生殖细胞瘤等,但90%的性早熟可排除器质性病变,被称为特发性性早熟,但也不能简单地认定吃了某种食物导致性早熟,即使吃同样的食物,对雌激素的敏感程度也有个体差异。她介绍,一项前沿研究认为,性早熟是由一个名为KISS I基因的突变引起的。

年龄越小的孩子,发生性早熟越应当引起警惕。一项医学统计称,6-8岁开始第二性征发育的女孩,通常没有中枢神经系统器质性病变,而年龄越小的性早熟孩子,影像学异常的可能性越大。

家长如何才能尽早发现孩子性早熟呢?梁向荣说,一是个子长得太快,个头明显比同龄孩子高。一般情况下,一年长高5-6厘米、青春期一年长高10厘米是正常的。二是女孩乳房发育、阴道分泌物增多,男孩睾丸、阴囊等器官发育。

长期开灯睡觉或诱发性早熟

多位医生观察,性早熟的孩子中,城市的孩子明显多于农村,与同龄孩子相比,这些孩子几乎都是又高又大,肥胖的孩子较多。

以下几个可能诱发性早熟的习惯,家长们应当注意:

①少吃洋快餐,少吃反季节的蔬菜、水果。洋快餐热量高,易发胖,其中的鸡肉等制品有激素超标的风险,反季蔬果人工催熟的风险大。

②可入药的大补类食品慎吃,如冬虫夏草、人参、桂圆干、荔枝干、黄芪、沙参等,易改变孩子的正常内分泌环境;保健食品,如牛初乳、鸡胚、胎盘、蜂王浆、花粉、蛋白粉等,常含有较高的激素。另外,黄豆豆浆中含有植物雌性激素大豆异黄酮,多吃也会诱发性早熟。梁向荣说,有的家长爱给孩子吃海参或增高的保健品,都是不提倡的。

③家长要管理好成人避孕药、化妆品。王红美说,部分成人化妆品中含有雌激素,有的孩子经常偷偷涂抹,或者爱亲妈妈的脸颊,吸收了雌激素,诱发早熟。

④睡觉应关灯,长期在灯光下睡觉会导致儿童性早熟。人体在黑暗中会分泌一种名为“褪黑激素”的物质,调节人体内分泌水平,抑制身体发育速度。夜晚长时间在人工光源下学习或睡眠太少,习惯开灯睡觉等,都会严重干扰人体褪黑激素的产生,让孩子的发育速度在夜晚也不减慢,导致性发育提早到来。

【症状】

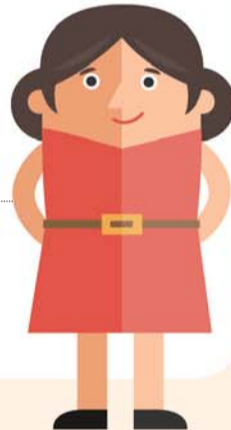
男孩表现为睾丸和阴茎增大,阴毛出现,肌肉发达,声音变粗。



● 男女性均有生长加速,骨成熟加速,最终可导致终身高低于靶身高。

● 在伴有颅内肿瘤等中枢神经系统病变时,可有头痛、呕吐、视力改变或其他神经系统症状、体征。

● 女孩表现有乳房发育,小阴唇变大,子宫、卵巢增大,阴毛出现,月经初潮。



【预防】

饮食荤素搭配、粗细搭配,多吃蔬菜水果。

- ① 少吃洋快餐、反季节蔬果。
- ② 慎吃保健品、补品。豆浆、蜂蜜等含有雌激素的食物要适量。
- ③ 避免孩子接触避孕药、成人化妆品等。
- ④ 不要开灯睡觉。

