

性早熟也分“真性”和“假性”

如何预防孩子早熟?儿保专家给出这六点建议

记者 焦守广

近年来,儿童性早熟发病率逐年上升,性早熟不仅影响孩子的身高等正常发育,还会带来一系列心理和社会行为问题。山东大学附属儿童医院(济南市儿童医院)儿童保健所主任赵冬梅表示,女孩7.5岁、男孩9岁前出现第二性征,就属于性早熟。很多家长缺乏对孩子生长发育规律的了解,往往到孩子青春期结束才带其来就诊,却发现已经晚了。

真假性早熟到底怎么区分

根据最新的《中枢性性早熟诊断与治疗专家共识(2022)》,女孩在7.5周岁前出现第二性征(如乳腺发育),或10周岁之前月经来潮;男孩在9岁前就出现睾丸增大等第二性征,就称为性早熟。

性早熟类型分为中枢性性早熟和外周性性早熟。赵冬梅介绍,大脑是身体的司令部,下丘脑会分泌一种促性腺激素,释放激素,指挥垂体再分泌促性腺激素。

促性腺激素会促使性腺分泌相关激素,促使孩子的卵巢、睾丸开始发育。如果这个过程过早启动,程序提前,就会导致月经来潮、卵子分泌和男孩遗精等现象过早出现。这是中枢性性早熟。

目前临床针对中枢性性早熟的治疗目标,是为了改善成年最终身高,临床上主要使用促性腺激素类似物(GnRHa),主要有一月剂型和三月剂型两种。

相对应的还有外周性性早熟,这种早熟不是从大脑最早开始启动,而是周围的一些原因引发。比如卵巢分泌的部分肿瘤或者外来激素的影响,导致外周性激素分泌增多,这就叫外周性性早熟,也叫假性性早熟,而中枢性性早熟也叫真性性早熟。

中枢性性早熟的可能病因有

壹点问医

预防性早熟 注意六方面

保证孩子正常发育、预防性早熟,赵冬梅为大家总结了需要注意的六个方面。

吃

要平衡孩子膳食,强调食物品种多样化,对于6岁以上或青春期的孩子,要每天喝两包牛奶,鸡蛋、肉、鱼虾等要吃一两半到二两,保证适量坚果、豆类。另外还要吃一些谷物粮食,尽量吃一些杂粮类、薯类。不要给孩子盲目进补,经常吃一些外来性的激素,可能加快孩子性发育。

动

运动是促进孩子长高非常重要的因素。保证学龄期孩子每天活动3小时,其中2小时户外活动,1小时中高强度运动。让孩子体重在匀称范围内增长,肥胖可能诱发性早熟,所以不要让孩子长得过胖。

睡

要保障孩子充足睡眠,6-12岁孩子,睡眠时间要在9-12个小时,13-18岁每天要保障8-10小时睡眠。睡太晚不仅影响体格发育,对孩子体重也有不利作用。

看

不要让孩子看一些成人的动画影片。特别是有关性、成人的视频,会通过视觉传递到大脑,对性发育启动有促进作用。

管

家长要管理好化妆品、食品等,有些化妆品里含有激素。再一个管理好避孕药,门诊上,就有孩子误服避孕药的案例,也会引起孩子性早熟。

检

假期最好带孩子做一次体检,早发现可疑迹象,及时干预治疗。



中枢神经器质性病变,也可能是先天畸形。此外,还有不完全性性早熟,如单纯乳房早发育,无其他第二性征,乳晕无着色,多在数月后自然消退。

外周性性早熟可能是疾病带来的,如卵巢或睾丸囊肿、肾上腺皮质肿瘤等,也可能因外源性性激素摄入导致。摄入过多避孕药、接触过多化妆品、环境内分泌干扰物等,也可能导致假性性早熟。

对女孩来说,性早熟可能会导致性发育提前、子宫内膜异位、乳腺癌及卵巢癌的发病率增加;对男孩来说,则可能导致睾丸和附睾萎缩、精子畸形率升高、精液量和精子数减少等严重问题。

赵冬梅说,从全球来看,随着生活水平提高,正常孩子的性发育水平有提前趋势,发病率逐年上升。“现在门诊上,性早熟就诊的孩子越来越多,2022年我们统计山东大学附属儿童医院(济南市儿童医院)儿童保健所,门诊就诊量是4230例,这个数量已经很高了。从2023年1-11月的就诊情况来看,就诊率可能更高。”

性早熟会影响孩子的最终身高

赵冬梅表示,一般来说,中枢性性早熟对孩子影响比较大。

第一个方面是影响最终身高。孩子一旦性发育成熟,女孩月经来潮,男孩遗精开始,生长速度就会下降。用老百姓的话说,就是早长晚不长,所以孩子最终的身高是会受到影响的。

第二个方面的影响,主要是心理方面。性早熟孩子发育比较早,性发育和心理发展水平,生理年龄是不匹配的,就会导致一些心理问题,比如有的女孩子二年级就来月经了,觉得自己和别的孩子不太一样,产生自卑心理。

研究发现,青春期包括成年期的一些抑郁症,和性发育早晚

有很大关系,性早熟孩子将来得抑郁症的几率相对较高。性早熟还会导致过早性行为、早孕、打架、酗酒等一系列社会行为问题。

“实际上,早熟孩子对家长的心理也有一定影响,家长觉得孩子像个小大人,但又没大人那么成熟,因此造成一定的焦虑、困惑。因此,对于中枢性性早熟,早期发现、早期干预非常有必要。”

赵冬梅表示,生活中,大多数家长缺乏对孩子生长发育规律的了解,容易忽视孩子性早熟问题,往往孩子来月经了才到医院就诊。临床治疗越晚,留给医生治疗的空间也就越小。建议家长关注孩子生长发育规律,最起码知道多大年龄开始发育是正常的,注意观察孩子身高,定期体检,一旦发现性早熟的蛛丝马迹,就要尽早就诊。

今年春天,赵冬梅门诊接诊了一名16岁男孩,同班孩子都长得挺高了,就他老是不长个,妈妈带他来医院检查。“一检查,男孩青春期已发育完成,整个第二性征发育完全成熟,身高却只有一米五八,我又给他测了一下骨龄,发现这个孩子再长高的可能性基本上没有了。孩子一时接受不了,当场就哭了起来,埋怨妈妈为什么不早点带他来看医生。”

6岁以前强调“421”体检

预防性早熟的发生,给孩子定期体检是很有必要的。赵冬梅表示,和成人每年需要体检一样,作为不断发育的个体,孩子们同样需要体检。

6岁以前强调“421”体检,就是说,1岁每年查4次,1-3岁每年查2次,以后每年查1次,对于学龄期孩子,6岁以上的孩子,也建议每年至少一次体检,内容包括营养状况、体格和性发育水平、骨龄以及心理行为、学习能力等。

叶黄素是护眼神器还是智商税?

专家提醒,防近视还是要从科学用眼开始

记者 秦聪

据介绍,叶黄素其实是一种脂溶性维生素,广泛存在于自然界的植物中,人们日常吃的蔬菜水果中都含有大量叶黄素。不过,人体不能自动合成叶黄素,所以体内所需要的这种营养物质,是靠“吃”获得的。

“黄斑区是眼睛中视觉最敏锐的地方,叶黄素分散于眼睛的黄斑区中央及四周,是眼睛黄斑区的主要色素,也是视网膜视锥细胞及视杆细胞代谢所必需的一种维生素。”博文介绍,叶黄素还是蓝光吸收器,如果眼睛中的叶黄素足够丰富,在蓝光到达黄斑区前,光线就会被叶黄素吸收过滤掉,将蓝光造成的损伤减至最低。因此,对于正常人群来说,适当摄入叶黄素,能够对眼健康起



到重要的保护支持作用。

博文提醒,随着儿童青少年近视发病率越来越高,很多家长了解到叶黄素对眼睛比较好,加上厂家对叶黄素产品的模糊宣传,以为叶黄素对近视有控制作用,想购买叶黄素给孩子服用,希望近视能得到改善。实际上,叶黄素并不是儿童青少年近视防治的

首选,只能作为辅助。因为近视(这里指真性近视)的发生,主要是由于眼轴增长,导致光线进入眼内汇聚的点落在视网膜前。

儿童青少年近视的发生、发展,与近距离用眼过度、阳光下的户外运动时间不够、遗传因素等有关。人体补充大量叶黄素,有助于维护视力持久度、提高视觉反

应时间、减少视觉伤害,但是它并没有抑制眼轴增长的作用。

“所以说,对于护眼这个话题,如果想从根本上去改善,建议少看电子产品,注意减少近距离用眼频率,多运动的同时关注营养。”博文说,叶黄素虽好,但只是保健食品,对于身体健康的人,叶黄素的摄入,一般可以通过日常

饮食来满足。

据了解,常见含有叶黄素的食物,可以优选菠菜、豌豆、西葫芦、羽衣甘蓝、西蓝花、芦笋、生菜、胡萝卜和开心果等等。对大部分人来说,只要做到不挑食,营养科学均衡就够了。

不过,对患有老年性黄斑变性等眼底疾病的部分人群,可以适当补充叶黄素。口服叶黄素补剂,可以考虑优选叶黄素酯类产品,主要原因是它更稳定,在人体消化同样可以转化为叶黄素。

需要注意的是,叶黄素虽属于保健食品,但过量摄取会对肝脏造成负担,正常成人每日建议摄入量为6—10毫克。为了不对肝脏造成负担,可以采取间断食用的方式,每食用一个月停一周,3个月为一个疗程,儿童酌情减半。