

早熟的孩子



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岁前出现第二性征的发育。

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。不良饮食生活习惯,即使以爱的名义,也可能害了孩子。

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

个子长得太快, 要当心性早熟

除了性发育进展迅速,性早熟的孩子骨骼也明显超过实际年龄。梁向荣说,骨骺提前闭合,个子就不长了,影响最终身高,有的孩子长到一米五多点就不长了。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。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

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可人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

也将减缓。

性早熟,医学上定义为男孩9岁前、女孩8岁前出现第二性征的发育,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。

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、阴茎等器官发育。

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。



养生堂 堂主:王婷

王婷,眼科学博士,副主任医师,硕士研究生导师,山东省眼科医院副院长。主要从事白内障、角膜屈光、角膜病、青光眼的临床及科研工作。承担国家自然科学基金等多项课题,作为主要成员获得国家科技进步二等奖1项,山东省科技进步奖2项。近几年在国内外SCI及核心期刊收录杂志发表论文40余篇,被评为全省卫生系统贫困白内障患者复明项目“示范标兵”。

感冒了, 请停戴隐形眼镜

隐形眼镜由于戴在眼睛里,覆盖在角膜上,不影响外观,很受广大近视朋友的青睐,正因为直接戴在“眼睛里”,接触角膜,所以对配戴要求非常高,那么感冒可以戴隐形眼镜吗?

感冒期间建议停戴隐形眼镜。感冒是指上呼吸道的感染,常伴有鼻腔的炎症,鼻子和眼睛通过一根管道相通,这根管道医学上称为“鼻泪管”,鼻子的炎症常能通过这根管子扩散到眼睛,特别是腺病毒、柯萨奇病毒及流感病毒引起的感冒极易引起结膜充血。

角膜所需氧气80%来自空气,隐形眼镜正好阻挡了角膜供氧的主要通道,普通的隐形眼镜透氧率低,缺氧状态下的角膜容易被病毒感染。所以建议大家感冒期间停戴隐形眼镜,否则容易并发结膜、角膜的感染。同时,需要注意以下几点:

一、感冒了会常打喷嚏、咳嗽,手上可能携带大量的病毒和细菌,容易随取、戴眼镜、搓眼睛时进入眼内,诱发眼部炎症。所以,你得在取戴眼镜前用清水洗干净手。隐形眼镜会直接接触眼角膜以及眼结膜,引起隐形眼镜对眼睛的伤害。如果不注意卫生特别容易并发结膜炎、角膜炎。

二、如果你感冒后发热,发烧有眼睛发红的症状,表明结膜血管充血了,此时再戴隐形眼镜会增加眼睛的分泌物,使病毒更快繁殖,诱发眼部炎症。因为处于特殊时期身体抵抗力下降,眼部环境相对更“脆弱”,角膜更容易受伤而发病。

三、一些感冒药能抑制泪液分泌,服用后可能降低角膜的湿润程度,导致眼干甚至引发或加重眼部炎症。在感冒购买抗感冒药物时,注意查看药物成分,并及时更换镜架眼镜,直至感冒痊愈。

当然,除了感冒不可以戴隐形眼镜之外,眼睛有炎症或是容易过敏的人群也不适合戴隐形眼镜。女性在经期、孕期等特殊时期,最好也不要佩戴隐形眼镜。