

令人忧虑的“早开之花”

专家谈控制性早熟现象

媒体接二连三对“镉大米”、“塑化剂”、“催熟鸡肉”等事件的报道,激起了全社会对食品安全的关注,由此引发的儿童“性早熟”话题,更是牵动了亿万中国妈妈的神经,给不少家庭带来了担忧和焦虑。小儿内分泌专家指出,现在吃的、用的、看的,很多不经意的刺激因素都可能存在潜在的引起孩子性早熟的危险性。而性早熟的儿童最终可能会影响到成年后的身高,进入青春期后身高将比同龄伙伴矮约5~15厘米。而且早发育的孩子,常常还会有心理上的压力,甚至过早关注异性。因而专家呼吁,应该让孩子踏准青春期的步伐,不早不晚地进入青春期。



是什么让孩子过早发育?

近些年,性早熟发病率不断提高,已经成为社会和家关注的焦点。内分泌科专家梁立阳,已经接诊过无数性早熟的孩子。纵观这些早熟的孩子,发现其实诱因有很多,比如营养过剩、环境雌激素的污染、滥用保健品、情爱影视作品的刺激,等等。总的来说,儿童性早熟的原因主要是两方面,即外部因素和内部因素。

吃:营养过剩,摄入被污染的食物

不可否认,营养的充足是孩子发育好的一个重要因素,不过,营养过剩,体内脂肪过多,也会有助于性发育,让孩子提早发育。有研究证实,中度肥胖的儿童易出现性早熟。其次,在一些食品、保健品和水果中,可能含有性激素或类似激素的物质,即环境激素。任何一种有活性的雌激素均可以在青春前期干扰儿童内分泌系统功能,儿童经常食用含有激素的食品,使其对雌激素水平变化高度敏感。梁立阳指出,常见的促性早熟的食物包括——

(1)反季节蔬菜和水果。冬季的草莓、葡萄、西瓜、西红柿,在春末提前上市的梨子、苹果、橙子和桃。有报道称,这些蔬果几乎都是在“促生长剂”的帮助下才可以提早成熟,含有大量激素,一些性激素间接进入人体后,会导致处于敏感期的儿童出现性早熟。

(2)盲目吃保健品。一些家长常给孩子吃增进食欲、益智健脑的保健品。殊不知,这些补品常常含有激素成分,长期服用会引起儿童血液激素水平上升,从而导致性早熟。另外,像牛初乳、蜂皇浆、燕窝等补品也含有一定的激素,也有可能让孩子出现性早熟。

另外,孕妈妈也要慎服人参、蜂王浆、新鲜胎盘、花粉、鹿茸等补品。

怀疑孩子早熟,要做哪些检查?

有一些孩子在七八岁的时候,自己洗澡,自己单独睡觉,而家长也不太注意孩子的生长发育,就会导致孩子发育比较成熟的时候才被家长发现问题。而有的孩子是由祖父母、外祖父母或保姆带养的,是否出现性早熟更容易被忽视。因此,父母要关心孩子生长发育的情况,可以通过给孩子洗澡,发现孩子的性发育是否有异常。一旦发现孩子有提前发育的情况,一定要尽快就诊,不要耽误了孩子的治疗。

当儿童出现性早熟时,一般需要做全面的检查。梁立阳说,通常儿童性早熟分为中枢性和外周性两种。

中枢性性早熟是下丘脑——垂体——性腺轴发动、成熟的过程,即由下丘脑提前分泌和释

并非所有的性早熟都要用药治疗

是否所有发生性早熟的孩子都需要治疗呢?答案是否定的。因为并不是所有性早熟的孩子都会个子矮。梁立阳说,有一些女孩子在出现性发育的时候,个头已经很高了,即使来了月经,她还能长5~7厘米,有可能并不影响对其最终身高。所以说,当孩子的基础身高不错时,性早熟就不一定要治疗。

其次,当孩子性早熟进展的程度缓慢,每隔3个月测量睾丸、卵巢等,发现其发育进程并不明显,这种情况也不需要进行治疗。

内分泌代谢科专家刘丽说,在临床上,医生会给孩子进行一系列检查,如果诊断为中枢

(3)含有雌激素肉类。在生物界内,食物链蓄积效应可导致动物内蓄积大量雌激素,人类吃了这些肉类食物后,会在体内产生类似天然雌激素效应的物质。所以,专家也认为,儿童在长时间食用过多被动物饲料添加剂喂养的动物肉品后,易诱发性早熟。

(4)食物上残留农药。市场上蔬菜、水果农药残留的报道屡见不鲜,人们熟知的滴滴涕(DDT)具有明显的拟雌激素活性。也就是说,这种农药会增加体内的雌激素。儿童在摄入被农药污染的蔬菜、瓜果后,会令其体内雌激素水平增加。

(5)食物中的重金属。重金属主要来源于工业污染,部分工厂把工业废水排入到河流形成污染。研究证明,重金属能明显改变类固醇和血浆蛋白的结合,比如工业废水中的镉排入江河,沉淀水底并被生物吸收,这种物质能够通过刺激受体结合域的相互作用激活,产生雌激素。

用:奶瓶和磨牙棒

洗涤剂、塑料产品在加热或大气环境中经过分解,产生类似于雌激素样的活动物质,孩子经过食入或者皮肤接触这些物质,也会导致性早熟。

梁立阳说,以塑化剂为例,它主要是用来增加塑料制品的柔韧性、透明度和耐用性,在我们生活中被广泛应用,而在儿童玩具及用品中也会广泛使用,比如耐嚼的牙胶棒和充气玩具等,婴幼儿通过吮吸和咀嚼可能会摄取一定量的塑化剂。

在婴儿用品中也存在这样的物品,比如合成树脂原料,尤其是双酚A,这种物质被用于生产聚碳酸酯塑和环氧树脂的单体,在生产聚氯乙烯有机存储容器,比如婴儿奶瓶。聚碳酸酯塑料容

器中,BPA特别是在高温下能迁移到食物中。还有就是不少辣妈为了贪靓、回春,会使用各种护肤品、化妆品,这些用品里不排除含有雌激素,而小孩也会常常使用妈妈的护肤品,这也是小女儿出现性早熟的原因之一。

视听:诸多“儿童不宜”在刺激孩子

如今,电影、电视剧里谈情说爱、卿卿我我甚至男女交爱的画面十分常见,而这些赤裸裸的“儿童不宜”的画面,对儿童性发育也有启发和促进作用。

台北国泰医院小儿科对10年来近5000名出现性早熟征兆的孩子进行了研究,发现他们性早熟的最主要原因是肥胖和家族遗传。此外,有五分之二的孩子性早熟是因为每天看偶像剧。医生建议,最好勿让孩子在上初中以前看偶像剧、言情小说、情爱漫画,以免在“催情”气氛下诱发性早熟。

有一位妈妈就有这样的担忧:女儿今年六岁半,爷爷奶奶带着她。女孩有一次对妈妈说,一看到电视上男女亲热的镜头,她就想尿尿。实际上,这是性刺激的一种反应,用孩子的语言表达就变成“想尿尿”。成熟女性看到激情画面身体会有反应,下体会感到兴奋,小女孩的反应也是一样的。

梁立阳称,现在报纸、杂志、影视、电脑、手机等与性有关的内容陡增,孩子从小耳濡目染,这些赤裸裸的画面和情爱内容会刺激儿童下丘脑垂体性腺轴,引起性早熟。而10岁左右是孩子青春期的开始,这个年龄阶段的孩子,对异性开始有好感,如果过多地看一些亲热镜头较多的电视剧,儿童青少年不仅在身体上会有性早熟特征,在心理上也会出现早恋的倾向。

放促性腺激素,从而才使得使生殖器发育和第二性征呈现。简单地讲,是由内而外的性早熟。而外周性性早熟是由于各种原因引起的体内性激素水平升高,所以只有第二性征的出现,不是从内而外的发育,不具有完整的性发育程序性过程。

因为两者“性早熟”的原因不同,治疗也截然不同。所以,必须找到确切的原因,有的时候,还需要鉴别是不是肿瘤所致,因而常常要做全面的检查。

1.骨龄:可判断骨龄是否提前,并预测成年身高。

2.性激素水平:一般检查性激素六项。

3.B超:检查乳腺、子宫、卵巢、卵泡大小(或

性特发性性早熟伴骨龄超前,以及预测最终成年身高矮小,才需给予抑制性激素类药物。其他类型的早熟可门诊观察病情发展,或者根据原发病进行治疗(如肾上腺肿瘤所引发的早熟就要按照肾上腺肿瘤的治疗方法进行治疗)。

所以,是否需要对性早熟的孩子进行治疗,要看其具体情况,而不是100%都要用药治疗。

一般来说,以下两种情况建议用药治疗——

(1)骨龄大于年龄两岁或以上,但需女孩骨龄≤11.5岁,男孩骨龄≤12.5岁者。

男孩睾丸大小),判断性发育状况,还需要检查肾上腺功能或B超。

4.垂体磁共振(MRI):由于垂体是内分泌的中枢系统,特别是怀疑中枢性性早熟者,需要做这个检查。

5.部分性早熟儿童需要检查甲胎蛋白(AFP)和绒毛膜促性腺激素(HCG),以排除生殖细胞瘤等。还需检查血甲状腺素水平(甲低时可引起性早熟)。

6.对于考虑中枢性性早熟可能性较大者,需要检查LHRH激发试验,简称性激素激发试验,给孩子注射激素,然后分时间段测定其血清里的激素水平和卵泡刺激素水平,判断是否有下丘脑发动的性早熟。

(2)预测成年身高:女孩<150cm,男孩<160cm。

以下两种情况不需治疗——

(1)性成熟进程缓慢(骨龄进展不超越年龄进展),且对成年身高影响不明显者。比如女孩发育时,身高大于155公分,那么即便来了月经,她还可以长5~7厘米,这个最终的身高对女孩子来说并不矮小。

(2)骨龄虽提前,但身高生长速度也很快,预测成年身高不受损者。因为青春发育是一个动态的过程,所以,对于暂不需治疗者均需进行定期复查和评估,调整干预方案。

专家提醒

放慢发育脚步 踩准青春节拍

什么事情都应该按部就班地发展,孩子的成长发育也不例外,提早发育或延迟发育都会对其身体造成影响,因而家长在孩子的成长过程中,要给予更多的关注,饮食、睡眠、运动等都与身高密切相关。

1.身高测量:性早熟患者,治疗后每3个月测量身高是必需的,每次测量固定上午或下午,因为正常人每天上下午身高都有差异。(注意:平时不要过于频繁测量身高,一般3个月测量一次即可,否则容易给孩子造成心理压力,心理压力过大,不利于长高)。

2.适当控制饮食:避免营养过剩,尤其避免油脂多的食物,少吃甜食,但要保证蛋白质的摄入量,应多吃蔬菜和水果,避免进食可能含有性激素的营养食品、滋补品,也不要使用含有性激素的护肤品。同时,家长应将家中的药物放到孩子不能触及的安全地方。

3.增加体育活动:应加强下肢锻炼,每天应保证30分钟以上的运动时间。可选择跑步、登楼、跳绳、跳橡皮筋等运动项目。运动循序渐进,逐渐增加运动量和运动强度并持之以恒,避免因过度疲劳而丧失信心。下肢的锻炼能刺激长骨骨髓生长板的细胞分裂增殖,促进长高。此外,运动锻炼对调节体重、改变身体组成、增加肌肉量和减少脂肪含量均有十分积极的作用。

4.保证充足睡眠:每晚应有8小时高质量的睡眠,以保证垂体在夜间能分泌足量的生长激素,对身高的快速生长有十分重要的促进作用。最好10点前睡觉,太晚影响生长激素的分泌。

5.用生长激素要看骨龄:具体到某一患者能否采用生长激素促生长治疗,关键是要看骨龄的情况。骨龄是否闭合是决定可否使用生长激素最重要的指标。从理论上讲,只要骨龄没有闭合,就还有使用生长激素治疗的机会。但如果骨龄闭合后还使用较大剂量的生长激素治疗,则不仅不能促进长高,反而会带来肢端肥大的不良反应,使患者的容貌变得粗陋。

专家说法

给孩子看电视 应该有所选择

据临床研究证实,儿童接受成人电视剧的有关性内容,在大脑神经中潜移默化地形成一种性信息,会刺激孩子的下丘脑垂体性腺轴,使体内性激素旺盛,出现早熟现象。这是一件值得家长注意的事情,因而建议6岁以前的孩子不要或少看电视和电脑,家长应该更多地带孩子去户外接触大自然,因为了解世界应从真实的自然界开始,而不是沉溺在电视、电脑中。

(张华)