



扫码关注新民
健康园官方微信

本报专刊部主编 | 第 694 期 | 2018 年 6 月 25 日 星期一 本版编辑: 潘嘉毅 视觉设计: 戚黎明 编辑邮箱: pjy@xmwb.com.cn

青春期提前 骨龄检测先行



如今,不少家庭会有孩子生长发育方面的就诊需求,八九岁的小姑娘月经初潮、乳房增大;十一二岁的小男孩已经有胡茬。对于孩子过早的发育,家长甚感焦虑和不知所措:会不会是性早熟?要做哪些检查?要打针吗?暑假在即,各大医院儿科内分泌专科已经做好了迎接门诊量迅速增长的准备。

是否性早熟先看“年龄范围”

“诊断性早熟是有年龄限定的”,在日前举行的性早熟诊断及个体化治疗学术研讨会上,上海交通大学附属儿童医院李斌教授介绍,一般情况下,女孩在 8 岁以前,男孩在 9 岁以前出现第二性征发育,比如乳房发育、月经初潮、阴毛胡须发育、突然长个子等等,才能纳入性早熟诊断的年龄界限,一旦超出这个年龄,就不属于性早熟诊断范围。

在这个年龄界定基础上,家长要多加观察,要善于观察,通过一些蛛丝马迹及早察觉孩子的身体变化。首先,家长在给孩子洗澡的时候,可以直观地发现他(她)是否出现第二性征;其次,八九岁的孩子在短时间内突然长高,比如一个月突然增高了 1 厘米,那么家长就要引起注意;此外,家长要留心观察孩子性格上的变化,孩子会由于自己身体上的变化而产生不安情绪。

判断性早熟学会分“真假”

性早熟是常见的儿童内分泌疾病。目前病因仍不清楚。决定青春期启动时间的因素包括遗传因素,环境因素以及表观遗传学因素等。作为家长,需要初步了解儿童青春期启动及性发育的机制;作为专科医生,要明确性早熟及性发育相关疾病的病因,并进一步优化临床的个体化诊断流程。

儿童性早熟还有“真假”之分。李斌教授解释,人体内控制生殖系统发育的是“下丘脑-垂体-性腺轴”,如果是性腺轴提前启动,分泌促性腺激素释放激素而导致的性早熟,则被称为“真性性早熟”,也叫做中枢性性早熟,属于临床常见的儿童内分泌疾患,发病率约为 1/5000~1/10000。主要表现为性发育过早,骨骼成熟较快,导致骨骺提前愈合,影响患儿的终身高。假性性早熟是源于外界原因引起的体内雌激素升高至青春期水平,故只有第二性征的提早出现,但不具有完整的性发育程序过程。

一部分孩子会出现快速进展型青春期,一般也是在 9 岁多与同龄孩子一样开始发育,启动年龄并未提早,但进展快,例如女孩可能从乳房发育到初潮也就历时 1 年左右。这类孩子由于骨龄进展迅速,很快闭合,生长

期缩短,导致成人期矮身材。

另需提醒家长注意的是,“第二性征提前出现”或是“骨龄提前”,只是说明性激素水平增高已有一段时间,并非是诊断性早熟的特异性指标,病程短和发育进程慢的患儿可能骨龄超前不明显。李斌教授表示,家长一旦遇到以上似是而非的状况,请务必带孩子到医院进行相关激素检查,结合孩子性发育状态、性征进展情况、身高和骨龄的变化、B 超等结果,由医生进行综合分析和判断。因此,家长应带孩子尽快就诊,不要自行诊断而延误医治。

心理治疗和性教育,一个都不能少

性早熟的治疗目的是以改善患儿的成年期身高为核心,尤其是 7 岁以下性早熟儿童治疗后对身高的改善效果更明显。规范化和个体化,是性早熟治疗的两大原则。目前国际上唯一通过临床试验认可的只有长效的 GnRH 类似物,如亮丙瑞林等。这是一种人体下丘脑激素的类似产物,一般需要皮下注射而不是口服给药,大约每 4 周注射一次。治疗剂量根据儿童的身高来进行计算,根据治疗后的性激素、骨龄变化来调整剂量。为改善成年身高,GnRH 类似物一般至少需要连续治疗两年以上。

性早熟的孩子因身体变化,心智也会发生变化,表现为可能出现缺乏自信、性格孤僻,发生早恋、早孕,性犯罪风险也会增大。因此,心理治疗和疏导要和药物治疗同步进行。家长和老师应留意孩子情绪的变化和不安,做他们的心理辅导员,帮助孩子建立对性发育的正确认识,避免自卑、焦虑等情绪出现。

帮助孩子养成良好生活习惯,是家长不可推卸的责任。饮食上,避免含有激素的食物及一些所谓的滋补食品,尽量减少高热量食物、反季蔬果等;起居上,每天保证 8 个小时睡眠时间,孩子睡眠期间不宜开夜灯,对于孩子看视频、用手机等需节制,注意避免孩子接触带性暗示的影视或话语,营造良好和睦的家庭氛围。同时还要加强体育锻炼,超重或肥胖会增加儿童性早熟风险,这方面女童高于男童。推荐以弹跳为主的运动,特别是摸高、跳绳和引体向上等纵向运动,有利于身高的增长。

潘嘉毅 图 TP



食疗学几招 安度梅雨季

明代杰出的医学家李时珍在《本草纲目》中明确指出:“梅雨或作霉雨,言其沾衣及物,皆出黑霉也。”气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质及湿热质的人在黄梅天会感觉非常不适。在此推荐市民学些食疗方,运脾祛湿,安度梅雨季。

■ 寒湿证

食疗原则:健脾利湿、化痰泻浊。饮食宜低脂低糖、清淡少盐,即性质平和、热量低、营养丰富、容易消化的平和膳食。少食各种易于留湿的食物,如面食、甜点、酒、冷饮、竹笋等。禁食油腻厚味、辛辣食物或发物。戒烟酒。

推荐食材:薏苡仁、茭白、黄瓜、葫芦、佛手、海带、海藻、玉米、赤小豆、扁豆、地瓜、茯苓、冬瓜、荷叶、豆蔻、草果等。

食疗方:(1)扁豆薏苡仁粥:扁豆 30 克,薏苡仁 15 克,粳米 60 克,煮粥服用。

(2)佛手茶:鲜佛手 15 克(干佛手 6 克),开水冲泡,代茶频饮。

(3)红豆陈皮水:材料:红豆 200 克、陈皮 5 克、细盐少许。制法:先把红豆及陈皮浸

泡半小时,然后把红豆放入沸水中煮 30 分钟,加入陈皮焗 10 分钟后,再加少许细盐。

■ 湿热证

食疗原则:清热化湿。宜食收涩、寒凉、冰冻之物,如乌梅、柿子、石榴、苦瓜,少食高脂肪、高胆固醇、油腻食物,如蛋黄、虾等。戒烟酒。烟草为辛热秽浊之物,易于生热助湿;酒性热而质湿,堪称湿热之最。

推荐食材:薏苡仁、莲子、绿豆、鲫鱼、冬瓜、丝瓜、葫芦、苦瓜、黄瓜、西瓜、白菜、芹菜、卷心菜、莲藕、空心菜等。

食疗方:(1)凉拌二瓜:黄瓜、西瓜皮各适量。黄瓜切条,西瓜片去翠衣切成条,加盐、味精等腌制十分钟,淋上麻油。

(2)绿豆陈皮茶:材料:绿豆 20 克、陈皮茶 10 克。制法:将绿豆洗干净后放入锅内,用大火煮开。开锅后将煮绿豆的开水倒出,将陈皮加入绿豆水中,继续煮 20 分钟即可。

(3)薏苡仁二豆粥:薏苡仁、赤小豆、绿豆各 50 克,煮粥食用。

方泓(上海中医药大学附属龙华医院中医预防保健科主任医师)



生命智慧

支持器官捐献 生命得以延续

当生命不可挽救时,自愿、无偿捐献器官,让生命以另外一种方式延续,正在成为越来越多人的选择。自 2015 年公民逝世后器官捐献成为我国器官移植供体的唯一合法来源以来,公民器官捐献事业在国家的大力支持和社会各界的积极参与下,通过 3 年不断的努力,取得了长足的进步。

但是,中国每年仍然约有 30 万患者因器官功能衰竭等待着器官移植,而每年器官移植手术仅为 1.6 万余例,捐献器官数量同需要器官移植治疗的患者数量相比,两者之间存在着巨大差距。各医疗机构通过公众教育宣传活动,提升公民对于器官捐献的关注、了解与支持,并最终自愿参与到器官捐献的事业中来。

上海交通大学医学院附属新华医院器官移植科主任顾劲扬指出,加大器官捐献的宣传力度,首先要消除大众对器官捐献的误解和恐惧。临床上,器官移植的成功,要历经血液及 HLA(人类白细胞抗原)的配型、供体不正常指标的纠正、供体器官维护等过程。其中,器官移植手术前,主要的准备就是配型,配性决定了手术的成功与否。以肾移植为例,

配型越接近,肾排斥的机会就越小。近年来,随着手术技术和围手术期治疗水平的提高,移植术后早期感染等并发症发生率和死亡率已经显著下降。

“人体器官捐献协调员”,是来自于红十字会和医疗机构的志愿者。新华医院普外科护士长黄帅从 2012 年起兼职成为红十字会“人体器官捐献协调员”,她的工作贯穿于发现适合的器官捐献者、开展病例分析、法律文书报备、器官维护乃至丧葬关怀等全程。她表示,在工作过程中,遭遇过家属的误解,也感受到人间的大爱,这份志愿者工作的意义非凡。

自 2016 年底,中国器官移植发展基金会管理的“施予受”器官捐献志愿登记网站开通支付宝“一键登记”通道以来,已经有超过 30 万人登记注册为器官捐献志愿者。在我国进行器官捐献志愿登记,只是一种个人意愿与爱心的表达。而真正需要完成器官捐献,不仅需要符合一定的医学、伦理条件,还必须经过家人的书面同意才能完成。但器官捐献志愿者登记,会坚定家属同意在其逝世后器官捐献的决心。

虞睿

肠燥便秘 滋阴生津是方法

养阴口香合剂治肠燥便秘有方法,口臭口疮便秘胃难受,请用养阴口香合剂!

“肠燥便秘”是有些胃热津亏、阴虚郁热的人群常见的消化疾病,表现在排便困难和次数减少,有时还可能伴有口臭、口舌生疮、齿龈肿痛、咽干口苦、胃灼热痛等身体不适。

肠燥便秘、口臭口疮、胃难受,怎么办?胃热津亏、阴虚郁热上蒸所致上述病症的患者可使用养阴口香合剂,国药准字,具有滋阴生津、清胃泻火、行气消积三大功能,用于胃热津亏、阴虚郁热上蒸所致的:肠燥便秘、胃灼热痛、口臭、口舌生疮、咽干口苦、齿龈肿痛等疾疾病。

贵州万顺堂药业有限公司精研的养阴口香合剂,遵循苗医药传统,以贵州

名贵金钗石斛鲜品入药:配以十余味药材融入现代科技而成。一次30毫升,一日2次。疗程服用方法详见说明书。



全市各大药房有售 电话: 62041665