

专家问诊

性早熟日趋低龄化

提前发育导致不安自卑,对儿童身体和心理造成双重危害

■记者程雪



徐芳,副主任医师,1996年毕业于温州医科大学儿科系,2011年获得浙江大学医学硕士学位,浙江省小儿内分泌学组委员,浙江省医师协会青春期医学专业委员会委员,杭州市小儿遗传内分泌学组副组长。从事儿科临床和教学工作20年,尤其擅长于小儿内分泌疾病诊治,如身材矮小症、性早熟和甲状腺疾病等。

性肾上腺皮质增生、睾丸肿瘤等;也可能是误服雌激素类药物、盲目进补导致的,所以,每一个患者都要具体分析。

徐医师介绍道,女孩子性早熟主要表现在8岁前乳房发育,有些孩子可有触痛感;男孩表现为9岁前睾丸增大容积4毫升以上。

“这时候,无论男孩子还是女孩子,均会出现生长加速,骨成熟加速的情况。”徐医师提醒,如果孩子出现生殖器发育、或身高长得过快,那么父母们就要引起重视,最好及时去医院就诊,看是否出现性早熟。

性早熟原因复杂性征变化明显

从前,人们可能对“性早熟”不甚了解,可如今,这已经是困扰很多家长的心头大患。“性早熟是儿科内分泌系统的常见发育异常,是指女童在8岁前,男童在9岁前呈现第二性征发育的异常性疾病。”浙江大学医学院附属杭州市第一人民医院副主任医师徐芳介绍道,中枢性性早熟是缘于下丘脑提前增加了促性腺激素释放激素的分泌和释放量,提前激活性腺轴功能,导致性腺发育和分泌性激素,使内、外生殖器发育和第二性征呈现。

徐医师表示,导致儿童性早熟的原因复杂,可能是特发性的,中枢神经系统肿瘤、外伤、手术治疗、卵巢囊肿、肾上腺皮质肿瘤、先天性肾上腺皮质增生、睾丸肿瘤等;也可能是误服雌激素类药物、盲目进补导致的,所以,每一个患者都要具体分析。

正常女孩在发育期,从乳房开始发育到月经来临大概需要间隔

2~3年的时间,对于性早熟患儿,月经来临时会提前,其间隔越短,对身高的影响越大。徐医师的病人当中,就有家长不知道性早熟会影响身高,往往等月经初潮后才就诊,错过了最佳治疗时间。

不过,不是每个性早熟的孩子都会导致终生矮小。徐医师补充道,“如果发育时基础身高,或者是父母遗传身高高,或者及时就医并坚持治疗,那么患儿可能最终身高不会特别矮。”

性早熟不仅对儿童的身体造成负面影响,更伤害到孩子的心灵。在徐医师看过的患儿当中,就有孩子因过早的性征发育而产生自卑的心理,有的孩子会分神、影响读书学习,“尤其是女生,过早来月经往往会使他们感到不安和害羞。”徐医师说。

切勿错过性早熟治疗最佳时间

徐医师认为,性早熟的治疗目的是尽量减少患者与同龄人的差距,改善最终的成年身高;减缓第二性征成熟程度和速度;预防初潮提前,“目前,治疗性早熟最有效的方法就是进行GnRH激动剂治疗,必要时联合生长激素治疗。”她说,同时也要预防孩子的心理问题。

“性早熟的治疗,最重要的就是明确病因。”如果病人存在肿瘤等疾病,导致孩子性早熟,应先治疗原发病;如果是特发性中枢性性早熟,需要检测患儿的骨龄和身高,判断性早熟是否会导致孩子身材矮小——会导致孩子身材矮小的情况下需要进行药物治疗,反之,若身高与骨龄成比例一致的增加、预计终生身高不会矮小的孩子不一定着急进行药物治疗,但需要每半年检测骨龄,随骨龄变化再决定下一步方案。

“有的孩子可能第一次测骨龄的时候,当时身高和骨龄都在正常范围,于是,家长们就掉以轻心,没有定期检测骨龄和定期复诊。”徐医师表示,这么做是不对的,随着孩子成长发育,有些孩子骨龄会快速进展,明显超过其身高增长,这样会错过了病情变化的治疗时间。

徐医师提醒家长,在男孩9岁前,女孩8岁前,出现性早熟要及时看医生,延误病情对孩子的身心都会造成伤害;饮食上注意少食补品,避免摄入过量的保健品、食用食品添加剂、激素,防止孩子误食避孕药物、丰胸产品;此外还应注意尽早对性早熟儿童进行生理健康教育。

健康警示

经常咳嗽、爬楼梯气急——

这些日常反应可能是慢阻肺病状

■记者程雪
通讯员阮芝芳、沈笑驰

48岁的罗先生身体一直不错,近来,他感觉自己的呼吸越来越差,稍微多走几步路就气急,爬楼梯甚至会喘不过气,于是,罗先生前往医院进行肺功能检测,结果显示肺活量只有2316ml,结合他的一系列症状,被确诊为中重度的慢阻肺。

慢阻肺知晓率低,发病早期易被忽视

浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)呼吸内科主任、主任医师黄晟介绍道,慢阻肺是一种气道炎症性疾病,主要影响肺脏,累及全身各个脏器,在中老年人人群中较为高发。

“现在门诊中,40岁以下的年轻人查出慢阻肺已不再是个例,有些人的肺功能甚至还不如六七十岁的老年人。”黄晟主任表示,虽然目前仍旧把45岁以上人群作为慢阻肺的目标人群,但实际近年来却收治到越来越多的年轻人,其中很多有10年以上吸烟史。

据世界卫生组织(WHO)估计,慢阻肺已成为全球四大慢性病之一,40岁以上的人群中,100人中有约14个人患有该病,而在我国,有1亿多人患有该病。不过,我国慢阻肺知晓率仅约10%,很多人患病而不自知。

“慢阻肺早期的症状是反复的咳嗽、咳痰,随着病情加重,患者会出现最具代表性的症状,喘息、呼吸困难,平时上楼或者稍微运动就会气喘。”黄晟主任表示,反复的咳嗽、咳痰说明呼吸道内已经出现炎症,如果一直放任,气道反复处于炎症刺激,炎症会慢慢发展到肺部,导致慢性支气管、肺气肿等,最后形成慢阻肺。

黄晟主任表示,许多早期的慢阻肺患者没有明显的症状,他们通常不会主动就医。然而在疾病早期,慢阻肺患者的肺功能会迅速下降,往往在有症状来就诊时已经丧失了近一半的肺功能。“慢阻肺对肺的损害是不可逆的,即使通过治疗控制了症状,但肺功能却不可能恢复到正常了。”黄晟主任说。

年轻患者越来越多,吸烟是主要诱发因素

据了解,慢阻肺病因复杂,是一个长期累积发病的

结果,而吸烟已经成为一个独立诱发因素。研究显示,吸烟者患慢阻肺风险显著高于不吸烟者,25%的重度吸烟者最终会发展为慢阻肺,90%的慢阻肺患者是吸烟者。

在门诊中,黄晟主任曾碰到过这样一组病例:一家公司组织员工来做体检,里面总共有男性51人,结果检查出来有将近一半的人不同程度的呼吸系统病变。17人有轻度气道阻塞,如果再不戒烟任由其发展就会变成慢阻肺,另外还有5人被确诊为轻度慢阻肺。通过问诊黄晟主任发现,这些男患者几乎所有人都有吸烟史,其中还不乏几十年的“老烟枪”。

“现在门诊中,40岁以下的年轻人查出慢阻肺已不再是个例,有些人的肺功能甚至还不如六七十岁的老年人。”黄晟主任表示,虽然目前仍旧把45岁以上人群作为慢阻肺的目标人群,但实际近年来却收治到越来越多的年轻人,其中很多有10年以上吸烟史。

肺功能检测当作诊断慢阻肺的“金标准”

“对于慢阻肺,我们提倡早发现、早诊断、早治疗。”黄晟主任说。临幊上把肺功能检测当作诊断慢阻肺的“金标准”。肺功能检查更侧重于了解肺部的功能性变化,患者只要对着肺功能仪吹上几口气,就能客观评价气道阻塞程度,非常方便。黄晟主任告诉记者,“这是一种物理检查方法,对身体没有任何损伤,让患者在无痛苦和不适下完成。”

长期抽烟者、反复呼吸道感染者,长期接触室内污染者,职业性粉尘接触者以及儿童时期有反复呼吸道感染史者,都是慢阻肺的高危人群。黄晟主任建议,这几类人即使没有出现症状,也应该像监测血压一样,定期到医院进行肺功能检查。

此外,很多人的肺活量差了之后,想通过锻炼来提高,但是黄晟主任提醒大家,成年以后,心肺运动只能起到维持当前水平,并减缓它衰退速度的作用,并不能提高肺活量。

健康资讯

登高望远 为家祈福



近日,杭州踏悦健身服务有限公司以“登高望远,为家祈福”为主题,组织员工开展了“踏悦健身·户外趣”活动,线路从杭州市古荡老和山上,途经将军山、美女山、锅子顶,到达北高峰,稍作休息后从灵隐寺下山,全长约8公里,酣畅淋漓的登高活动,得到全体员工一致好评。

见习记者 邹伟锋 摄影报道

健康资讯

低蛋白高碳水食能益脑

新华社消息 高蛋白、低碳水化合物的饮食通常是健身人士的首选。但澳大利亚一项新研究指出,低蛋白、高碳水化合物的饮食可能是长寿的关键因素,特别是有利于大脑的健康。

澳大利亚悉尼大学查尔斯·珀金斯中心的研究人员在新一期美国《细胞报告》杂志上发表论文说,给实验鼠喂食低蛋白高碳水饮食,其整体健康状况特别是大脑健康状况得到改善,学习和记忆能力也得到提高。

论文第一作者德文·沃尔在一份声明中说:“目前对于老年痴呆症尚无有效的药物疗法,我们可以

延缓但无法阻止这种疾病的發生。因此,发现能影响大脑衰老的饮食,这令人兴奋。”

先前研究显示,控制热量摄入能延长小鼠寿命并有益于它的大脑健康,但这种方式对人类而言并非可持续,特别是在食物充足供应的国家。

在新研究中,沃尔等人把实验鼠分组,分别喂食低热量食物、低蛋白高碳水食物以及普通食物等,其中低蛋白高碳水饮食组的实验鼠可不限量进食。他们把研究重点放在海马体上,以评估不同饮食对大脑的益处。

海马体是大脑中负责学习和

记忆的区域,也通常是老年痴呆症等神经性退行性疾病患者大脑中最先受到侵害的部分。

研究结果显示,低蛋白高碳水饮食提升了实验鼠大脑海马体的健康。从部分测量数据来看,这种饮食的益处甚至大于低热量饮食的益处。

领导这项研究的戴维德·勒库特教授说,低蛋白高碳水饮食并不是一种新风尚,日本冲绳和地中海的许多地方都长期保持着这种饮食习惯。冲绳传统饮食中,蛋白只占9%的比例,主要来源包括少脂鱼、豆类和少许牛肉等,而碳水化合物主要来自于红薯等。

健康答疑

肿瘤标志物升高不等于得了肿瘤

应先检查是否存在应激因素

■记者程雪 通讯员吴玲珑

胡先生一家人都很注重养生保健。尤其在父亲被查出食管癌之后,胡先生对自己的身体更是加倍留意,不仅勤加锻炼,“海淘”而来的保健品更是雷打不动吃得十分规律。可是在近日的一次体检中,胡先生的肿瘤标志物高了,具体来说就是癌胚抗原(广谱型的肿瘤标志物)升高。

胡先生吓出一身冷汗,立刻来到浙江医院就诊,胸外科李传传医师详细了解了胡先生的生活规律、起居习惯,得知原来胡先生喜欢吃包括虾青素、消化酶类的保健品“进补”,就建议他停服保健品一个月后再查肿瘤标志物,最终,复查结果正常才终于让胡先生悬着的心放下了。

“肿瘤标志物升高不等于得了肿瘤。”刘杏娥特别提醒,体检碰到肿瘤标志物高的情况不要慌,先回忆一下,最近是否存在这些应激因素(饮酒、吸烟、睡眠不佳、局部炎症、血糖控制不佳,过度进补等)。比如,有研究显示,长期进食燕窝这样的补品容易刺激细胞过度分化,影响肿瘤标志物的升高。排除刺激肿瘤标志物升高的应激因素,如果还有指数异常的情况,应尽早就到相关专科做进一步检查。

育儿大百科

孩子乖一点好还是“皮”一点好

■主持人许瑞英

养孩子的过程中,难免会听到妈妈们这样问:孩子到底乖一点好还是活泼一点好?其实每个孩子都有自己的性格,这是属于自己的标签,内向乖巧还是活泼调皮,都是烙印着父母印记的你们的宝贝。

但孩子性格的差异,的确会对父母带来不一样的挑战,乖一点的孩子好相处,活泼的孩子精力旺盛,乖与乖的缺点,活泼有活泼的好处,父母所要做的不是去羡慕别人家的孩子,而是要学习如何与自己内向的女儿沟通,如何让活泼的儿子保持专注。

多多肯定性格内向的孩子

很多人会觉得内向的孩子不如外向的孩子,比如说话见亲戚来访时内向孩子可能不会像外向孩子那样主动打招呼,妈妈就会说“瞧你这孩子,这么不懂事!”其实内向的孩子有很多是在将来大有作为的哦!因为内向的孩子往往拥有更多的专注力和坚持性。所以,首先是要肯定内向的孩子。

还有就是要多注意沟通的方式。如果和外向的孩子沟通,直接的疑问句可能就不错,可以直接受到互动。而内向的孩子可能你怎么问他也不回答,这种情况不妨改变一下,变成选择题

试试看,比如说你想让孩子描述一个故事,就不要直接问“你喜欢哪个故事呢?给我讲一讲好不好”,而是可以换个方式问“宝宝,你觉得这两本书哪个更好看?为什么呀,我可都没看过,可以给我讲讲吗?”总之和内向孩子沟通还是要更多耐心,运用语言艺术,找更适合的沟通方式。

外向的孩子更要耐心去倾听

孩子一出生,父母就会拿自家孩子跟同龄的孩子做比较,特别是家中的老人,出去转一圈,回来就会说,你看,小亮多乖啊,不哭不闹,也不会抢玩具,哪像我家孙子……作为家长的我们,

潜意识里都希望孩子温顺乖巧听自己的话,时不时地要叮嘱孩子“要乖一点啊,别让爸妈生气”。

大多数男孩天生好动,那是精力旺盛、充满活力的表现,身体运动和参与体验是他们学习的主要方式,他们更容易接受图像和运动物体的刺激,而不易接受单调的语言刺激。

但是,别看有些男孩看似大大咧咧,什么都不在乎,其实他们的心理年龄普遍比同龄女孩要小两岁左右。面对困难与挫折,男孩子们不善于表达自己的内心情绪,他们会变得脆弱与胆怯,此时更需要倾听、援助与鼓励。

如果有可能,3岁之前的男孩

应该待在家里,由父亲或母亲照顾。托儿所或保育中心并不适合3岁以下的男孩,这是由他们的本性决定的。大量研究表明:与女孩相比,分离更容易使男孩感到焦虑,他们会认为自己被抛弃了,从而在感情上封闭自己。

此外,这个年龄的男孩容易烦躁,表现出好斗的个性,这种现象会一直持续到上小学。对于他们来说,由细心的亲人或有责任心的保姆看护比进托儿所强。

事实上,孩子是不是乖乖听话,是不是太活泼顽劣,只是大人衡量孩子的标准,殊不知,每个孩子都有他自己的性子,只要阳光、健康地成长,是乖一点还是活泼一点,又有什么要紧?