

关注成长



记者观察

儿童性早熟门诊量逐年增长 海鲜补品竟成“催熟剂”

福建专家疾呼:8岁娃发育激增,福建的一些地域饮食习惯需警惕

□本报记者 张帅

“医生,孩子才8岁就开始发育了,还能长高吗?”
周末,福州市第一总医院儿童专科院区(福建省福州儿童医

院、福州市儿童医学中心)内分泌遗传代谢科候诊区挤满焦灼的家长。导诊护士手中的叫号单已排到40号以上。
内分泌遗传代谢科负责人、

主任医师陈瑞敏在门诊间隙接受采访,她指着挂号数据坦言:“近年性早熟门诊量逐年攀升,特别是暑假期间,是非暑假门诊量2倍以上。”

“比如我们接诊过一个7岁女孩,夏天每天吃一盒反季节草莓,结果出现了乳房发育,检查后是中枢性性早熟。虽然不能确定草莓是‘直接原因’,但这类食物的‘潜在风险’不容忽视。”

滋补品:“补身体”可能变成“害身体”

福建有“食补药补”的传统,很多家长喜欢给孩子吃蜂王浆、燕窝、人参等“补身体”。但实际上,这些滋补品可能含有活性激素或促进自身激素分泌的成分,是诱发儿童性早熟的明确外因。

门诊中经常遇到很多“性早熟”的男孩,家中长辈常给他们吃蜂王浆,“能长高”,结果孩子出现了睾丸增大、声音变粗的情况,检查后是中枢性性早熟。停止食用后,结合药物治疗,孩子的症状才得到控制。

04 预防性早熟 家长要做好这“3件事”

性早熟虽然可怕,但只要早期识别、及时干预,就能有效控制。陈主任给福建家长提了3点建议:

定期监测抓信号:女孩关注乳核出现、身高半年增超5cm;男孩留意睾丸>4ml(花生米大)、阴茎变粗长。每月洗澡时检查,异常立即就医。早期干预效果佳,如骨龄提前1年及时治可挽3~5cm身高。

饮食避激素陷阱:少吃高糖高脂(炸鸡奶茶等)、可能含激素(不规范养殖水产、反季果蔬)及过度进补(蜂王浆、人参)食物。

生活保健康节奏:每日运动1小时(跳绳等),睡足8~10小时不熬夜,避免过早接触成人影视、书籍。

01 数据背后的发育加速现象

作为福建省唯一国家卫健委儿童生长发育专项能力提升项目培训基地、省级临床重点专科,这份“门诊增长数据”背后藏着双重信号:性早熟就诊需求持续走高,家长对孩子生长发育的关注度正爆发式提升。

儿童性发育启动年龄提前的趋势,在科室参与的多项权威调查中得到印证——

早在2009年,科室就参与了全国九大城市青春发育调查,2019年又承担了国家“十三五”重大课题中的青春发育研究,两次调查均纳入福州中小学生数据,结果显示:儿童性发育启动年龄确有提前趋势。这与社会整体营养状况改善、环境因素等复杂原因有关。

家长健康意识的“升级”更放大了这一现象的显现:过去不少家长还觉得“发育早是好事”,甚至认为“我们家孩子长得快”,如今通过抖音、公众号、学校讲座等渠道,早已知晓性早熟可能影响成年身高、引发心理问题,一旦发现孩子发育异常便会立即就医,推动着门诊量逐年攀升。

02 不是“发育早” 而是这些“隐形因素”

很多家长以为“性早熟只是发

育早”,但实际上,性早熟的危害远超想象——它会导致孩子骨龄提前闭合,成年身高比正常孩子矮5~10cm;还会让孩子因为“和别人不一样”而产生焦虑、自卑等心理问题。

性早熟的“罪魁祸首”到底是什么?陈主任将其分为两类:

中枢性性早熟(真性):占比80%，“开关”被提前打开

中枢性性早熟是最常见的类型,其核心原因是下丘脑-垂体-性腺轴(HPGA)功能提前启动,就像大脑中的“青春期开关”被过早按下。绝大多数中枢性性早熟是“特发性”的,即找不到明确的器质性病变,可能与遗传、营养、环境等多种因素相关。

外周性性早熟(假性):占比20%，“外源性激素”是关键

外周性性早熟则是“后天因素”导致的,主要源于体内外源性或内源性性激素异常升高。

比如:
误服/误用激素:孩子误涂妈妈的含雌激素护肤品、误服避孕药;

食物污染:长期食用不规范养殖的水产品(如虾、蟹)、含激素的肉类;

滋补过度:给孩子吃蜂王浆、蜂胶、人参等含活性激素的补品。

03 福建家长要注意 这些“地域特色”可能诱发性早熟

作为沿海省份,福建的饮食结构有其独特性,比如海鲜、反季节蔬果、滋补品等,这些都可能与儿童性早熟有关——

海鲜:不规范养殖的“激素虾蟹”需警惕

福建人爱吃海鲜,但不规范养殖的水产品(如虾、蟹、黄花鱼)可能使用激素以促进生长、缩短养殖周期。儿童长期大量食用此类产品,理论上存在摄入外源性激素的风险。

“我们在门诊中遇到过一些家长,他们反映,孩子吃了很多养殖虾蟹后,出现了乳房发育或睾丸增大的情况,但因为发病机制复杂,目前还不能明确两者之间的因果关系。”陈瑞敏教授提醒,“家长买海鲜时要选择正规渠道,尽量避免买长得‘特别大’‘特别快’的水产品。”

反季节蔬果:“催熟剂”的长期影响需关注

为了提前上市,一些反季节水果(如草莓、西瓜)会使用植物生长调节剂进行催熟。虽然这类物质对人体激素的直接影响证据不足,但长期低剂量的摄入仍需警惕。

“小牙医”智斗蛀牙怪兽



课堂:牙齿王国寻宝乐趣多

“谁知道蛀牙最爱吃什么?”“我们嘴里住着多少颗牙齿?”在口腔知识小课堂上,亲切的医生姐姐把护牙知识变成了有趣的寻宝游

戏。通过生动的PPT和巨大的牙齿模型,孩子们认识了切牙、尖牙、磨牙这些牙齿王国的“居民”。互动问答环节变成了抢答大赛,孩子们高举小手,争当“护牙小卫士”,在欢声笑语中牢牢记住了爱牙知识。

探秘:诊室里的神奇发现

最让孩子们兴奋的是探秘牙医的“神奇武器库”。在医护人员带领下,孩子们参观了舒适化诊疗中心和儿童牙科。墙上可爱的卡通贴画、有趣的动画片,还有那些会喷水、会发光的牙科设备,都让

孩子们大开眼界。“原来牙钻的声音像小蜜蜂唱歌,一点也不可怕!”一位小朋友兴奋地分享他的新发现。

实战:萌娃搭档智斗“蛀牙怪”

活动最精彩的当属“小牙医实战体验”。孩子们两两一组,一人扮演牙医,一人扮演患者,在专业医生指导下,拿起口镜认真检查同伴的牙齿。

活动尾声,医院为每位“小牙医”举行了温馨的“毕业典礼”。孩子们不仅拿到了“护牙小卫士”荣誉证书,还收到了实用的爱牙大礼包。

近年来,医院持续关注儿童口腔健康,通过趣味活动在孩子们心中播下爱牙护齿的种子。

□本报记者 张帅 通讯员 罗博文
“你的牙齿里藏了只‘小怪兽’!让我来帮你检查一下!”9月27日下午,福建医科大学附属口腔医院的诊室里传来阵阵稚嫩的嗓音。这里没有孩子的哭闹,只有好奇的目光和欢乐的笑声——一场别开生面的“小小牙医体验日”正在上演。

变身:迷你白大褂点燃职业梦

活动伊始,孩子们在八楼会议室完成了“职业变身”。合身的迷你白大褂一穿上身,小家伙们立刻进入角色,神情专注宛如即将执行重要任务。开场动画中跳动的“牙齿宝宝”瞬间吸引了所有孩子的目光,现场气氛顿时活跃起来。