

# 孩子的“长速”，家长是否要干预？

数据显示，孩子在春夏期间生长较好。因为这个时段里天气温暖，阳光充足，这些环境因素与儿童性早熟高发有关联。但也并不能就此绝对地说，入秋后，孩子身高增长速度变慢了。近年来，走高的儿童性早熟发病率背后，不止于环境因素。



李婵

近年来，儿童性早熟发病率持续上升，医院里的内分泌门诊也从5月开始到10月间迎来就诊高峰。尤其是入秋后，内分泌门诊更是迎来一波带着孩子“来看身高”的家长。孩子“长不高”“早发育”，成为当下家长操心的新痛点，生怕因为自己的疏忽，彻底耽误了孩子的一生。问题是，怎么才算“早”，家长是否要干预，如何干预？从我们临床观察看，家长们对这些问题的认识还需要提高。

## 走高的发病率，干预与否不能“一刀切”

一个正常孩子什么时候发育是正常的，怎样算“早”？回答这个问题，我们先看一则真实病例。那是1939年4月，国外有一名小孩身高不到1米，5岁多，小肚子鼓起，家长以为孩子长肿瘤了，结果在医院经B超检查发现，孩子肚子里还有一个孩子，她怀孕了。

## 当好“第一观察者”，部分信号藏重疾

综合来看，早熟最大的危害是对身高的影响，正常情况下，年龄是几岁，骨龄就是几岁，而早熟的孩子，年龄是7岁，骨龄可能已经10岁了，性早熟尤其是中枢性性早熟会造成骨龄提前，在很短时间骨龄提前闭合，人就再也长不高了。简言之，骨龄长太快，长高的时间太短，影响孩子最终的身高。

其次是心理问题，当七八岁的女孩经历生理周期，如果是中枢性性早熟就是真性性早熟，孩子会有生育功能，如果碰到坏人就可能怀孕。对男孩而言，早熟了，容易冲动，也会有风险，因为他控制不住自己。

作为与孩子最密切接触的人，家长要当好“第一观察者”，观察孩子的身体变化。关键的观察期就是青春期。青春期中，孩子会迎来身高突长，一般女孩23-25厘米，男孩25-28厘米。如果这时还没长上去，唯一让孩子改变身高的窗口期也是在这个突长期。因此这个阶段里，家长要关注孩子的“长速”，如果长得慢、骨龄进展快，经医院分析用药抑制骨龄闭合，可以给孩子留下更多的长高时间。

刚已提到中枢性性早熟，从医学专业角度看，性早熟主要分三类：中枢性性早熟、外周性性早熟、不完全性性早熟。

让儿童发育的源头其实是激素。这个激素的“指挥部”在大脑中的下丘脑，这是大脑里最高的中枢。下丘脑有一个GnRH核团，会释放促性腺激素。有孩子发育早了，其实就是GnRH提前启动了。为什么会提前启动，需要找原因。有孩子三四岁就发育了，甚至迎来生理周期，就要赶快看激素哪里高了，如果经查是脑垂体的激素，根源在脑子里，一定要做磁共振，这里可能长了肿瘤。

如果排除了肿瘤特异性，对这类中枢性性早熟而言，就是性腺轴提前启动了，当前有治疗手段可干预。如果是外周性性早熟，激素水平、垂体激素都是低的，只有雌激素或睾酮高，意味着性腺轴没有启动，医生需要去寻找孩子到底哪个地方分泌了性激素，有的是吃进去的，有的是卵巢、睾丸、肾上腺或肺生了肿瘤，还有的因基因变化造成，得找到具体原因，以免延误重大疾病的治疗窗口期。

不完全性早熟则介于两者之间，对医生来说，也需要通过检查孩子的发展趋势。

综合来看，20%的中枢性性早熟患者有病变，大多为颅内肿瘤，所以诊断这类早熟一定会拍磁共振，排除颅内肿瘤。近期笔者就接诊了一名4岁的孩子，家长说孩子半年里长胖了很多，努力减肥，但减不下来，越来越胖。到了医院，有经验的预检护士看了孩子的模样，脸上还有痤疮，推荐挂内分泌。经检查发现，孩子尽管只有4岁，身上的第二特征已很明显，一定是激素高了。经磁共振、CT检查等发

现，孩子肾上腺肿瘤已发生腹腔转移，恶性的。孩子的病情已有延误，家长半年专注于减肥，走了错误的方向。

## 均衡饮食，警惕有些早熟是“吃出来的”

因早熟就诊，如何治疗呢？现阶段，除药物控制，一些医院也有自制中药，干预手段日益多样化。

有没有办法预防早熟呢？其实，儿童性早熟的发生与很多综合因素都有关系。比如遗传，2013年的一项国外研究做了15个家系，结果发现，5个家系有相关基因突变。其次，与营养有关。胖的孩子往往更易发生早熟，但这并不绝对。第三，与阳光照射有关。夏天更易催生“早发育”。此外，与环境中的雌激素刺激有关。比如，塑料瓶里的饮料。当这些饮料放在车内等高温环境里，塑料里的类环境激素会释放到水里，长期大量接触可能促进性腺发展。

之前我们已提过，有些早熟是“吃出来的”，一些油炸食品、咖啡、可乐等会诱发早熟。还有家长喜欢给孩子塞各种保健营养品吃，殊不知里头含有激素。对医生来说，一个正常孩子平日均衡饮食即可，对于早熟，最关键的还是“早发现”，如果发现了相关症状，赶快到医院诊断，有问题就干预，没问题的可以解除“警报”。不少家长错误认为，父母高，孩子一定会高，即使发育期不长高，以后会达到爸妈的身高，殊不知“坐等”骨龄闭合，再找医生已无办法。有的因此耽误了重大疾病的诊治，更是可惜。

（作者为上海交通大学附属儿童医院内分泌科主任）

## 求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

## 问 如何轻松获得“香甜”睡眠？

答 葛方梅 上海市精神卫生中心医生

睡眠是生物本能，无论男女老少我们都希望自己睡得好些。于是，很多人在睡眠这件事情上做了很多努力。有的听说红酒能助眠，每天睡前一杯红酒；有的为了多睡会，吃完晚饭就躺到床上；有的为了助眠，拼命锻炼，认为累一点，自然会睡得香一点。但事与愿违。这些操作没有帮助这些人睡得更“香甜”。究竟是什么原因导致了失眠？其实，我们的睡眠需要的不是额外的酒精摄入、躺床时间、过度训练。在睡眠这件事上，我们更应该做减法而不是加法。“十二条睡眠法则”告诉大家应该如何对待睡眠，拥有健康睡眠。

1. 睡前3-4小时或更早的时间避免进食兴奋性物质(如咖啡、浓茶、兴奋性饮料、吸烟等)，刺激性物质的摄入会激活警觉系统，使得我们难以入睡、辗转反侧。
2. 睡前不要饮酒，酒精会干扰睡眠。酒精作为抑制剂，表面上的确让我们睡得更快些，但会使得我们的睡眠片段化，还会有宿醉感。
3. 规律的体育锻炼，但睡前3-4小时应避免剧烈运动。过度运动会带来乳酸堆积，导致肌肉酸痛，从而影响睡眠。
4. 避免睡前大吃大喝或睡前两小时内进食不易消化的食物，但是饥饿状态也影响睡眠。不要让自己的胃在夜间睡眠时负担过重。
5. 睡前至少1小时内不做容易引起兴奋的脑力劳动或观看容易引起兴奋的书和影视节目。放松、休息，睡眠才会更香甜。

6. 卧室环境应安静、舒适，光线及温度适宜。噪声对睡眠的干扰很大，有研究表明，噪音的影响可能比能意识到的作用更大。对住在机场附近的人进行睡眠监测结果显示：尽管大多数人称他们睡觉时没有意识到头顶的飞机，但脑电图会显示每次飞机经过时大脑都会被唤醒，这种唤醒对白天的睡眠和疲倦都有影响。另外，温度过高及过低都会影响入睡及睡眠维持。

7. 睡姿正确，一般以右侧卧位为宜，枕头高度合适，不能过高及过低，以免导致颈部肌肉紧张。

8. 不要把问题带到床上思考，晚上要早些解决自己的问题或制订第二天的计划。烦恼会干扰入睡，并导致睡眠变浅。

9. 不要试图入睡，这样只能将问题变得更糟。相反，打开灯、离开卧室并做一些不同的事情，如读书，通常有助于睡眠。不要做兴奋性活动，在感到困倦时再上床自然入睡。

10. 把闹钟放到床边或转移别处，不要频繁查看时间，会引起挫败感、愤怒和担心，这些情绪会导致失眠。

11. 避免白天打盹，白天保持清醒状态有助于夜晚睡眠。如果想通过小睡恢复精神，最好不要超过1小时，半小时是最好的，避免白天的小睡影响晚上的睡眠节律。

12. 保持规律的作息时间，维持生物钟的稳定。让生物钟帮你养成“困-醒”好习惯，就不必自己再刻意控制了。

## 问 秋季养生怎么吃？

答 马莉 上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院营养科副主任医师

入秋后，昼夜温差加大，更有“一场秋雨一场寒”之说。此时饮食宜清淡甘润为主，可多选择蜂蜜、银耳、莲藕等养阴生津、润燥的食物，不吃或少吃辛辣烧烤类食物以及油腻食物，也不宜多食寒凉之物。同时秋分后天气渐凉，是胃病的多发及复发季，要注意胃部养护。在此推荐几道时令美食。

【油焖茭白】  
原料：茭白、酱油、葱、料酒、盐、糖。

制作方法：  
茭白切块备用；锅中加适量油，放入茭白，小火翻炒，直到茭白表面起皱；再放生抽、糖、盐炒匀，最后放料酒，加少许清水，盖上锅盖，大火焖8-10秒；出锅时撒上葱花即可。

功效：  
茭白又名高瓜、菰笋、茭瓜，为禾本科菰属多年生宿根草本植物，是江南特有的水生蔬菜，属“水八仙”之一，与蔬菜、鲫鱼并称“江南三大名菜”。茭白是秋季当季蔬菜，味甘性寒，归肝、脾、肺经，具有清热生津、除烦渴、利二便等功效，适合此节气食用。不过茭白性寒，脾虚泄泻者慎食。

【木耳黄花菜炒肉丝】  
原料：黄花菜、木耳、猪五花肉、盐、醋、葱姜蒜适量。

做法：  
黄花菜和木耳洗净泡发，五花肉切丝，葱姜蒜切碎；热锅倒油，先放肉丝，小火煸炒出油，然后放葱姜蒜炒出香味，接着放入黄花菜和木耳翻炒；盐、酱油、醋调味即可。

功效：  
黄花菜又名金针菜，古时称疗瘵花、忘忧，如今被人们称为“健脑菜”。黄花菜营养价值高，富含卵磷脂、维生素A、胡萝卜素、膳食纤维等，具有提高记忆力、润肠通便、滋润皮肤等功效，很适合秋季食用。要注意的是，黄花菜鲜花中含有秋水仙碱，食用鲜黄花菜前，最好经60℃以上高温处理，吃时再用沸水焯久些，以免中毒。

【蟹肉扒豆腐】  
原料：蟹肉、豆腐、猪瘦肉丁、水发香菇丁、料酒、湿淀粉、精盐、猪油、葱段。

做法：  
豆腐入锅焯沸，捞出切块；油锅烧至六成热，入葱段煸香，推入蟹肉稍炒，烹入料酒，炒匀出锅；油锅烧熟，入肉丁翻炒，加入精盐、清汤、香菇、豆腐烧沸，改为小火烧至入味；将豆腐捞出装盘，锅中加蟹肉烧沸，用湿淀粉勾芡，倒在豆腐上即成。

功效：  
豆腐有补中益气、清热润燥、生津止渴功效。同时豆腐属优质蛋白，消化吸收率高，适合老年人食用。俗话说“秋风起，蟹脚痒；菊花开，闻蟹来”，每年9-10月是螃蟹黄多油满之时，此时的螃蟹不仅味美，对身体也有很好的滋补作用。这道菜有荤素搭配，清淡不腻，适用于秋天阴虚咳嗽、瘦弱乏力、消渴等病症。

【玫瑰枸杞沙参粥】  
原料：糯米、北沙参、枸杞子、玫瑰花、冰糖适量。

做法：  
分别把糯米、北沙参、枸杞子、玫瑰



本版图片：视觉中国

花洗净；将北沙参放入砂锅中倒入适量水，以没过药材两厘米左右为宜，先用武火煮沸，再用文火煮20分钟左右，将药汁滤出并倒入干净碗中；将糯米、枸杞子及药汁倒入另一口干净的砂锅，加入适量清水，先用武火烧开，再用文火慢煮至粥成，快要出锅时加冰糖调味，撒上玫瑰花即可。

功效：  
秋燥致病主要原因是耗伤津液，因此秋季饮食宜多补身体补充津液，可多食汤羹羹类等流食。北沙参、玫瑰花、枸杞子三者合用使得此粥具有生津润燥、滋阴润燥、祛风除湿的效果。

【玉合苹果汤】  
原料：猪瘦肉、苹果、玉竹、百合、陈皮、蜜枣。

做法：  
将苹果、猪瘦肉、玉竹、百合、陈皮洗净，苹果去核切成小块，猪瘦肉切小块。锅放火上加入适量清水，放入玉竹、百合、陈皮，煮开时加猪瘦肉、苹果、蜜枣，改用小火炖至肉烂熟即成。

功效：  
秋天可适当吃些酸味水果，如桔子、山楂、苹果等。猪肉具有补肾、滋阴润燥功效，煮汤配以具有滋阴润肺功效的百合和玉竹，使此汤调和五脏的功效显著。玉合苹果汤适宜口干咽燥、便干等老年人食用。正常人亦可以此防秋燥。

【杏仁润肺汤】  
原料：南杏仁、北杏仁、蜜枣、猪肺、猪肺、汤料适量。

做法：  
将猪肺洗净，去筋膜切块，放入开水内，捞出沥干水分，下热锅炒干水分；南北杏仁洗净，蜜枣去核洗净，锅里火上加水适量，放入汤料、猪肺、蜜枣、南北杏仁用大火烧开，改用小火煲至熟放入猪肺煲即成。

功效：  
杏仁有南北杏仁之分，北杏仁补肺燥，南杏仁降肺气。同时，杏仁富含多种维生素、膳食纤维。猪肺具有补虚、止咳、止血功效。三者合用使得此汤具有补肺益气、止咳化痰的作用，也可以用于肺炎恢复期调补身体。

# 又到“缠腰龙”高发季，老年朋友更易“中招”

曹华 叶鸣显

国庆十一假期过后，皮肤科门诊总是会迎来一波就诊小高峰，其中一种皮肤病尤其高发，就是带状疱疹。这与假期有关吗？为什么大多是老年朋友“中招”？有没有办法预防？且听医生详解。

## “怂”病毒，专攻免疫力低下者

带状疱疹，民间俗称“缠腰龙”“蛇缠腰”，四季可见，但确实更发于秋冬季。患过水痘后，水痘-带状疱疹病毒（VZV）会潜伏在体内，当该病毒再次被激活，就会引发带状疱疹发作，并损伤神经。

什么样的人易患？记住三个关键词：劳累、年纪大、肿瘤。

近年来，每当假期过后，因带状疱疹就诊的患者明显增多。这是因为假期里，大家往往会走亲访友、“买汰烧”、游山玩水、熬夜追剧，答案看似五花八门，但都有一个共同特点——劳累！而劳累就会导致人体抵抗力下降，一直潜伏在体内的病毒此刻就会“趁虚而入”，生长繁殖，最终导致带状疱疹发作。

其次年龄越大，免疫力越弱，因此也更容易患病。并且，带状疱疹的严重程度也随年龄的增加而加大，因此，老年人尤其要小心。

其他造成免疫力低下的原因还有肿瘤、器官移植后，以及长期服用糖皮质激素或免疫抑制剂的自身免疫病患者，都是带状疱疹的高危人群。

可见，如果病毒有性格，这个病毒属于比较“怂”的，专挑“打得过”的人出击，免疫功能强的人即使感染了也不出现红斑水疱，或很快自愈。

## 发威一点不“怂”，全身均可受累

如何辨认自己是否得了带状疱疹？



记住这些关键词：“烧灼痛”“跳痛”“放电样疼痛”。带状疱疹顾名思义，呈带状分布排列的红斑和水疱，多在身体一侧出现，常见于额面部、胸部、腹部、四肢甚至私密处，全身每个部位的皮肤都可能被累及。但也可以没有肉眼可见的皮疹，仅有神经痛。

另一个典型表现就是痛，剧痛，特别痛！常有烧灼痛、跳痛、刺痛、放电样疼痛等描述，在疼痛指数上，带状疱疹的急性疼痛可以排在非常靠前的位置，所以出现难以忍受的疼痛时应警惕这个“坏得很、躲得深”的病毒感染！

当然，带状疱疹可以出现一些非特异性表现，比如头痛、发热、不适、乏力等，很多病毒感染都可以有这样的症状，这是人体受到病毒攻击后的信号。

此外，还有出现在眼部、耳部等特殊位置的带状疱疹，在眼部可形成溃疡性角膜炎，在耳部可出现面瘫、耳痛、耳道疱疹。耳内疱疹往往一开始难以发现，再加上面瘫，很可能先去神经内科或五官科就诊，实际上都是水痘-带状疱疹病毒惹的祸。

## 及早干预对症下药，减少后遗症

带状疱疹怎么治？是否会有后遗症？

对于带状疱疹的治疗，当然首先需要抗病毒治疗，包括口服或外用。该病毒除了侵犯皮肤，还会侵犯神经，因此需要口服营养神经的药物。

当皮肤上的水疱破溃出现糜烂，可以外用抗生素软膏，避免继发细菌感染。高部位(头面部)带状疱疹或者高龄患者即所谓的“双高人群”若疼痛显著，经医生判断，可以短期适当使用小剂量糖皮质激素(口服、注射)。但是，如果起病2-4周后皮肤已愈合，而疼痛症状越发严重的话，就建议去疼痛科进一步治疗。

带状疱疹会有后遗症神经痛，需要疼痛科尽早介入，这样不仅能控制患者的疼痛，而且可以去除病毒感染后的神经炎症和粘连。

（作者为上海交通大学医学院附属瑞金医院皮肤科医生）

## 链接

## 带状疱疹快问快答

问1：要忌口吗？

不用。得病期间千万不能忌口，而且要吃得更好，一定要加强营养。要知道，补充蛋白质等营养，破溃的皮肤才能有力气愈合。

问2：可以洗澡吗？

可以。但不能搓澡，清水冲洗皮肤即可，千万不要过分揉搓皮肤，加剧皮肤破溃或感染。

问3：如何预防？

好好休息，避免疲劳。  
1. 充足的睡眠，能保持免疫系统正常运转。长期通宵熬夜会破坏人体免疫系统。

2. 健康均衡的饮食，能为免疫系统的正常运行提供物质上的保障。

3. 保持愉悦的心情能增加或激活某些免疫细胞，从而提高免疫力。

4. 接种带状疱疹疫苗是比较有效的预防手段。适合人群：50岁以上中老年人朋友；随着年龄增长，免疫功能逐渐衰退人群；精神紧张、长期熬夜、过度疲劳的人群。接种注意事项和禁忌证需要咨询皮肤科医生。

5. 如有不适，及时就诊。