

孩子性早熟 家长如何应对

近日，一名患儿到潍坊市妇幼保健院高新院区就诊，女孩今年9岁，却已经有了“月经”。检查发现女孩双侧乳房发育超过同龄人，左手腕骨龄（骨头年龄）已达12岁，性激素及子宫卵巢大小接近成人水平，诊断为性早熟。什么是性早熟？孩子性早熟有什么危害？针对此问题，记者采访了潍坊市妇幼保健院高新院区儿内五科主治医师李哲。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

什么是性早熟

性早熟是一种常见的儿科内分泌疾病，主要表现在个体过早出现了第二性征，分为中枢性性早熟和外周性性早熟。随着生活水平的提高，孩子的性发育水平有提前的趋势，发病率逐年上升，其中女孩发病率高于男孩。女孩在7.5周岁前出现第二性征（如乳腺发育），或10周岁之前月经来潮；男孩在9岁前就出现睾丸增大等第二性征，就称为性早熟。

性早熟的危害

影响身高。性早熟的孩子在发育初期往往呈现出较快的生长速度，身高明显高于同龄人。但是，他们的骨骺会比同龄人更早闭合，生长也会提前停止，最终，他们的身高常常落后于同龄人。

容易出现心理问题。性早熟的孩子生理发育和心理发展水平、生理年龄是不匹配的，更容易导致一些心理问题，比如觉得自己和别的孩子不太一样，产生自卑的心理。此外，性早熟还会导致过早的性行为、过早的性发育也有可能导致性行为提前、早孕、打架、酗酒等一系列社会行为问题。

如何预防性早熟

养成健康的饮食习惯 要平衡膳食，强调孩子的食物品种多样

化。建议给孩子们吃新鲜的水果、蔬菜以及低脂肪奶制品、粗粮、优质蛋白质（鸡肉、鱼肉和牛肉）等，少吃高脂肪、高热量的食品，如炸鸡、可乐、巧克力、蛋糕等。不可使用饮料代替水，要确保每日饮水量充足。

拒绝过度进补 虫草、人参等滋补品不适合孩子食用，还容易引起肥胖和性早熟等问题，不少保健品中含有激素，甚至是不明化学成分，对儿童的成长无益处。

均衡饮食的同时也要鼓励孩子多运动锻炼，保证孩子体重在匀称的范围内增长。

定期体检，早发现，早治疗 预防性早熟的发生，给孩子定期体检是很有必要的，包括营养状况、体格和性发育水平、骨龄等。如果发现孩子身体情况有异常，一定要及时就诊治疗。

规范使用药品和化妆品 很多药物中都含有激素成分，尽量避免给孩子服用此类药物。家长要妥善保管家里的药物，避免孩子误取误服。

青春期的孩子若要使用化妆品，应选择天然成分的，避免激素的不利影响。

避免接触性信息 经常看不适龄的言情剧或小说，接收过多的性信息，容易催熟孩子的心智，在一定程度上促进性早熟，要尽量避免。

早跟孩子分床睡，特别是不要与异性家长一起睡。

关爱孩子 家长要多关注孩子，可以询问或观察孩子的身体是否出现变化。青春期的孩子内心变得敏感，性发育可能让他们感到自卑和焦虑，家长们可以多了解相关知识，通过沟通交流帮助孩子保持心理健康。

胎盘到底咋处理 医生给出解答

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 王娜

胎盘是胎儿与母体之间物质交换的重要器官，维持胎儿在宫内的生长发育。胎儿娩出后，胎盘作用就会结束。胎盘该怎么处理呢？记者日前采访了潍坊市人民医院产科医学中心的医生桑丽霞。

桑丽霞表示，人体胎盘又被称为紫河车，在2015版的中国药典中，紫河车及以紫河车为配方的中成药不再被收录。专家认为，食用新鲜胎盘并不能得到想象中的药用价值，况且并不是人人都适宜食用胎盘。如果是非法途径获取的胎盘，可能会携带病毒或细菌，如何进行病毒灭活、采取何种工艺能够提取其有效成分等问题均难以解决。考虑到安全因素及伦理因素，国家药监部门也规定，新鲜胎盘制品不得作为中药批准使用。

“根据规定，产妇分娩后的胎盘应当归产妇所有，产妇放弃或者捐献胎盘的，可以由医疗机构进行处置。”桑丽霞说，产妇自行处理胎盘的主要方式是按照风俗习惯进行掩埋。若胎盘携带致病菌，医疗机构应及时告知产妇，并按照传染病防治法和医疗机构管理条例的有关规定进行消毒处理。

“医疗机构与产妇在分娩前会签订一份产妇胎盘处置知情同意书，明确产后胎盘的处置权。”桑丽霞说，健康产妇的胎盘可以由产妇自己做主处理，一些父母会把孩子的胎盘做成摆件等，留作纪念，还有的交由专门的机构储存起来。如果产妇患有传染性疾病，胎盘则由医院处理，医院会把胎盘作为病理性废物进行处理。

需要强调的是，胎盘虽然归个人所有，但国家有明确规定，任何单位和个人不得买卖。

高血脂的孕妈妈 这样吃更健康

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 杨舸

许多孕妈妈在孕晚期会血脂升高，此时怎么吃饭成为困扰她们的难题，吃少了怕影响胎儿生长发育，吃多了又怕血脂越来越高。血脂高的孕妈妈到底该怎么吃？潍坊市人民医院临床营养科的医生唐宁进行了解答。

首先，孕期血脂升高不一定是病。怀孕期间，孕妈妈体内营养物质的代谢水平会发生显著变化，孕晚期血脂水平会比孕前增加2倍-3倍，从而表现出明显的生理性高血脂。这种在一定范围内升高的血脂，是妊娠期正常的生理过程。但过高的血脂水平通常与肥胖、妊娠期高血压、妊娠期糖尿病等同时存在，更严重的可能发生急性胰腺炎，威胁母婴生命安全。因此，对于病理性的孕期高脂血症，应予以重视并及时干预。合理控制饮食，是高血脂孕妈妈的首要任务。

唐宁表示，血脂高的孕妈妈的饮食原则是在平衡膳食的基础上，限制总能量、总脂肪和胆固醇的摄入，补充足量的维生素和膳食纤维，适当增加富含 ω -3脂肪酸食物的摄入。

具体来说，尽量不要吃油炸、烧烤类食品，不要吃动物脑及内脏、含糖饮料、奶油蛋糕、高油点心等。主食可以粗细粮搭配，粗杂粮及杂豆占总量的1/3左右，推荐食用燕麦

粒、生燕麦片，具有一定降血脂作用。蔬菜水果方面，每天摄入量在1斤左右（生重），深色蔬菜占一半。补充充足的维生素和膳食纤维，水果摄入量在200克-300克，推荐选择苹果、柚子等低糖水果。

“每日奶饮用量为300毫升-500毫升，建议选择低脂奶或脱脂奶及相关制品；肉类首选鱼肉或禽肉，适量食用富含 ω -3脂肪酸的多脂鱼类，建议每周吃2次-3次，每次摄入量50克-100克；每天畜肉（如猪、牛、羊肉等）的摄入量不超过75克。”唐宁说，要经常食用豆制品，建议每天食用大豆25克（相当于豆腐约100克或豆腐丝约50克）。在控制每日总脂肪摄入不超标的前提下，每天可摄入10克坚果。

日常烹调方式以蒸、煮、炖为主，每天烹调油控制在20克-25克，推荐选择含有较多不饱和脂肪酸的油，如玉米油、葵花籽油、橄榄油等。食盐每天不超过5克。

唐宁提醒，益生菌、膳食纤维、 ω -3脂肪酸等营养补充剂虽有调节血脂的作用，但孕妈妈们需要在专业医生和营养师的指导下服用。

妇幼知识
一点通