

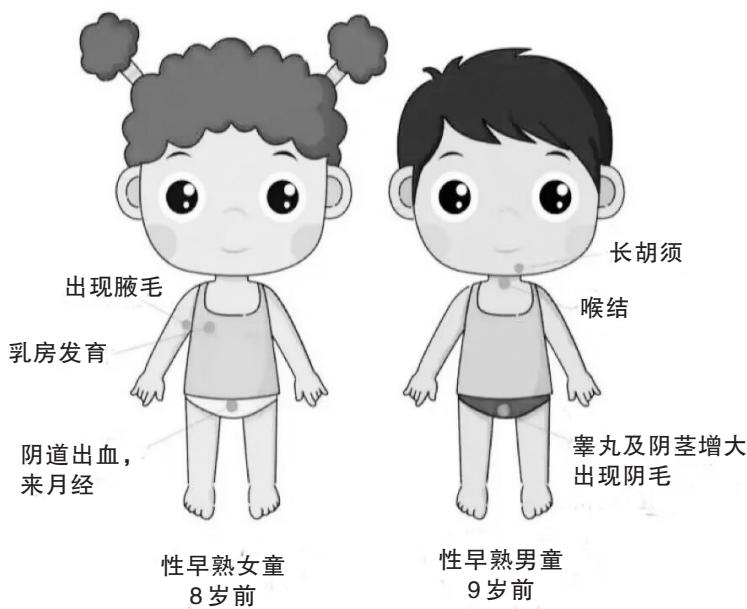
警惕性早熟 孩子提前发育需及时就诊

纳紫璇

每一个父母都希望自己的孩子能够健康快乐地成长,在日常生活中也格外注意孩子的生长发育情况。从婴幼儿到青少年,孩子的身高、体重、第二性征等都随着年龄的增长而发生变化。

但有些时候,过快的生长发育却不见得是一件好事。据中国健康促进与教育协会公布的调查数据显示,我国儿童性早熟患病率为0.43%,女孩发病率为男孩的5倍至10倍。儿童性早熟已成为发病率较高的儿童内分泌疾病。为什么儿童会产生性早熟?性早熟是防可治的吗?记者采访了自治区人民医院儿科主任医师叶沿红。

性早熟儿童症状



1 儿童性早熟的发生率有逐年增高趋势

7岁的小军脸上长满了痘痘,妈妈以为是湿疹,给用了激素和许多抗过敏药物没见好转就带到儿童医院看皮肤科,医生诊断是痤疮(俗称青春痘),青春痘不是要到十多岁发育时才会长吗?为什么小军这么早就长了呢?心存疑问的妈妈带着小军到自治区人民医院儿科门诊就诊,检查发现小军身高143厘米,比同龄儿童高出20厘米,外生殖器已发育,骨龄检查提示11岁,最后通过一系列的检查确诊为性早熟。叶沿红告诉记者,在

儿科门诊,小到几个月的宝宝出现乳房增大,10岁前来月经的性早熟儿童数不胜数。

据叶沿红介绍,儿童性早熟是指在青春前期以前,与年龄不相称地过早出现第二性征,并伴有体格快速发育,一般认为女孩8岁以前出现乳房发育,男孩9岁以前出现睾丸增大发育即称为性早熟。相关研究发现,受遗传、环境、饮食、药物、不良习惯、疾病等多种因素影响,儿童性早熟的发生率有逐年增高趋势,且以女性多见,发病

年龄也越来越低。

“性早熟的表现大同小异,但“内核”有所不同,一是假性性早熟(外周性性早熟),指睾丸或卵巢本身并没有发育,但部分第二性征却提前出现,这算是坏消息里的好消息。”叶沿红说,二是真性性早熟(中枢性性早熟),也就是性腺发育成熟的第二性征出现得比较早,小女孩发生这种情况的概率比小男孩要高得多。中枢性性早熟堪称儿童身高的‘隐形杀手’,必须去专科就诊,接受专业的评估和治疗。”

2

过度光照或导致 激素提前分泌

“性早熟对孩子最大的危害就是影响成人期最终身高和性早熟相关的社会心理问题。”叶沿红说,过早的性发育带来了身高的快速增长,也使骨骺过早地融合,骨骺线一旦闭合,就没有继续长高的空间,最终使其成年后的身高比一般人矮。

除身高受影响,性早熟的孩子实际年龄与心理成熟度不一致,很容易造成心理障碍,不仅影响学习,也给生活带来诸多不便。有些性早熟是由于体内出现肿瘤导致,这些肿瘤能分泌类似性激素的物质,有时虽然肿瘤还小,但它分泌的性激素量已经很大,足以引起性发育。而且,女孩子发生性早熟,成年后患多囊卵巢综合征及乳腺癌的风险增大。此外性早熟还会导致内分泌紊乱,增加糖尿病、心脏病等患病几率。

“儿童性早熟发生率正逐年增多,但真正因疾病导致性早熟的不足一成,90%的孩子发生性早熟是受外部因素影响,其中过度的灯光刺激应引起重视。”叶沿红说,光照过度是诱发儿童性早熟的重要原因之一,因为光线会影响大脑中的内分泌器官松果体的正常工作。儿童若受过多的光线照射,会减少松果体褪黑激素的分泌,引起睡眠紊乱后就可能导致尿促卵泡素提前分泌,从而导致性早熟。

暑假来临,叶沿红提醒,孩子在家上网时,要注意避免一些不健康的信息刺激大脑皮层,影响孩子身心健康,家长需进行监管,引导孩子获取健康网络信息。假期要注意孩子营养均衡,少吃外卖快餐,控制肉类的摄入量,多吃新鲜蔬果,尽量不给孩子吃高糖高脂肪炸和膨化食品,不熬夜、不挑食,增加一定运动量,这些都是综合预防性早熟的方法。

全区首家微信医保移动支付 在自治区人民医院上线

本报讯 6月27日,记者从自治区人民医院获悉,我区首个微信医保移动支付功能在自治区人民医院正式上线,大大缩短就医群众排队等待时长,提高就医效率,全面提升群众就医满意度和获得感。

据了解,开通微信医保移动支付功能后,自治区人民医院会在保留原有人工缴费窗口的基础上,积极推进“指尖”缴费、“诊间”缴费,参保人员到医院就诊时,无需再到缴费窗口排队,也不用隨身携带社保卡,只要通过微信扫码进入医院公众号,点击首页“门诊缴费”,然后按相关提示勾选项目激活医保电子凭证,在手机上就能实现就医全过程实时医保结算,一键即可完成医保统筹基金、

个人账户、个人自付费用结算,既提升医保结算服务效率,也让就医过程更便捷,真正实现让信息“多跑路”,让群众“少跑腿”。

近年来,该院为解决人民群众看病就医难的问题,不断优化医疗服务,提升患者体验,通过持续深化“互联网+医保”服务,坚持“让数据先行、让群众少跑”的便民原则,运用信息化手段深入医保支付场景的新探索,先后开通互联网医院、智慧医保业务综合服务终端、支付宝和微信医保移动支付,打破传统医疗服务时间和地域限制,提高医保即时结算效率和群众就医满意度,深入推进“互联网+医疗健康”“五个一”便民惠民服务行动。(纳紫璇)

健康提示

切开的西瓜最好两天内吃完



切开的西瓜到底能放多久?国外研究者对比了几组不同温度、不同密封情况下,切开的西瓜保存时间后发现:无论是从细菌总数,还是西瓜口感、气味来看,密封、低温保存的西瓜都比不密封、室温放置的西瓜强很多。具体来说,实验人员用铝箔膜包起来的西瓜,在冰箱冷藏室内保存了7天后,细菌总数都还在可接受

范围内。但第4天时,西瓜的气味和口感发生了显著变化。

考虑到一般家庭用的冰箱冷藏室中还会有各种各样的食物,难免有其他杂菌存在。建议大家即便是用铝箔膜、保鲜膜将西瓜密封冷藏保存,也最好在当天吃完,最迟不要超过2天。毕竟西瓜现切现吃是最好的。

(据《侨乡科技报》)

夏至过后须注意 这类慢性病易发

在中医养生中,夏至被认为是阳气最旺盛、阴气最衰弱的时期,中医强调“养阳生阴”的原则,此时更需防范慢性疾病的发生。

夏至过后,标志着炎炎夏日到来。冬季是心血管疾病的高发季节,那夏季是不是就可以安心了?其实并非如此。厦门瑞来春中医门诊部主任何继政说,烈日炎炎,人体会通过大量排汗来调节体温的平衡。夏日人体的血液循环会加速,会加重心脑血管的负担,使血压升高。

如果此时水分补充不足,还有可能出现血容量不足、血液变黏稠等情况,甚至可能引发心肌梗死。对于本身就有心脑血管

疾病的中老年人来说,这个时节更要注意。夏至后,糖尿病、高血压等慢性病患者还容易出现食欲不佳、抵抗力变差等情况,身体变虚弱,这时候更容易遭受病毒的侵害。

因此,有慢性病的患者更要注意避暑,也要更主动饮水,不要等到口干舌燥时再猛喝冷饮。饮食上清淡少盐,减少脂肪的摄入,适当补充蛋白质,多吃新鲜的蔬菜水果,摄入足量的钾、镁、钙等微量元素。

糖尿病患者要定期检测自己的血糖水平,注意保持皮肤卫生,避免创伤以及伤口感染。

(据《厦门晚报》)

洗脸要适度



很多油性皮肤的人反映,洗脸次数越多,感觉皮肤越油。这是为什么呢?

油性皮肤的人把皮肤表面的油脂清洗干净了,皮肤会失去保湿能力,内在水分流失会很严重,反过来促使皮脂腺分泌更多皮脂

代替失去的水分,这是皮肤尝试恢复油水平衡的自然调节。因此,油性皮肤越频繁洗脸,会导致脸越油。所以,适当、适度的清洁很重要。

洗脸还要注意水温。冷水对皮肤是一种刺激,遇冷后皮肤毛孔收缩,污垢较难洗净。当然,水温也不能太高,这样会将作为构成皮肤屏障的皮脂过度洗净,降低皮肤的保湿能力。此外,血管遇热扩张,会使得与血管异常扩张有关的皮肤病,如脂溢性皮炎、玫瑰痤疮等加重;由皮脂腺分泌的皮脂被热水过度清洁,会因温度高而过度分泌,容易产生粉刺、痤疮等皮肤问题。所以用30摄氏度至35摄氏度的温水洗脸较为合适。(据《家庭医生报》)

很多癌症是“省”出来的 6个不良生活习惯快戒掉

据估计,我国新发癌症病例近406.4万,约241.35万人死于癌症。也就是说,每天都有一万多人确诊癌症。这是今年年初,国家癌症中心公布的我国癌症报告中2016年的数据。

癌症除了遗传和环境因素外,还有很多与生活习惯有关,特别是一些看似“节省”的好习惯,却恰恰是导致癌症的“元凶”。

A 省钱 买打折不新鲜的果蔬

一些人图省钱,买折扣力度大、不新鲜的水果蔬菜,而且常常一买买很多,短时间内吃不完。这样的果蔬,有的已经部分腐烂,有的在贮存过程中慢慢发霉,腐烂变质。为了不浪费,很多朋友常常把腐烂的部分去掉继续吃。但是,食物一旦发霉,没发霉的地方也可能存在霉菌、细菌及毒素,长期吃腐烂变质、发霉的食物,对肝脏的损伤很大,有致肝癌的可能。

B 省菜 经常吃剩菜

生活中很多朋友做饭时习惯多做,分量很大,一顿甚至几顿都吃不完,然后反复加热继续吃,一直到吃完为止。

冰箱不是保险箱,也不是消毒柜,剩菜尤其是剩下的绿叶菜中,亚硝酸盐含量较高。若长期食用,亚硝酸盐便在体内积累,积累到一定程度,会增加消化道癌症风险。

饭菜可以隔顿吃,尽量不要隔夜吃。而且放置时间长、反复加热的蔬菜,营养也会有损失。因此,烹调的时候要大致计算好,不要做太多,每顿尽量吃完,尽量不剩蔬菜,尤其是绿叶菜。



C 省心 吃超加工的食物

一些人图省心,不喜欢做饭,经常购买即食的超加工食物,比如香肠、汉堡、方便面、比萨、卤味等,这些食物大多糖分、盐分或脂肪的含量高,而且通常保质期很长,如果油脂酸败了,吃进去可能就成为身体的“衰老杀手”。

再比如火腿肠、香肠这些

加工肉制品,通常含有亚硝酸盐,因此应尽量限制食用频率。

建议大家尽量少食或购买这类超加工食物,自己做饭相对来说更加健康,也更加经济实惠。实在想吃了,尽量注意科学搭配,比如吃汉堡的时候蔬菜少,可以自己配根黄瓜或者西红柿等蔬菜。

D 省电 抽油烟机关太早

一些朋友为了省电,炒完菜随手会把抽油烟机关掉。但是,这种行为却会为健康带来隐患。

厨房油烟含有醛、酮、酸等有害物质,长期接触,轻则出现食欲不振、头晕恶心,严重的甚至还会头痛、胸闷、耳鸣,而长期吸入厨房油烟中的苯并芘、

二硝基苯酚等致癌物,会增加肺癌风险。

使用抽油烟机的时候应该遵循早开晚关的原则,在做饭产生油烟之前就打开油烟机,炒完菜后还要让抽油烟机再运行3分钟至5分钟。烹饪时尽量把厨房的窗户打开,促进空气流通。

E 省油 吃擦锅饭

有的朋友为了省油,会将剩下的菜汤拌米饭或粥,然后吃进肚子里,也有一些朋友有“擦锅”的习惯,炒完一锅菜盛出来,锅里还剩些油渣,这时用米饭或馒头再把锅擦干净,不浪费一点油水。

而这样做会导致主食能量密度大幅提高,长此以往容易患高血脂。

此外,汤中油、盐含量一般较高,所以用肉汤、菜汤泡饭很容易带来高油高盐的风险。不仅如此,吃汤泡饭,容易不小心进食过多,导致肥胖。

肥胖是一切慢性疾病的基础,国际癌症研究机构(IARC)研究表明,肥胖与乳腺癌(绝经后)、结直肠癌、子宫内膜癌等13种癌症有密切关系。

建议大家炒菜时严格控制用油量,每人每天25克至30克足矣,而对于汤、锅中的油渣,还是不要食用了。

F 省力 久坐不运动

久坐会引起许多健康问题,更可怕的是会致癌。而避免久坐适量运动可以显著降低乳腺癌、子宫内膜癌、肝癌、肾癌和结肠癌的发

病风险。走路不光能防癌、锻炼身体,还能呼吸新鲜空气,调节视力,愉悦心情,好处多多。如果不方便进行其他运动,一般人可以每天快走6000步至1万步,每天走,大步走,每天连续走30分钟至40分钟,每周累计200分钟以上,争取达到300分钟。注意,特殊患病人群,运动还是要遵医嘱。

(据《北京青年报》)