

远离性早熟， 妈妈有办法

[韩] 高时焕/著
衣秋萍/译

90%以上家长会忽视的儿童发育问题，严重影响孩子的身心健康



孩子长得快，未必是好事

哪些食物要警惕？什么习惯应改善？骨龄和激素检测有必要吗？

小儿内分泌科专家全面讲解性早熟

教会妈妈们科学的预防和改善方法

中国妇女出版社

远离性早熟， 妈妈有办法

[韩] 高时焕/著
衣秋萍/译

中國婦女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

远离性早熟, 妈妈有办法 / (韩) 高时焕著; 衣秋萍译. -- 北京: 中国妇女出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5127-1246-1

I. ①远… II. ①高… ②衣… III. ①儿童—性发育—发育异常—防治 IV. ①R339.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第007161号

우리 아이가 너무 빨리 자라요 My child grows very fast

Copyright © 2013 by 고시환高時煥

All rights reserved

Simple Chinese Copyright © 201x by China Women Publishing House

Simple Chinese language edition arranged with SEOUL CULTURAL PUBLISHERS, INC through Eric Yang Agency Inc.

远离性早熟, 妈妈有办法

作者: [韩] 高时焕 著

译者: 衣秋萍

责任编辑: 路 杨

封面设计: 柏拉图

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 150 × 215 1/16

印 张: 17

字 数: 140千字

版 次: 2016年3月第1版

印 次: 2016年3月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1246-1

定 价: 38.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

自序

PREFACE



过早成熟的孩子们

20世纪90年代中期，我踏上了从医这条路，成为一名研究儿童内分泌的专科医生，到现在已经将近20年。那时候，作为一名小儿内分泌科医生，我大部分都是治疗如甲状腺疾病、儿童糖尿病、儿童肥胖症等和儿童生长有关的疾病，但自从进入21世纪，来诊疗室接受治疗的孩子中开始出现一两个性早熟疑似病例。之后，仿佛是一瞬间的事情，来医院就诊的性早熟患儿数量显著增加。

在近20年的工作时间里，我致力于对性早熟诊断、治疗以及治疗效果的研究。其实，在我刚成为儿童内分泌专科医

生时就接触过性早熟病例，其大部分都是受遗传性因素影响而出现性早熟症状的患者，这些孩子的父母在其儿童期比同龄人过早出现第二性征发育，孩子也因此受到了影响。

令人感到遗憾的是，在当时如果孩子确实是因受遗传性因素影响而患上性早熟，我们只能接受，却无力改变。对于这样的孩子，医生只能对他说：“你很健康，没有什么问题。”这样说可以使孩子安心，然后再帮助他们养成正确的生活习惯，以减缓激素的过度分泌，同时根据孩子进入青春期的年龄来制订调节激素分泌的治疗方案。除此之外，别无他法。

然而，在最近的10年时间里，我通过对性早熟患儿的仔细观察和研究，发现引起性早熟的原因较过去有了很大的变化。孩子的生活习惯、饮食习惯、生活环境等方面都可以引起性早熟的发生。

受遗传性因素影响而患上性早熟的孩子，在外部因素（生活习惯、饮食习惯、生活环境）的影响下，性早熟的症状会发展得越来越快，而原本不受遗传性因素影响的孩子也会因此导致体内激素分泌加快，使身体和心理都出现提早发育。这些还没有做好准备去迎接第二性征出现的孩子，内心

其实还是个孩子，可身体却长成了大人的模样。

这些孩子毫无准备，无法接受自己身体发生的变化，孩子和父母都陷入了莫名的慌乱中。年动的孩子突然出现了第二性征发育，在父母的意识当中，怎么可能不是一个巨大的冲击？从某种意义上来说，孩子的父母甚至比孩子更慌乱。

父母无法及时发现孩子身上发生的变化，当突然面对这些变化时又惊慌失措，更别说及时采取应对措施了。很多时候是因为父母的无知，让孩子独自承受这些变化带来的负担和压力。

在我治疗的病例当中，更有一些父母认为孩子提早出现第二性征很正常，所以放弃治疗。这些父母的做法让身为医生的我深感惋惜，同时也更加意识到自己有义务和责任去和这些父母进行充分沟通，帮助他们理解和正确认识儿童性早熟。

性早熟作为一种疾病，有着明确的病因，需要经过必要的检查才能确诊。感冒或积食这样的小病都需要采取明确的治疗措施，更别说可能影响孩子一生的性早熟了。当孩子患了性早熟，请不要置之不理或忽视，一定要及时寻找正确的治疗方法。

我希望更多的父母能够通过这本书了解性早熟，认识到性早熟可以通过诊断被发现，如果及早发现、及早治疗，可以防止或延缓症状继续发展。如果您怀疑自己的孩子患了性早熟，请一定要及时带他来医院进行诊疗，争取及早采取有效的预防和治疗措施。

我曾经出版的大小书籍加起来已经有22本了。每一本书出版的时候，我都充满了感激和惭愧。在这里，我由衷感谢让我有机会把自己的理念出版成书的出版社，为了此书能够发行而给予帮助的李智惠营养师、医院的所有患儿家属，以及在运动疗法方面给予帮助的李载焕教练。最后，作为一名爸爸，我想向两个正在健康、快乐成长的宝贝延景和润祥表达我对他们的爱，对辛苦抚养两个孩子长大、为我们的家庭默默奉献的孩子的妈妈说一声谢谢！

目 录

CONTENTS



Part 1 孩子身上突然发生的变化

——全面了解性早熟 / 1

性早熟受遗传因素的影响 / 3

孩子性格变急躁，警惕性早熟 / 8

孩子不喜欢吃米饭而喜欢吃面包可能是性早熟 / 11

孩子不愿意去医院怎么办 / 16

骨龄正常就可以高枕无忧吗 / 20

胸部发育过早就是患了性早熟吗 / 23

性早熟在治疗过程中可能会继续发展 / 25

男孩胸部发育明显，警惕性早熟 / 27

低龄留学压力大也能导致性早熟 / 29

孩子突然长高、长壮可能与性早熟有关 / 31

孩子突然肚子鼓鼓，警惕性早熟 / 33

孩子的最终身高难道真的只有160厘米吗 / 35

儿子下体分泌白色液体，让妈妈苦恼不已 / 38

孩子长不高一定是得了性早熟吗 / 40

孩子激素治疗后乳头变大了怎么办 / 43

为什么孩子能摸到乳核检查结果却正常 / 46

进入青春期后尽早治疗也有效果 / 48

Part 2 性早熟会影响孩子的生长发育速度

——性早熟的诊断和治疗 / 51

性早熟患儿第二性征发育过快 / 53

女孩的第二性征发育 / 58

男孩的第二性征发育 / 61

真性性早熟和假性性早熟 / 64

为什么越来越多的孩子患性早熟 / 66

孩子营养摄入不均衡易导致性早熟 / 69

环境激素易引发性早熟 / 72

GnRH——性早熟的诱发因素 / 74

性早熟的诊断标准是什么 / 77

如何自我诊断性早熟 / 86

为什么性早熟的治疗是必要的 / 91

采用激素注射治疗能够马上控制孩子的生长速度 / 94

加强营养管理也是很重要的治疗方法 / 97

Part 3 为什么治疗性早熟会有困难

——对性早熟的误解和真相 / 101

孩子的奶奶不理解性早熟是病怎么办 / 103

孩子长得好好的，接受治疗不是白白受苦吗 / 106

性早熟不是医生的夸大诊断 / 109

只有专业医生才能确诊性早熟 / 113

父母是医生，也并非能正确认识性早熟 / 117

父母不要随意给孩子中断治疗 / 119

民间疗法只能起到辅助治疗的作用 / 122

孩子的监护人如果拒绝让孩子治疗怎么办 / 124

接受治疗后性早熟症状也不一定会消失 / 128

Part 4 孩子的生物钟出了问题，妈妈巧应对

——帮助孩子改善生活习惯 / 133

哪些食物能预防性早熟的发生 / 135

哪些食物能引起性早熟 / 140

如何给孩子补充营养剂 / 144

性早熟的饮食误区 / 150

为什么儿童肥胖是个严重的问题 / 156

肥胖的种类 / 163

儿童肥胖症的预防方法 / 170

对成长有益的运动 / 181

有氧运动能预防儿童肥胖 / 183

球类和搏击运动 / 189

拉伸运动 / 193

运动前的热身 / 197

睡前的拉伸运动 / 201

跟环境激素说再见

——日常生活中的安全守则 / 207

环境激素的种类 / 210

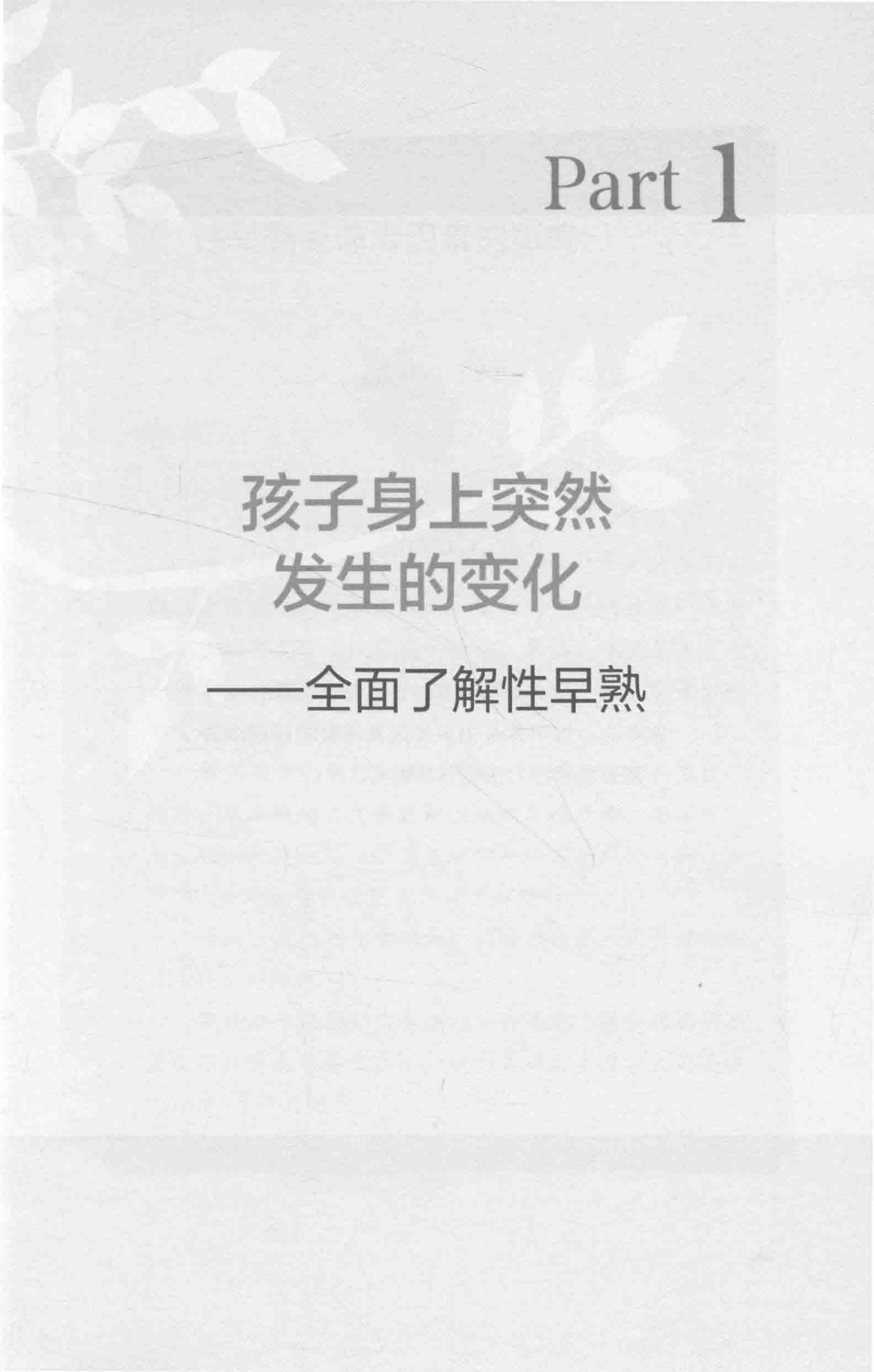
睡眠很重要 / 216

保持正确姿势，能帮助长个 / 219

附录 为孩子制订健康的食谱 / 225

食谱构成的要领 / 226

为孩子制订的30天健康食谱 / 230



Part 1

孩子身上突然 发生的变化

——全面了解性早熟



Dr.Koh说

孩子因为个体差异，性早熟的症状也会存在差异。性早熟是由多种因素导致的，所以每个孩子的治疗方法也不尽相同。



性早熟受遗传因素的影响

“孩子的胸部突然就变大了。”

这是曾经有一天，一位妈妈带着她7岁大的女儿来到门诊找我看病时告诉我的。这位妈妈说她最近一直因为孩子胸部发育太快而感到苦恼。果然，即使孩子穿着一件宽松的短袖棉T恤，我还是轻易地一眼就能看出她那隆起的胸部。

听了孩子妈妈的大体描述后，我又观察了一下孩子的脸，发现她的头发和脸部出油现象很严重，而让我印象最深刻的是她那双明显与实际年龄不相符的大脚。孩子的大脚与她稚气的脸庞形成了鲜明对比。

于是，我问孩子的妈妈：“请问您第一次月经初潮是在什么时候呢？”

即使这个问题让人感到诧异和尴尬，孩子的妈妈还是毫不犹豫地回答了我：“我的第一次生理期大约是在上小学5年级的时候。”

这位妈妈看起来将近40岁，所以在她那个年代，因为生活水平、环境因素与现在不同，所以小学5年级（大约11岁）便出现月经初潮就算发育较早了。我认为这个女孩身上出现的一些现象明显是受到妈妈遗传因素的影响。遗传性因素在性早熟的发病中起到不容忽视的作用。

如果父母幼年时较早出现第二性征发育，可能遗传给孩子

如果孩子患性早熟是遗传因素导致的，那么其症状会发展得更快，治疗也会更加困难，但是这并不代表没有有效的治疗办法。遇到这种情况时，我们要采取更积极、更努力的治疗措施。



换句话说，即使孩子的性早熟症状发展得再快，只要我们能 在发病初期采取适当治疗措施，就完全可以延缓症状的进一步发展。打个比喻，如果将第二性征发育比喻成射球入门，性早熟患儿就同比同龄正常孩子更早地射球入门。

相信有很多时候，当我们走在马路上，看到从身边飞驰而过的车辆便会不自觉地想：“像那样开车哪行啊……”孩子的过快发育就如飞速行驶的汽车，如果你只是一味感慨和担心却不采取任何措施也是毫无用处的。要想自己的孩子和别人家孩子一样的条件、时间射球入门，就应该采取积极措施减慢孩子进球的速度。通过努力，孩子的发育速度一定会减缓下来，尤其是在性早熟征象刚出现时就采取措施，效果会事半功倍。

所以说，家长一旦发现孩子有遗传因素导致性早熟的征象，一定要在症状显著之前尽快带孩子到专科门诊接受检查和治疗。

那么，很多父母肯定会问，有什么办法可以确认孩子有没有受遗传因素影响呢？

方法很简单，就是要明确爸爸和妈妈第二性征发育的时