

# 性早熟，家长必知的早期征兆

◎四川省成都市金牛区人民医院 桂 岚

性早熟是儿童第二性征过早出现的现象，女孩7.5岁前乳房发育、男孩9岁前睾丸增大即为信号。它不仅影响身高潜力，还可能带来心理与社交问题。家长应关注早期征兆，了解可能的遗传、环境及内分泌因素，及时就医，科学干预，助力孩子健康成长。

## 早期表现要警惕

性早熟的迹象往往隐藏在孩子日常生活中的细微变化之中，家长们须具备敏锐的洞察力，以便及时察觉。

### 1. 身体发育的异常提早

最直观的“信号”来自外观变化。女孩若在7.5岁前出现乳房发育、阴毛生长、体味增强或月经提前到来，男孩若在9岁前睾丸体积超过4毫升、出现喉结、变声或胡须萌芽，都属于异常征兆。短时间内身高迅速增长（每年超过8厘米）也常常伴随性激素提前分泌。

### 2. 皮肤及体味变化

家长常忽略的信号包括皮脂分泌增加、痤疮、体味加重等。这些表面变化反映出雄激素和雌激素水平的提前升高。儿童体内内分泌系统一旦被提前“唤醒”，便会进入加速发育阶段。

### 3. 心理与行为信号

性早熟的孩子往往表现出情绪波动、羞怯、易怒、对异性兴趣增强等早熟行为。心理发育与生理不同步，会导致焦虑、孤独甚至自我认同混乱。因此，除了观察外貌变化，情绪与社交行为的异常成熟同样是重要的“红灯信号”。

## 多重诱导易发病

根据发病原因，通常将性早

熟分为中枢性性早熟和外周性性早熟。

### 1. 中枢性性早熟

俗称真性性早熟，由下丘脑-垂体-性腺轴（HPG轴）提前激活引起。其核心机制是促性腺激素释放激素（GnRH）提前分泌，使促黄体生成素（LH）和促卵泡激素（FSH）升高，从而刺激性腺发育。多数为特发性（原因不明），但少部分与颅内肿瘤、脑发育异常或中枢感染有关。

### 2. 外周性性早熟

又称假性性早熟，当体内性激素并非来自正常中枢调控，而是因卵巢囊肿、肾上腺皮质增生或睾丸肿瘤等导致激素异常分泌时，就属于外周性性早熟。这类孩子往往只有第二性征的早现，不具备完整的性发育程序性过程。

近年来，外源性雌激素暴露成为性早熟高发的原因之一。含激素的保健品、滋补品、塑料制品（如双酚A）、农药残留及过度摄入“催熟食品”等都可能刺激内分泌系统。肥胖儿童脂肪组织分泌的瘦素（leptin）水平升高，也可促进GnRH释放，加快青春期启动。

## 早期干预保健康

对于性早熟，家长们应做到早预防、早发现、早干预。

## 1. 早预防：日常保健与家庭教育

饮食上，避免高脂高糖、远离含激素的补品及油炸食品；环境方面，减少塑料制品接触、选择天然材质餐具、注意食品安全；生活中，保证睡眠、控制体重、鼓励运动，减少电子屏幕使用时间；教育方面，家长应进行性教育启蒙，用科学、温和的语言解释身体发育，让孩子学会自我保护。

## 2. 早发现：定期监测与专业评估

家长应定期带孩子进行儿童生长发育监测，包括身高、体重、骨龄及性征评估。当发现疑似早熟征兆时，应及时前往儿科内分泌专科就诊。医生可通过测定LH、FSH、雌激素/睾酮水平及骨龄片判断是否为真性性早熟，并借助GnRH激发试验进一步鉴别。

## 3. 早干预：医学治疗与心理辅导并行

若确诊中枢性性早熟，常用GnRH类似物（GnRHa）进行抑制治疗，通过“暂时关闭”性腺轴发育，延缓青春期到正常年龄段。与此同时，心理干预尤为重要。家长应以平和、开放的态度引导孩子认识身体变化，避免羞辱或过度关注。

性早熟并非小事，它是孩子成长道路上的“信号灯”，亮起红灯时家长必须警觉。早预防、早发现、早干预，方能在孩子身心平衡发展的关键期把握最佳成长契机。儿童保健不仅是医学层面的工作，更是家庭教育、社会支持与科学认知的综合体现。家长用心守护，孩子才能健康、从容地步入青春的门槛。☺