



盲目进补反致性早熟 警惕青春期发育异常

□广州医科大学附属第五医院 李天

男孩进入青春期,身体会出现一系列重要变化,其中睾丸发育往往是最先显现的“信号灯”。准确把握这一指标的发育规律,及时识别异常迹象,对保障男性生殖健康至关重要。

近年来,门诊接诊的生长发育异常患儿数量显著上升,相当一部分与家长盲目给孩子服用保健品密切相关。掌握睾丸发育规律,科学管理青春期进程,对促进男孩健康成长十分关键。

盲目进补易引发性早熟

近日,广东医科大学顺德附属妇儿医院接诊的一起病例引发关注。一名11岁男孩在体检时发现睾丸体积已达8ml,显著超过4ml的青春期启动临界值。

经详细问诊得知,男孩母亲为促进孩子生长,连续半年每日为其煲制“海马田七助长汤”。海马属温补之品,可补肾阳;田七则具活血之效。不

睾丸发育的五个阶段

根据国际通用的Tanner分期标准,男孩青春期发育过程可分为五个典型阶段,睾丸大小是其中的重要评估指标:

第一期(青春期前):通常在9岁以前,睾丸体积小于4ml,长径小于2.5cm。此阶段睾丸处于相对静止状态,若出现提前增大,需警惕性早熟。

第二期(启动期):约9~11岁,睾丸体积增至4~8ml,长径约2.5~3.2cm。阴囊皮肤变薄、泛红,睾丸逐渐下垂,标志着青春期正式启动。

第三期(快速增长期):约11~13岁,睾丸体积达到10~15ml,长径约3.3~4.0cm。阴茎开始显著增长,雄激素分泌量明显增加。

第四期(成熟过渡期):约13~15岁,睾丸体积增至15~20ml,长径约4.1~4.5cm。部分男孩可能出现首次遗精,表明睾丸已开始产生成熟精子。

第五期(成熟期):约15岁以后,睾丸体积达到20~25ml或更大,长径约4.5~5.5cm,生殖功能完全成熟。

临床建议,若发现孩子存在以下情况,应及时带其到泌尿外科或男科就诊:睾丸体积与年龄明显不符,尤其是9岁前睾丸体积超过4ml的发育时间异常;触摸时表面有肿块或异常硬结的形态异常;单侧睾丸在短期内突然增大或缩小的变化异常;睾丸伴有疼痛或坠胀感等不适症状的感觉异常;以及成年后睾丸体积小于12ml的指标异常。



科学助长的正确方式

建立发育评估档案:建议每半年使用Prader睾丸模型测量仪为孩子测量睾丸体积,并绘制生长发育曲线。同时,密切关注阴毛生长、变声等第二性征的发育情况。

把握科学助长四要素:在营养摄入上,要确保奶类、鸡蛋、鱼虾等优质蛋白质,牛奶、豆制品等钙质,以及经日晒合成的维生素D充足供给,同时限制高糖高脂食品摄入,预防肥胖;在睡眠管理上,鉴于生长激素在夜间深睡眠时分泌最旺盛,学龄儿童应保持每天9~10小时睡眠,且尽量在晚上10点前入睡;在运动锻炼上,需保证每天不少于1小时的中等强度体育活动,优选跳绳、篮球、游泳等纵向运动,以刺激骨骼生长;在专业评估上,若对孩子身高存在疑虑,应前往正规医院儿科或生长发育专科就诊,进行骨龄评估与专业咨询,切勿轻信各类增高偏方。

警惕“隐形催熟”因素:避免让孩

子接触含雌激素的成人化妆品与护肤品;减少高糖、高热量零食摄入,控制体重增长;避免使用塑料制品盛放高糖食物与饮品;谨慎选择各类保健品及滋补品。

规范诊疗途径:发现孩子发育异常时,应前往正规医院泌尿外科或生长发育科就诊,通过骨龄评估、激素检测、生殖系统超声检查等明确诊断,切勿轻信偏方或盲目使用保健品。

儿童成长有其自然规律,盲目进补好比拔苗助长,反而会适得其反。临床实践表明,从营养、睡眠、运动与专业监测四个方面进行科学干预,更能有效促进孩子健康成长。

儿童生长发育节奏存在个体差异,家长需避免盲目对比与过度焦虑。如察觉孩子发育存在异常,应及时就医咨询,不可偏信所谓的“增高偏方”。倡导科学引导、理性关注,才能护航孩子健康成长,走出适合自身的发展之路。

当一周“睡眠侦探” 守护孩子健康成长

□中山大学附属第三医院 朱凤雷 甄晓洲

哄睡时的“拉锯战”、半夜突如其来的哭闹、早上喊不醒的“小赖床”……这些场景是否让你对孩子的睡眠状况充满困惑?

“他到底睡够了吗?”“为什么总是睡不安稳?”“入睡困难是正常的吗?”

要解答这些疑问,仅凭模糊的记忆和主观感觉远远不够。答案其实藏在一份精准的睡眠日记中。它就像一副“侦探眼镜”,能帮我们拨开迷雾,清晰还原孩子睡眠的真全貌。

家长往往认为自己对孩子的情况了如指掌,但人的记忆难免存在偏差或受情感滤镜影响。睡眠日记通过客观、连续的记录,能实现从“凭感觉”到“看数据”的转变:精准定位问题,告别焦虑,不再纠结于“好像睡得晚”或“总觉得醒得多”,而是用数据找到问题核心——是入睡太晚、夜醒频繁,还是早醒;科学评估作息,对标标准,记录上床时间、入睡时长及总睡眠时间,并与不同年龄段的睡眠需求标准对比,避免陷入

可记录“今天去了游乐场很兴奋”或“有点感冒流鼻涕”等特殊情境,这些信息能帮助医生理解睡眠波动的诱因。

记录完成后,对照以下问题进行分析,可快速读懂孩子的睡眠信号:睡眠量达标了吗?对比该年龄段的推荐睡眠时长,评估实际总睡眠时长是否充足;作息规律吗?工作日与周末的上床、起床时间相差是否超过1小时?不规律的作息会打乱生物钟;入睡顺利吗?关灯后超过20分钟仍未睡着,且持续1周以上,大概率属于入睡困难;夜醒频繁吗?婴幼儿偶尔夜醒属正常现象,但若学龄前儿童仍频繁夜醒且需安抚才能再次入睡,可能存在觉醒紊乱或不良的人睡依赖;睡眠质量高吗?即使总时长足够,若夜醒3次以上或频繁翻身,就属于“碎片化睡眠”,深度睡眠不足会导致孩子白天易疲劳、情绪烦躁。

对于正在接受睡眠行为干预,或因注意缺陷多动障碍(ADHD)、孤独症谱系障

碍(ASD)等接受治疗的孩子,睡眠日记的价值更为突出。在医生指导下,建议重点关注以下三点变化:核心问题改善,例如干预目标是减少夜醒,就重点观察“夜间醒来次数”是否呈下降趋势;入睡能力提升,“入睡潜伏期”(从关灯到睡着的时间)是否缩短,孩子自主入睡的能力是否增强;睡眠结构稳定,整体睡眠时间轴是否变得更加规律、可预测。

这份日记不仅是给医生的参考,更是孩子的“健康成绩单”,每一点微小的进步都值得被记录和肯定。

孩子的睡眠是一项需要认真对待的“系统工程”,而睡眠日记就是这份工程最可靠的“施工图”。它不需要华丽的辞藻,只需要您持续、真实的记录。

从现在开始,不妨拿起笔,当一周孩子的“睡眠侦探”。您可能会惊讶于自己的发现——这小小的举动,或许就是改善孩子睡眠质量、守护他们健康成长的关键一步。

长期戴耳机致听力受损? 科学用耳是关键

□中山大学附属第六医院 陈子滢 张婷婷 张源泉

近日,“长期戴耳机的受害者出现了”话题冲上热搜,引发网友广泛关注。面对这一现象,习惯使用耳机的人群不免产生疑虑:自身听力是否面临风险?是否必须放弃耳机?对此,中山大学附属第六医院耳鼻喉咽喉头颈外科副主任医师孙锐奇和肖志文提醒:问题的关键不在于耳机本身,而在于是否科学使用。

热点解读:

长期戴耳机与突发性耳聋

长期戴耳机是否必然导致突发性耳聋?答案是否定的,“长期戴耳机”与“突发性耳聋”(简称“突聋”)之间并不存在必然因果关系。孙锐奇指出,“突聋”是一种医学急症,指在72小时内突然发生的、原因不明的感音神经性听力下降,其病因复杂,目前医学界认为可能与病毒感染、内耳血管痉挛缺血、自身免疫性疾病以及长期熬夜、焦虑等引发的巨大精神压力等因素相关。既然如此,为何部分耳机使用者会出现听力问题?从医学角度而言,这属于“诱因”范畴,若长时间大音量使用耳机,尤其在身体极度疲劳、熬夜或高压状态下,强烈的声波刺激(即噪声)可能导致内耳毛细血管痉挛,引发

常见用耳习惯的科学评估

为隔绝声源或环境噪音,许多人习惯佩戴硅胶或泡棉耳塞入睡,肖志文表示,从“听力损伤”角度看,这种物理隔音的风险较小,但从“耳部健康”角度看,需警惕三类风险:一是外耳道炎、耳塞堵塞耳道易造成耳道内潮湿、不透气,进而滋生细菌和真菌;二是耵聍栓塞,长期佩戴耳塞可能将耵聍(耳屎)向内推挤,日积月累形成栓塞;三是压迫不适,耳塞材质过硬或佩戴时间过长,可能压迫耳道引发疼痛。建议保持耳塞清洁并定期更换,若出现耳部瘙痒、疼痛等不适症状,应立即停用并及时就医。

此外,有人习惯枕着音箱入睡,使用者进入睡眠状态后,听觉系统并未随之

效果好,音质细节丰富,缺点是声音直冲鼓膜,声压相对较大,且易滋生细菌,诱发外耳道炎。

从“保护听力”角度出发,安静环境下优先推荐使用具备主动降噪功能的头戴式耳机,运动人士则可选择骨传导耳机以保障安全;同时,大众可使用降噪耳机隔绝环境噪音,从而以更低音量听清内容,相对更有利于耳部保护。

耳机选购与使用建议

选择耳机的核心原则是,无论采用空气传导还是骨传导的声音传输方式,声音最终均需经内耳(耳蜗)处理,只要音量过大、佩戴时间过长,任何类型的耳机都可能造成听力损伤,因此不存在绝对“安全”的耳机,只有“相对更优”的选择。

其中,骨传导/耳夹式(开放式)耳机的优点是不堵塞耳道,保持耳道干燥,可同步感知车流声等环境音,安全性较高,缺点是在嘈杂环境中,使用者易因听不清内容而调高音量,同样会损伤听力;头戴式(包耳式)耳机佩戴舒适,被动或主动隔音性能良好,无需调高音量即可清晰听音,缺点是夏季佩戴易闷热,便携性较差;入耳式耳机隔音

护耳行动指南

针对广大“耳机一族”,医生提出以下五点建议:一是遵守“60~60”黄金护耳法则,耳机音量不超过最大音量的60%,连续佩戴时间不超过60分钟;二是注意间歇性休息,每佩戴1小时耳机,至少摘下在安静环境中休息10~15分钟;三是善用降噪技术,在地铁、公交等嘈杂环境中优先使用降噪耳机,借助技术手段对抗噪音,而非单纯调高音量;四是注重卫生清洁,定期清洁耳机,尤其是入耳式耳机及睡眠耳塞,防止细菌滋生;五是及时就医预警,若出现耳鸣(耳内嗡嗡声)、听力下降(声音变小或发闷)或耳部胀痛等症,需立即前往耳鼻喉科就诊,切勿拖延。

孕妈冬季养生要点:

顺应时节 藏阳护胎暖过冬

□广州医科大学附属第三医院 碗旭照

冬日至,广州的寒意日渐浓厚。对于准妈妈而言,冬季养生不仅关乎自身保暖,更与腹中胎儿的安危发育息息相关。中医讲究“冬三月,此谓闭藏”,在湿冷入骨的岭南冬季,孕妈代谢旺盛往往怕热,养生的关键便在于“顺时藏阳”。

为此,广州医科大学附属第三医院中医妇科谢宝珍博士结合岭南气候特点,为孕妈们制定了科学的冬季养藏攻略。

起居: 早卧晚起 养肾气以安胎

顺应冬季节律,孕妈的作息应由“早睡早起”调整为“早卧晚起”。冬季昼短夜长,应尽量保证晚上10点半前入睡,待次日太阳升起后再起床,每日睡眠时长保持在7~8小时。

需要注意三点:一是做好保暖防寒,睡眠时盖好被子,重点保护颈部、腹部、膝盖及足踝,防止寒气入侵;二是养成良好助眠习惯,睡前尽量不刷手机,营造舒适的睡眠环境;三是遵循中医养生原理,中医认为“肾生殖”,充足的睡眠有助于阳气潜藏和肾气养护,肾气充足则胎元稳固,更利于宝宝健康发育。

衣着与环境: 适度保暖 避寒就温

孕期女性处于高代谢状态,体内犹如揣着“暖宝宝”,时常会感到燥热,但这并不意味着可以忽视保暖。随着天气日渐寒凉,尤其是高龄孕妈,脾肾阳气相对偏弱,若贪凉饮冷或不慎受风寒,极易损伤体内阳气,引发感冒、鼻塞、咳嗽等不适症状,进而对胎儿造成影响。

谢宝珍建议,穿衣遵循“洋葱式穿搭”法则,方便根据室内外温度变化灵活穿搭;出门时佩戴薄围巾,护住颈部大椎穴,避免风寒侵袭;日常远离空调、电风扇直吹,同时忌生冷饮品,做到避寒就温,呵护体内阳气。

饮食: 温补不燥 三款食谱助养胎

冬季进补讲究“温补不燥”。中医



认为“黑主人肾”,冬季正是补肾的黄金时期。谢宝珍推荐以下三款适合岭南孕妈的家常食谱,既能温补肾气,又兼顾美味与营养。

“五黑”养生粥

材料:黑米100g、黑豆30g、黑芝麻10g、乌枣3~4枚、核桃仁15g(1~2人份)。

做法:黑米、黑豆提前浸泡1小时,将所有食材放入电饭煲,加适量清水煮熟成粥,无需额外加糖,口感天然香甜。

功效:黑米滋阴补肾,黑豆养血明目,黑芝麻益精润肠,乌枣益气安神,核桃温补定喘。这款粥有助于改善孕期间气血状态,起到养发润肤的作用。

红枣枸杞乌鸡汤

材料:乌鸡500g、红枣5枚、枸杞15g、虫草花10g、生姜3片。

做法:乌鸡焯水后切块,与虫草花、红枣一同放入煲中,加足量清水,大火煮开后转小火慢炖约2小时,最后加盐调味即可。

功效:

乌鸡具有补气养血、益精补肾的功效,这款汤能够帮助孕妈补气养血,改善气色。

参鲍花菇瘦肉汤

材料:海参干1根、鲍鱼干1个、花菇2~3朵、无花果干4粒、瘦肉200g。

做法:鲍鱼干及海参干提前泡发,与其余食材一同放入煲中,小火慢炖2小时,最后加盐调味。

功效:海参温补益肾,鲍鱼健脾开胃,搭配花菇、无花果一同炖煮,既能提高孕妈免疫力,又能助力胎儿健康发展。

谢宝珍提醒,冬季是养胎的关键节点,孕妈们应顺应自然规律,科学“藏”住阳气,舒舒服服过冬,静待宝宝平安降临。若身体出现任何不适,请务必及时就医。

自体牙移植:

给“多余”的智齿 一次“重生”机会

□南方医科大学口腔医院(广东省口腔医院) 张亚南 万荻



正畸移动:种植牙通常仅适用于成年人,自体牙移植则无严格年龄限制,对于因外伤等原因导致牙齿缺失的青少年而言,是一种更为可靠的修复选择。

既然优势显著,为何自体牙移植在过去未能广泛普及?这主要受限于其较高的技术难度和操作不可预测性。

早期由于缺乏精准辅助手段,手术成功率一度不足50%,导致许多口腔医生望而却步。随着计算机技术的飞速发展,这一局面正被彻底改变。如今的自体牙移植技术,已整合微创拔牙术、牙周组织再生技术、数字化导航技术等多种先进手段,成功率大幅提升。

数据显示,目前自体牙移植的成功率已达86.67%,存留率高达96.67%;有学者长达15年的随访研究显示,其成功率仍能保持在81%,存留率达88.37%,稳定性远超以往。

医生为确保移植效果,会组织多学科专家进行术前集体讨论,制定个性化方案。借助数字化技术,医生可先通过3D打印制作出与患者智齿完全匹配的模型,再利用数字化导航精准定位,在缺牙区制备出大小、形态完全契合的牙槽窝——如同为智齿量身打造一个舒适的“新家”,从而最大程度降低手术风险,提高成功率。

专家建议,若口腔内有牙齿需要拔除,同时拥有一颗生长状况尚可的智齿,不妨考虑自体牙移植。这不仅是给智齿一次“重新做人”的机会,让它摆脱“人人喊打”的命运,更能让人拥有一颗天然、实用的“新牙”,在节省治疗成本的同时,享受更自然的口腔功能。别再让智齿成为痛苦的回忆,或许它能以另一种方式,继续为口腔健康“贡献力量”。