

九岁女童提早发育,“催熟”元凶藏在日常生活里

近日,“9岁女孩确诊性早熟”的话题受到热议。广东一名9岁的女童小丽(化名)突然来了月经,家长赶紧将她送往医院就诊。检查结果令人揪心不已:小丽身高140厘米、体重45公斤,属于肥胖范畴;骨龄达到12岁3个月,大幅超出实际年龄。医生评估,孩子骨骼发育近乎提前透支,后续仅剩余约10厘米的生长空间。

上海市儿童医院内分泌一科张颖副主任医师表示:“一些家长虽然对儿童性早熟有所知晓,但他们往往将其

归咎于食用油炸物、反季水果等,却忽略了日常作息、缺乏运动等潜藏的隐形诱因。一些看似普通的生活习惯层层叠加,最终就会诱发性早熟。”

日常习惯埋下“早熟”隐患

饮食失衡、碳水过量是孩子性早熟的首要诱因。小丽胃口较好,正餐食量偏大,还常以面包、蛋糕作为日常点心。长期大量摄入精制碳水,会刺激人体胰岛素持续分泌,若与性激素协同作用,就会加快骨龄增长。

作息紊乱、缺乏运动会进一步加重此类问题。小丽常年熬夜写作业,常深夜11时才休息。研究表明,22时至凌晨2时为儿童生长激素分泌高峰,熬夜会抑制生长激素的分泌,让孩子错过黄金生长期。夜间光照(包括小夜灯)会抑制褪黑素分泌,而褪黑素恰恰是压制性腺发育的“刹车片”,其分泌减少等于为性早熟按下“加速键”。

此外,久坐少动、日照不足会导致脂肪堆积,并生成雌激素,加速骨骺板老化闭合。

自检自查预防提前发育

张颖表示,临床中像小丽这样骨龄超前明显、就诊偏晚的患儿并不少见。多数家长发现孩子月经初潮、变声等明显症状后才就医,此时骨骺已快速趋于闭合,干预窗口期大幅缩小。

除了导致骨骺提前闭合、拉低成年身高外,提前发育的孩子会因体型异于同龄人,滋生自卑、焦虑等心理问题。初潮提前也会引发后续的月经紊乱。

依据《中枢性性早熟诊断与治疗专家共识》,女孩7.5岁前出现第二性征、10岁前月经初潮,男孩9岁前出现睾丸发育,即可判定为性早熟。

建议家长经常观察孩子的发育情况。男童9岁前,家长需观察其睾丸与阴茎是否变大。女童7.5岁前,家长需观察其乳房是否隆起、有无硬块、触碰是否疼痛,并留意内裤是否出现异常分泌物,10岁前若出现不明原因阴道出血或初潮,需立即就医。

上海市儿童医院 供稿

急性牙髓炎：专挑夜里疼

王先生(化名)最近遭遇了奇怪事,他的牙齿在白天有些轻微的酸胀,可每到深夜入睡后,就会产生剧烈阵痛。就医检查后发现,他患上了急性牙髓炎。

据北京友谊医院口腔科李秋菊医生介绍,牙髓是牙齿内部包裹神经与血管的软组织,被坚硬的牙体组织严密包裹,内部空间密闭、毫无弹性。急性牙髓炎多由细菌感染引发,发炎后的牙髓会充血水肿,密闭牙腔内压力骤升,刺激敏感的牙神经,进而产生剧烈痛感。若拖延不治,炎症会持续扩散,引发根尖周炎,甚至造成颌骨感染。

牙髓炎偏爱在夜间发作,是因为人们在夜间平躺时,头部与心脏平齐,牙髓腔静脉血回流受阻,充血加剧、腔内压力升高,疼痛感会显著加重。加上夜深人静,外界干扰变少,人的注意力更容易集中在牙部不适上,疼痛感便会显著加重。

根管治疗是该病的主要治疗方式,医生会将髓腔打开,释放髓腔压力,从而缓解疼痛。后续治疗一般分2—4次完成,通过根管预备、消毒、充填等一系列操作进行治疗。

据“生命时报”公众号

遗失声明

上海虹口区曲阳路街道综合协管服务中心(统一社会信用代码:52310109078127802C) 遗失营业执照正本,发证日期:2025年8月22日,发证机关:上海市虹口区民政局,特此声明。

培训驻校医生,助力师生健康

近日,闵行区梅陇社区卫生服务中心开展“医教牵手,健康有约”专题培训,辖区派驻各中小学、幼儿园的15名驻校家庭医生参加本次学习。

培训结合校园实际需求,围绕教职工、幼儿、中小學生三类群体,解读家庭医生签约服务包。针对在职教职工,重点讲解健康管理、便捷就医、心理健康及积分激励等服务;面向学龄前幼儿,聚焦生长发育监测、视力口腔保健、疫苗接种等健康指导;针对中小學生,则解读卫生习惯、视力保护、牙齿防护、脊柱侧弯防控、心理健康的“五健”促进服务举措。

培训还对家庭医生团队与学校保健老师的协

作机制、企业微信线上服务渠道、预约转诊流程等实操内容开展现场演示,并设置互动答疑环节,夯实驻校医生业务能力。

据梅陇社区卫生服务中心负责人介绍,按照闵行区卫健委工作部署,后续将分批推进校园家庭医生工作室建设,持续优化服务流程,提升签约服务质量,构建“早发现、早干预、早转诊”的校园健康管理闭环,营造了解、参与、重视健康的良好氛围,切实守护辖区广大师生的身心健康。

通讯员 李青



尿路结石夏日高发,不痛也得治

夏季是结石的高发季节,最近,42岁的张先生就“中了招”。7月初的体检中,他被查出患有肾结石。由于平时并无尿路不适、便血等症状,他便没将此事放在心上。直到上周,张先生腰部突然绞痛难忍,被家人送到医院。原来是体内的肾结石突然移位,卡住尿道,还引发了尿路梗阻与肾积水,不得不接受手术治疗。

广州市第一人民医院白云医院泌尿外科江灼成主任医师表示:“结石无痛不代表无害,拖延不治会大幅增加手术难度与身体

损伤。”

尿路结石包括肾结石、输尿管结石、膀胱结石和尿道结石等,简单来说就是某些物质(如钙、草酸、尿酸等)浓度过高,析出结晶并逐渐聚集形成的“小石头”。

高温天气之所以容易催生结石,主要源于三方面原因。首先,夏季气温高,人体大量出汗、尿量减少,尿液中矿物质浓度升高,极易析出结晶形成结石;其次,很多人夏季习惯用含糖饮料代替白开水,长期补水不足,进一步加剧尿液浓缩;同时,烧烤、海鲜、啤酒等

高盐、高嘌呤的夏季常见食物,会提升尿液中钙和尿酸含量,为结石生长提供条件。

建议市民每日需坚持少量多次饮水,饮水量保持2000至3000毫升,优选白开水、淡柠檬水,避免引用含糖饮料。饮食上清淡少油,减少高草酸、高嘌呤食物摄入。日常避免久坐憋尿,多做快走、跳绳等运动,这样可以助力细小结晶排出。若出现腰部酸胀、排尿不适、尿液浑浊等症状,需及时就医检查,做到早发现、早干预。

据“广州日报”公众号

脑梗后吞咽困难 练习两个动作

脑梗后,近半数的患者会面临吞咽困难的困扰,不仅影响营养吸收,更可能引发呛咳、吸入性肺炎等致命风险。其实,通过科学的口腔肌肉训练,就能显著改善吞咽功能。这些方法简单易学,在家就能轻松完成。

口面运动 反复鼓腮,感受脸颊的充盈感。再咧嘴微笑,感受脸颊和下巴的肌肉紧绷。唇舌运动 舌头向前伸,再向左右、上下方向活动。用舌头用力顶住两边面颊,增强舌头搅拌及推送食物的能力。

吞咽训练 嘴巴里不含东西,做吞咽口水的动作。每次吞咽尽量放慢速度,感受吞咽肌肉的收缩与发力。

据“健康黄浦”公众号

伏案劳损、失眠乏力困扰职场人群 中医药科普助力职场人群日常保健

人体的健康状态,与日常作息、气血调畅息息相关。现代职场中,长期久坐、工作压力大,容易催生各类亚健康表现。传统中医药秉持辨证调护理念,为职场群体提供科学的日常健康养护思路。当前不少白领饱受颈肩僵硬、睡眠失调、身心倦怠等问题困扰,面向职场人群普及中医养生知识,推进基层中医药便民服务落地,具有重要的现实意义。

从临床公益巡诊情况能够观察到不同上班族的健康现状。部分职工坚持日常中医保健、养成适度养护习惯,有助于舒缓久坐带来的周身酸痛;也有不少从业者常年忽视身体发出的信号,作息失度、缺少养护,长期累积出现肩颈劳损、睡眠不佳等身体感受。职场亚健康状态的出现,是长时间伏案劳作、精神持续紧绷、运动匮乏、大众中医养生常识储备不足等多重因素共同作用的结果。

从中医气血运行特点来看,上班族有属于自身的养护关键节点。长期处于密闭空调办公环境、保持固定坐姿,容易影响肩颈经络气血循环。日间抽出10至15分钟适度拉伸、进行穴位按揉,有助于疏通气血淤滞。每日午时是养心调神的关键时段,短暂静养可调和心神,舒缓焦虑疲惫,对改善夜间入睡状态有所助益。若长期错过简易保健时机,经络气血不畅、心神失养的状态会逐步加重,后续调理的周期也会随之拉长。

职场人士普遍存在养生认知误区,不少人认为只有身体出现明显病痛时才需要开展养护。依据中医治未病理念,气血淤滞、脏腑失调是循序渐近形成的,人体每日持续消耗肩颈经络气血,仅依靠休息日短暂放松,较难抵消工作日久坐带来的身体消耗,体质偏弱、压力较

大人群的身体感受会更为明显。

按照常规办公节奏测算,若每日仅晚间短暂拉伸,和日间持续伏案劳损的时长相差悬殊,经络淤滞难以得到及时疏解。一味埋头工作、忽视日常养护,会错失温和保健的有利时机。职场人群可主动学习基础穴位养护、四季养生相关知识,结合自身工作节奏建立简易保健习惯,避免因认知不足加剧亚健康相关感受。

各类中医适宜理疗技术正广泛落地基层,依托耳穴埋豆、穴位推拿、专业理疗保健等无创温和方式,可帮助舒缓职场常见的各类身体不适。中医师结合个人体质搭脉辨证,搭配居家简易保健方案,在温和安全的前提下舒缓肌肉僵硬、安定心神,为高压上班族调节身心状态提供支持。

规范开展日常穴位养护,也有助于疏导人体淤滞经络。久坐积累形成的肩颈气血不畅,可在工作间隙通过简易按揉得到舒缓。这类保健方式疏导当日淤滞气血,不会损伤脏腑机能,利于缩短身体不适的持续时间,契合中医治未病、日常保健的理念。

目前社区中医药惠民服务在持续拓展,八段锦教学、体质辨识、艾灸保健等公益项目稳步推进,未来有望进一步协调职场认识在工作节奏与日常健康养护之间的关系。

养生是需要日常坚持的长期议题,人体气血经络养护具备不可逆的累积特点,规范化中医适宜技术能够为日常保健提供支撑。主动学习传统岐黄养生知识、利用碎片化时间做好身体养护,有助于职场人群维护身心健康。

上海市徐汇区枫林街道社区卫生服务中心 汪凌(主管护师)