

# 孩子青春期提早啟動 家長心慌慌

近年來，受到多因素的影響，小朋友早熟現象愈來愈普遍，不少家長擔心「囡囡9歲已經有月經」或「囡囡早發育生唔高」。身體突然抽高、長腋毛陰毛，及胸部發育等表現都是一般青春期會遇到的，只是當一切提早發生在小朋友身上時，家長對此感到焦急、疑慮與不安。當遇到小朋友青春期提早啟動了，家長又應該採取什麼行動呢？



## 性早熟迷思

### 定義

#### 第二性徵提早出現

到底小朋友的發育屬於正常還是早熟呢？家長要提前了解清楚才能「對症下藥」。在小朋友正常發育成長路上，經歷青春期時身體有變化是十分正常的過程，但如果提早有青春期變化，出現第二性徵，就是性早熟。香港衛生署界定女孩大約於7到12歲開始乳房發育，而月經初潮則約在10至15歲。男孩稍微晚一點點，大約介於9歲到14歲之間開始發育。若女孩於7歲前乳房已開始發育，以及10歲前已有月經，則被定為早熟。至於男孩如果在8歲前，外生殖器官已有發育跡象及10歲前已出現陰毛，就屬於早熟。

家長除了可根據以上指標簡單界定小朋友的發育情況外，仍可從子女的發育次序，觀察他們的發育是否不尋常。女孩的發育次序，應由乳房發育開始，然後會長高，再出現陰毛，最後才會有初經；男孩則多由性器官開始發育，繼而長高及有體毛，後進入變聲期。

### 預防

#### 注意飲食 遠離荷爾蒙製劑

早熟不會危害小朋友的生命健康，但早初經會對女孩心理產生不良影響，早熟亦會導致骨骼年齡加速進展，讓小朋友在兒童時期就進入生長高峰，甚至9至10歲就停止生長，到成年時身高會相對一般人矮，所以為免小朋友「生唔高」，家長應該注意子女的發育情況。早初經亦對女孩心理產生不良影響。

預防小朋友早熟，要注重飲食，只吃當季水果、少吃速食及油炸食品，記得幫孩子注意體重控制，保持適當體重。其次，要幫助小孩遠離家人正在使用的荷爾蒙製劑、不用大人的保健食品等。因為非當季水果會使用催熟劑，人工飼養的家禽通常施打過多生長激素，部分大人的保健食品有時也含類似女性荷爾蒙成分，都可能干擾內分泌系統，父母應隨時注意子女的飲食。

### 成因

#### 未有定論 飲食和環境有影響

造成小朋友提早發育的成因至今仍然未有定論，只有少部分孩子基於身體出現問題，如腦腫瘤而導致提早發育。小朋友早熟可能由不同的因素所致，其中包括飲食、肥胖、疾病與其他環境因素等，例如近年最受關注的食物激素問題。

比如現時物質豐富，許多小朋友的體重都超出標準、又偏嗜油炸及高脂肪類食物，過高的熱量會在兒童體內轉變為多餘的脂肪，引發內分泌紊亂，導致早熟。每周光顧快餐店兩次以上，並經常食用油炸類食品的兒童，早熟的可能性是普通兒童的2.5倍。這種肥胖容易干擾內分泌而造成提早發育。不僅肥胖有機會令小朋友早熟，發育的早與遲仍受遺傳、營養、氣候及運動等因素影響。

### 面對

#### 及早求醫 留意心理變化

父母一旦發現子女發育時有不尋常的情況，可以帶子女尋求醫生診斷，以了解子女有否任何先天性疾病及家族遺傳史等，再進行其他相關的身體檢查，請教醫護人員是最正確的做法。

除了生理轉變外，青春期的孩子更要面對巨大的心理轉變。他們會對其他人的說話較敏感，同時會渴求獨立自主、重視朋輩的接納及認同，情緒不定。所以父母除了要留意子女的發育是否正常，更要留意他們的心理變化。父母和處於成長階段的孩子相處時，要表現出親切的關懷、體諒、接納及支持，並主動聆聽他們的傾訴，彼此分享生活經驗，談論人與人之間的相處之道，以助小朋友面對困難，減少因正常身心成長而產生的疑惑和焦慮。