

拒絕早熟！ 避免孩子提前「轉大人」

5歲的小花是個性成熟且體型略重的小女孩，媽媽發現她的胸部已開始發育而求醫。小女孩平日愛吃漢堡、薯條、雞塊。X光檢查後發現她的骨骼年齡已8歲多，表示骨骼生長快速，大於實際年齡，估計未來可能初經提早、生長板提早閉合致使長高停止。還好診斷為中樞性性早熟(或稱真性性早熟)，經過適當治療，阻止了過早發育。

同樣是5歲的小美，經歷過艱辛的疾病確診過程，因復發性骨折(每次骨折都在四肢，手碰撞一下就會骨折，走路摔跤大腿骨就骨折)，曾被懷疑是罹患成骨不全症(俗稱玻璃娃娃)，最近因出現胸部，已開始發育甚至有類似月經分泌物而就診。發現骨骼年齡已10歲多，骨頭在X光片子下顯得空洞稀疏，軀幹皮膚發現大片咖啡牛奶斑等特徵，因此被確診為罕見遺傳疾病McCune-Albright氏症候群，屬於周邊性性早熟(或稱假性性早熟)。經過適當治療，除了骨折次數減少，過早發育情況也改善了。



文 / 侯家璋

國泰綜合醫院小兒科主任級醫師

性早熟是怎麼回事？

青春期的發育，與性荷爾蒙分泌息息相關，它的機轉如下：1)下視丘分泌性腺激素釋放素(性釋放素GnRH)→2)刺激腦下垂體分泌性腺促素(LH, FSH)→3)作用到女孩的卵巢、男孩的睪丸後，卵巢分泌雌激素、睪丸分泌睪固酮，作用於身體的器官，產生第二性徵。而中樞性性早熟，就是1)→2)→3)的過程因腦部病變或不明原因而提早啟動。另一種周邊性性早熟，則是因為接觸外來雌激素、環境荷爾蒙，或卵巢、睪丸自長腫瘤或活化成熟，直接造成3)啟動。女生8歲前出現任何一個第二性徵的表現(乳房發育、長陰毛或腋毛、月經來潮、突然快速長高)，男生9歲前出現任何一個第二性徵的表現(睪丸發育、長陰毛

或腋毛、突然快速長高、變聲等)，就是性早熟，最後將提前結束成長，反而矮人一等。

性早熟可分為兩大類

1. 中樞性性早熟：由下視丘、腦下垂體啟動，也可能因中樞神經的病變造成，如腦傷(腦性麻痺、腦炎)、惡性或良性腫瘤，但大部分找不到任何腦部病變(稱為特發性性早熟)。治療方式是打抑制性荷爾蒙製劑，可依藥物劑型每月或每3個月打一次針，男女用藥一樣，讓男性激素及女性激素恢復到青春期前的濃度，可緩和第二性徵的進展，且骨齡衝刺速度變慢(凍齡)，以延長生長時間(以時間換取空間)。通常施打一、兩次就會漸漸看到效果，好比乳腺變軟、月經停下來等。

2. 周邊性早熟：較少見，非由下視丘、腦下垂體啟動，主要跟某些疾病有關，如腎上腺、卵巢或睪丸長腫瘤、卵巢囊腫等，或是誤接觸或誤食雄性或雌性荷爾蒙藥物導致，如誤食口服避孕藥。有兩種特殊罕見遺傳疾病需排除：1) McCune-Albright氏症候群：它是一種體染色體顯性遺傳的疾病，源於體細胞的GNAS1基因突變，導致無法正常作用於骨骼、皮膚及內分泌系統等標的組織，造成多處骨纖維性發育不良(fibrous dysplasia)、皮膚會有邊緣不規則的咖啡牛奶斑的棕黑色素沉積及各種內分泌系統的自發性功能亢進等，患者的症狀因人而異。2) 先天性腎上腺增生症(congenital adrenal hyperplasia)，它屬於體染色體隱性遺傳的疾病。由於類固醇21-羥酵素(steroid 21-hydroxylase)缺乏，導致在新生兒期即會因鹽分的大量流失造成低血鈉、高血鉀、嘔吐、體重不增等失鹽現象，若不即時處理，患兒可能致死。另外同時因雄性素大量分泌，使得女嬰在胎兒期即發生外陰部過度雄性化，以致於出生時常會發現有性器混淆或陰蒂肥厚現象。在症狀相對較輕的單純男性化型之患者，則以周邊性早熟表現。所幸目前可由新生兒篩檢測定患者血清中類固醇(17-hydroxyprogesterone)濃度的異常而提早發現。

利用性釋素刺激檢查：先注射性釋素，接著連續抽血檢查體內腦垂腺對性釋素的反應(LH, FSH)與性荷爾蒙雌激素/睪固酮濃度，可以區分上述兩種性早熟。

早期發現及早治療

要診斷性早熟，醫師可由孩子成長發育的情形(如歷年身高體重紀錄)、何時出現第二性徵，較常見的是女生出現胸部一邊開始發育或男童睪丸變大(但父母較難察覺)、家族中是否有其他人性早熟，可由左手X光檢查骨齡是否超前實際年齡，並安排性釋素刺激檢查(抽血檢驗性荷爾蒙濃度)，同時以骨盆腔或陰囊睪丸超音波了解性器官發育狀況及可能隱藏的病變或腫瘤。最後也可能需進一步做腦部下視丘、腦下垂體MRI影像檢查，以排除特定疾病引起的性早熟。無論是中樞性或周邊性早熟，當今醫療已有很有效的治療方式，例如注射性釋素相似物(GnRH analog，一種性荷爾蒙分泌抑制劑)或服用雌激素轉化酶抑制劑。當然一些配套措施，包括飲食控制調整、避免過重、停止接觸外來的荷爾蒙藥物等，就可幫忙改善性早熟。

如何預防性早熟

不希望孩子的青春期過早啟動，有一些原則：

- 1. 均衡飲食、多運動，預防孩子肥胖：**肥胖者容易有性早熟的表現，因為脂肪細胞會加速合成性荷爾蒙，造成早熟。建議少吃油膩食物及甜食。
- 2. 不亂吃補品、藥膳或長期食用富含荷爾蒙食物：**避免具有滋陰調經效果的補品，另外山藥，蜂王乳、雞皮或雞屁股等食物因富含雌激素，都可能促進早熟。吃得太補其實是揠苗助長。
- 3. 了解並避開環境荷爾蒙：**國內外研究顯示塑化劑跟女童性早熟有關。發現體內的塑化劑濃度愈高，性早熟愈明顯。而孩童體內的塑化劑多半來自飲食，包括：1) 塑膠容器：塑膠碗、塑膠袋盛裝熱食、保鮮膜、塑膠杯裝飲料等，2) 塑膠玩具塑膠地板。3) 各種含香氣的生活用品：香水、乳液、精油、指甲油、洗髮精、沐浴乳等，因塑化劑常被用來當定香劑，會經由皮膚或呼吸進入體內，兒童最好少接觸。4) 油漆、亮光漆：家具、地板、玩具儘量不上亮光漆。5) 電線：電器使用後拔掉插頭或關掉延長線開關，才不會因發熱而釋出塑化劑。
- 4. 少讓孩子接觸泛情愛化資訊及情色視覺刺激：**建議孩子避免看過多愛情影片或小說，否則可促使兒童性發育提前。兒少法規定校園周邊200公尺內為賭博、色情、暴力特種行業「禁區」。

總之，如果小孩過於肥胖，或女生不到8歲、男生不到9歲就出現性徵有性早熟的症狀，都應至兒科成長門診檢查，多數孩子在經過評估、定期追蹤發育速度後，多半沒有問題，只要控制飲食與適度運動就好，不需額外治療。若確診為性早熟，則要排除腦部或生殖系統有無腫瘤或其他異常。透過治療，可以避免孩子骨齡繼續超前，不會長不高，也讓小女生不要太早來月經造成心理壓力。

【醫師小叮嚀】

- 1、每個人的發育本來就有早有晚，影響發育時程的主要因素是遺傳體質。如果孩子發育得早，家長不妨想想自己的經驗，若親子都是早發育的體質，就不需大擔憂。
- 2、飲食：生長發育和小孩攝取的營養相關。小孩過重易有性早熟傾向，喝鮮奶並不會導致性早熟，但是雞屁股、雞皮、雞睪丸就會。
- 3、環境荷爾蒙影響：塑膠製品無所不在，塑化劑也無所不在，塑化劑可能干擾了人體正常的內分泌，催化孩子早熟，應儘量減少接觸。飲食上也要少使用保鮮膜，儘量使用玻璃器皿、不鏽鋼或瓷器等保鮮盒。