

醉虾、醉蟹、鱼生 有多少寄生虫？



最近,生腌又上热搜了。虽说高端的食材,往往只需要最简单的烹饪方式,但号称“美食毒药”的生腌其实暗藏健康威胁。专家提醒,近年来,涮肉火锅、生鱼片、醉虾、醉蟹等吃法逐渐流行,但这些不煮熟煮透的吃法都隐藏着身体感染寄生虫的风险。近日,南京市第二医院就接诊了因生食野虾吃出肝吸虫的患者。

生食野虾吃出肝吸虫病

家住南京江宁区的胡大爷,退休后闲来无事就喜欢去河边捕些小鱼小虾。听别人说,野生小虾含有丰富的钙,可以强健骨骼。平时喜欢喝两口的他,就用黄酒腌制醉虾,每周都要吃几顿。

然而最近一年来,胡大爷不管吃什么,总感觉腹胀、不消化、右腹部隐隐作痛。辗转多家医院,用的药也不下几十种,病情都未见好转,并且不适症状越来越重。

经人介绍,胡大爷找到了南京市第二医院汤山院区肝病二科主任常家宝。经过常家宝仔细询问和一系列检查,胡大爷被确诊为肝吸虫病,而问题就出在他最喜欢吃的醉虾上。

无独有偶,市民王先生出现了腹胀腹痛,起初以为是小病就没去医院,结果越来越严重,跑到医院一查也是患了肝吸虫病。原来王先生平常喜欢吃生鱼片,入冬以来吃火锅频率增加,每次煮火锅的时候他都很心急,鱼肉刚几秒钟就夹起来吃,没想到感染了肝吸虫。

生食海鲜会导致肺吸虫病

常家宝介绍,肝吸虫病学名华支睾吸虫病,是我国常见重点防治的食源性寄生虫病,由生食或半生食含有肝吸虫活

囊蚴的淡水鱼虾导致,虫卵是人体寄生虫中最小的一种,主要寄生在人体的胆道系统,包括胆囊、胆管、肝内胆管系统而引起的一系列疾病。“肝吸虫病在我们临床中并不多见,但在我国广东、广西比较多见一点,总体发病率为2.4%。”他说。

通常,肝吸虫的囊蚴会寄生在淡水鱼虾的身体中,如果人类在食用鱼虾时过度追求新鲜,没有经过高温处理,这种寄生虫的囊蚴没有被杀死就进入人体内,就会进一步在人体内寄生,从而形成感染。

患了肝吸虫病后,轻者可能没有明显症状,一般的常见症状有腹胀、食欲不振、肝肿大、上腹部隐痛以及精神不振,并有头晕、失眠、疲乏、精神不振、记忆力减弱等神经衰弱症状。严重者肝吸虫卵和虫体可堵塞胆管,引起胆管炎甚至肝硬化。

除了肝吸虫病之外,常家宝介绍,还有肺吸虫病,也是人生吃了海鲜产品所导致的寄生虫病。肺吸虫又名并殖吸虫,可寄生于淡水螺、贝类以及淡水蟹。“患者感染后,会出现肺部感染的症状,比如咳嗽、胸痛、咳痰等。”常家宝说。

水生植物寄生虫病和海鲜中的细菌也要小心

常家宝介绍,姜片虫病也

属于常见的寄生虫病,它是由布氏姜片虫寄生于人体小肠所引起的。这种病不是水生动物所导致的,而是由水生植物如菱角、茭白、荸荠所导致的,多数是因为人生吃了附有姜片虫囊蚴的菱角、茭白、荸荠等水生植物而感染的。姜片虫尾蚴也可以在水面成囊,所以如果饮用了河塘水也可能引起感染。患者经常会有腹痛、腹泻、消化不良、肠功能紊乱以及吸收不良等表现。

除了寄生虫病之外,海鲜中还可能存在一些致命的细菌,如副溶血性弧菌、创伤弧菌,一旦人类感染,也会导致比较严重的疾病。王女士在南京做水产生意,她在处理一条昂刺鱼的时候,左手拇指根部不小心被鱼刺扎了一下。后来王女士被扎的地方肿得像馒头,又吐又发烧。在当地医院做了处理后,她被救护车转到了南京市第二医院进行手术,当天就进行了左手脓肿切开引流术,术后转入ICU治疗。后来经过化验检查,最终确定王女士是感染了创伤弧菌。

专家介绍,创伤弧菌的感染非常凶险,起病急,发病非常快,致死率也非常高,有50%到70%的患者死于感染性休克和多脏器功能衰竭。生禽、鱼和海鲜身上携带有多种细菌,如果不小心被刺扎到,应尽可能挤出残血,及时用酒精或碘酒

擦洗消毒。如果伤口出现肿胀,皮肤表面出现大量水疱、坏死、皮疹等情况,要及时到医院就诊。

酒精的浸泡并不能“杀毒”

有人说,吃生鱼虾时,可以蘸芥末或泡酒后再食用,就可杀死寄生虫囊蚴,何况食入后还要经过酸性胃液的消化,生吃无妨。

常家宝指出,其实这是一种错误的认识,上述方法不能完全杀死寄生虫,仍有近一半的囊蚴会存活。囊蚴会在人体肠壁上长成幼虫,随后便在人体组织游走入侵脏器。如果继续向上游走钻入人的大脑,会诱发癫痫等疾病。由于寄生虫感染引发的症状并不典型,往往会给诊治带来一定的困难。

常家宝提醒,对于寄生虫来说,高热是杀死它的手段,就肝吸虫而言,只有在100℃的温度下持续加热15秒以上才能将其完全消灭,用酒泡并不能杀死寄生虫。

另外,对于蘸料来说,也只是调节一下口感,作用微乎其微。而食物中的肺吸虫也只有经过100℃的高温沸水煮熟透才能杀死。

把好食物关,警惕病从口入

享受美食时一定要防止

“虫从口入”。常家宝表示,避免“虫从口入”,最主要的还是改变不良的饮食习惯。

首先,预防肝吸虫病的最佳方法就是尽量避免进食生的或未煮熟的鱼虾,建议吃海鲜、河鲜时尽量煮熟煮透,最少蒸煮5分钟,另外在处理水产品时,最好将鱼虾的腮处理干净;其次,避免进食被囊蚴污染了的食物,生、熟菜板要分开使用,勿用盛过生鱼虾的容器盛放熟食,防止交叉感染。

“对于免疫力比较低的孕妇、老人、小孩,患食源性疾病的风险比较高,更应避免吃醉虾、醉蟹。”常家宝提醒,一旦出现感染症状,如腹痛、腹泻、黄疸等,或者有生食习惯担心被感染,可到医院抽血检查。

除了避免感染寄生虫类疾病外,还需要注意微生物感染的风险,微生物的污染风险就更多了,比如甲型肝炎病毒、沙门氏菌、创伤弧菌、红斑丹毒丝菌、迟缓爱德华菌、嗜睡气单胞菌……生鱼虾中本身含有不少微生物,如果储运、保存、处理不当的话细菌大量繁殖,吃了这些不新鲜的食物还会导致食物中毒。因此,病从口入,一定要把好食物关。

据《现代快报》

挖鼻孔、拔鼻毛小心患上老年痴呆

很多人特别是男性经常会因为鼻毛过长影响了美观而将之拔掉,有些人因为害怕鼻子太脏或由于鼻孔周围有一些污物附在鼻前庭附近引起不适感,常用手指去挖鼻孔,这都是不良的生活习惯。最新研究显示,就是这样一个小动作,可能让人年老后更容易患上阿尔茨海默病。

鼻毛是防止呼吸系统疾患的第一道防线

鼻毛的作用有三点:

◎正常人的鼻毛及其方向(朝向前外)可以阻挡空气中的灰尘、细菌等,是异物难以进入鼻腔,使人体得以吸入过滤了的干净空气。同时鼻内纤毛的摆动作用,还可使部分细菌随粘液被“送”入咽部,进入胃内,用胃酸来杀死细菌。

◎鼻毛可以保持鼻黏膜的温度,不使外界冷空气直接吸入气管,也可保持鼻黏膜湿润,

有防止干燥性或萎缩性鼻炎,以及鼻出血的作用。

◎鼻毛可维护嗅神经不受损害,使鼻子能闻出各种气味,并把食物的香味传给大脑,增进食欲。

可见,鼻毛的作用不小,应当加以保护,不要随便剪修,尤其不要拔鼻毛,或用手去挖鼻,对鼻毛产生机械性的破坏。从健康角度来说,我们没有必要为了漂亮而去剪掉鼻毛。因为鼻腔是人体呼吸的第一道屏障,当吸入的空气通过鼻腔时,空气中混杂的细菌和灰尘大多数可被鼻毛挡住,鼻毛对吸入空气具有一定的过滤作用,对我们身体来讲,也是健康卫士。当鼻毛受到破坏时,人们容易发生呼吸系统疾病。

那有些人要问了“我的鼻毛特别长,经常长到鼻孔外面来怎么办?”这种情况下可以用剪刀剪去长出鼻孔的部分鼻毛即可,不可过分的剪掉鼻毛。

挖鼻孔、拔鼻毛可能增加患“老痴”风险

澳大利亚格里菲斯大学的研究人员在《科学报告》杂志上发表的研究首次证实了肺炎衣原体可直接通过鼻子进入大脑。

研究所选择的肺炎衣原体是一种呼吸道病原体,主要通过飞沫传播,感染肺和鼻黏膜,可引发肺部急性炎症。通常,多数患者感染后症状较轻,以发热、干咳、咽痛为主。

研究人员在小鼠的鼻黏膜上接种肺炎衣原体后,发现该细菌仅在72小时内就可感染嗅觉神经、三叉神经和大脑;接种后7天、28天,可造成大脑内β淀粉样蛋白积累,这也是引发阿尔茨海默病的标记。实验进一步发现,肺炎衣原体还可直接感染周围神经和中枢神经胶质细胞,影响神经系统的工作。

挖鼻孔还可能引起这4个“副作用”

◎挖鼻对鼻毛产生机械的破坏力,使鼻毛的方向发生改变,大大降低了其“清道夫”的作用,使呼吸道发生感染的风险增大。

◎拔鼻毛和挖鼻孔都可能会引起鼻腔局部损伤,损伤后的鼻腔再经过吸入空气中的细菌、病毒的感染,还会引发脓疮,就是我们说的“鼻前庭炎”或“鼻前庭疔”。

◎鼻腔是面部危险三角区的重要部位,与颅内海绵窦相通。也就是说,鼻腔与大脑直接相连。一旦鼻黏膜受损,病菌感染造成鼻窦炎,继续扩散至颅内,便可引发颅内感染。

◎拔鼻毛和挖鼻孔大大增加了鼻腔出血的风险,挖鼻孔非常容易损伤鼻中隔的前

部,这个部位由鼻腭动脉、筛前动脉、筛后动脉等血管吻合形成血管网。一旦不小心弄伤这个部位,黏膜血管可破裂导致出血,严重时危及生命。

专家提醒,大家洗脸时可用清水冲洗鼻腔前庭,注意不要呛到;有条件的话,可使用洗鼻器配合生理盐水冲洗鼻腔,但不必每天清洗;如果鼻腔内有较硬的异物,可用棉签蘸取纯净水或生理盐水,通过轻轻滚动的方式将其赶出。

据《生命时报》

鲁中晨报 公告挂失寻人

咨询电话:0533-3595671

挂失声明

★冯大刚丢失身份证,号码:370303195812221311,声明作废。

地址:柳泉路280号晨报大厦东办公楼101室