

大快朵颐时,勿忘提防“虫虫”危机

■张宸昱

眼下正是一年中最寒冷的时段,又逢佳节来临,聚会增多,大家接触各类美食的机会也大增。火锅、刺身、呛闸蟹、炭烤牛蛙……真是只恨自己的胃不够大!殊不知,满足口腹之欲时,我们可能已被寄生虫盯上。通过生食或半生食被感染期寄生虫(指寄生虫能感染人体的阶段)污染的食物、饮用被感染期寄生虫污染的水源而导致人体感染的寄生虫病,被统称为食源性寄生虫病。

寄生虫短则几毫米,长则几十米,寄生部位不尽相同。那么,哪些食物可能会被寄生虫污染呢?

淡水鱼类

我国有100多种淡水鱼可寄生华支睾吸虫,特别是麦穗鱼。生食或半生食这些受感染的鱼类极易中招。

在我国两广及台湾地区,居民喜食“鱼生”“鱼生粥”,东北地区的朝鲜族居民也嗜生鱼佐酒。厚约1毫米的生鱼片中的华支睾吸虫囊蚴,至少需要在70℃的水中煮上6秒,60℃的水中煮15秒才能被杀死。囊蚴在有所谓“杀菌”作用的食醋中可存活长达2小时。另外,“鱼生蘸芥末杀菌杀虫”的说法也完全没有科学依据。所以说,这种不洁饮食行为相当危险,也使得上述地区的华支睾吸虫感染率居高不下。

华支睾吸虫感染人体后,主要寄生在人体肝胆管内,引起肝脏损伤,因而它们又被称为“肝吸虫”。人感染后会有肝区隐痛、肝大等消化道症状,慢性重复、重度感染时可出现慢性胆管炎、胆囊炎甚至肝硬化,部分患者会出现胆管上皮细胞增生,可致癌变。华支睾吸虫(感染)已被国际癌症研究机构列为I类致癌物。

淡水螺类

福寿螺、玛瑙螺等淡水螺类体内可能寄生有广州管圆线虫,生食或半生食这些受感染的螺类也会引起感染。

早在2006年,曾经轰动一时的北京“福寿螺事件”的主角就是广州管圆线虫,起因是食客食用了未熟透的福寿螺。该事件累计报告病例160例,接近历年报告病例数的总和。患者进食螺肉数小时后出现呕吐、腹痛腹泻、皮疹等症状,部分患者甚至出现嗜酸性粒细胞增多性脑膜炎、脑膜脑炎等严重的中枢神经系统受损。所幸,当时无死亡病例,但部分患者出院后仍留下了后遗症。

广州管圆线虫主要寄生在人体中枢神经系统。感染人体后,其幼虫在人体内移行。

淡水虾蟹类

淡水蟹和螯蛄体内可能有肺吸虫,给生食或半生食这类虾蟹埋下了极大的食品安全隐患。

我国东南地区的部分居民嗜嗜蟹,而醉蟹的腌制条件通常不足以完全杀死肺吸虫的囊蚴,这是肺吸虫感染的主要原因。

肺吸虫主要寄生在肺部,感染后主要有腹痛腹泻、胸痛咳嗽等消化道和呼吸道症状,严重时可出现咯血。

水生植物

植物也有寄生虫?对!大多数水生植物都可以被一种叫姜片吸虫的寄生虫感染。其中菱、荸荠、茭白等是人体感染姜片吸虫的主要来源。生食被姜片吸虫卵污染的水生植物,用牙啃咬被污染植物的皮,或饮用被虫卵污染的生水可能造成感染。

姜片吸虫一般寄生在人体小肠,以肠腔内营养物质为食。感染后,轻者无任何症状,严重时多见消化道症状。儿童发生感染姜片吸虫,可能会出现营养不良和消化道功能紊乱。

猪肉

猪肉中可能含有猪带绦虫,准确

地说,是猪带绦虫囊尾蚴。含有囊尾蚴的猪肉被俗称为“米猪肉”。当人们生食或食入未煮熟的米猪肉后,便会感染猪带绦虫,引起猪带绦虫病。

猪带绦虫病一般无明显症状,有时会出现腹部不适等消化道症状,有些患者甚至直到排除孕节片感染后,才知道自己患了猪带绦虫病。

人们误食猪带绦虫的虫卵后,可引起猪囊尾蚴病,也就是俗称的“囊虫病”。这是一种危害极大的疾病。囊虫病因寄生部位不同,可导致不同程度的症状,严重时可发生脑囊虫病、眼囊虫病,引起癫痫和白内障。

这两种疾病的流行、传播都与人们烹饪猪肉的方式有关。如一些地区的百姓有生食猪肉的特殊风俗,还有一些特殊的食肉方式,如西南地区的“生片火锅”、云南的“过桥米线”、福建的“沙茶面”等,对猪肉烫烫时间较短。这些习惯大大增加了感染风险。

蛙蛇类

冷血动物常会感染曼氏裂头蚴,当人们生食或半生食受感染的蛙蛇类,或在黏膜(如眼)、破损的皮肤处贴敷生蛙肉、生蛇肉等,都可引起曼氏裂头蚴病。曼氏裂头蚴寄生在眼部可引起眼结膜炎、白内障等,寄生在皮下可引起游走性皮下结节,寄生在口腔可引起腮腺炎、牙痛等。

按照某些民间偏方,将生蛙肉敷于伤口处可达到所谓的“清热解毒”,这实则方便了曼氏裂头蚴经伤口入侵人体。另外,民间偏方中也有食活蛙治疔疮、食蝌蚪治皮肤病、生吞蛇胆、生吃蛇血等“高能”行为,美其名曰“能治百病、强身健体”,殊不知这些不科学、不卫生的所谓“偏方”,有损个人健康。

(作者为上海市疾病预防控制中心传染病防治所医师)

为了安全、健康地吃吃吃,总结以下建议:

- 提高对食源性寄生虫病的认识,了解疾病的发病原因及危害
- 摒弃不洁饮食习惯,食物必须煮熟、煮透后食用,不喝生水,生熟食品的砧板要分开
- 从正规渠道购买新鲜食物,保证食品安全
- 饭前便后务必必要洗手
- 一旦因不洁饮食出现不适,及时就医

谁说“高枕无忧”?枕头不是越高越好

■孔博 罗仕华

28岁的小美最近感到脖子和肩膀有些僵硬,天冷之后更加难受,于是到医院就诊。她问医生,自己平时挺注意保护颈椎的,睡觉都用比较扁平的枕头,有时甚至不用枕头,怎么就出现问题了呢?

其实,不止小美,大众在选择枕头时常有不少“误会”。

我们该如何选择枕头?首先,得从颈椎解剖结构来理解枕头到底有啥作用。颈椎位于人体脊柱的最上端,“包在脖子里面”,由7块椎骨组成,它们会形成一个圆滑的、朝向前方的弧,即生理弧度。而枕头的作用,就是帮助人体维持这个正常的生理曲线,所以其本身的高、低、软、硬、大、小就十分重要了。

高枕、低枕、无枕,哪个好?

高枕、低枕、无枕,选哪个最好?这个问题真没法回答。

我们要明白:枕头高度因人而异。要知道,所谓的“高枕无忧”并不正确,枕头不是越高越好。这是因为,高枕无法保持颈椎自然的前凸弧度,反而会使其“后凸”,并导致颈部软组织过度紧张、疲劳,加重颈椎负担,有时还会导致落枕。此外,高枕会导致脑部供血不足,对椎动脉型颈椎病尤为不利。

那低枕或者无枕就对吗?这样也不行。因为枕头过低或者无枕,会使人的颈椎处于悬空状态,此时,下颏会向上抬,很容易张口呼吸、打鼾,还会使头部充血,造成眼脸和颜面浮肿。

枕多高合适?得看睡姿

一般说来,睡眠姿势分成仰卧、侧卧和俯卧三种。

仰睡时,枕头的高度大约等于自己拳头的高度,最好膝下也垫一个枕头,减轻腰部压力。枕头一定垫在脖子下,保持呼吸通畅。若是肩膀超过枕头,颈椎也会受到压迫;枕头只睡一半,颈椎悬空,会导致颈椎变形,长此以往也不好。

侧睡时,枕头的高度大约等于自己拳头高度的1.25倍。侧卧睡觉,双腿间留有空隙,双膝接触、双足交叉或并拢,睡醒后会感觉腰部和臀部肌肉酸痛,有些人还会感觉髋部(股骨头)牵扯疼痛。如能在两腿间夹一枕头(或者抱着),不仅可以消除症状,还可以缓解脊椎压力。同时,枕头也要垫在脖子下面。

俯卧时,应当选择较为扁平的枕头,不一定垫在头部,也可以垫在腹部,缓解俯卧时内脏受到的压迫。我们一般不建议俯卧睡觉。

另外,枕头的宽度应略宽于肩膀(约为肩膀的1.25倍)。

枕“板砖”还是枕“羽毛”?

市场上的枕头品种五花八门,我们认为,枕头的硬度以适中为宜。过硬的枕头与头的接触面积减少,压强增大,头皮会感到不舒服;而枕头太软,难以保持一定的高度,支撑度不足,会导致颈肌过度疲劳,影响呼吸的通畅,不利于睡眠。

理想的枕头,应该稍柔软且有相当的支撑度,可以保持在一定的高度。

另外,别以为枕头只可枕“头”,枕头还可以垫在脚部,有助于全身的血液循环,并充分放松腿部,缓解腿部疲劳水肿,预防睡觉时抽筋,促进身体的代谢循环。对于长时间站立工作的人尤其老年人等,我们都比较推荐使用这种方法,它还能缓解失眠,提高睡眠质量。

(作者为上海交通大学医学院附属瑞金医院骨科医生)



【荞麦枕】枕芯里装有荞麦壳。荞麦壳是坚韧不易碎的菱形结构,枕头也可以随着头部左右移动而改变形状,比较舒服。

【乳胶枕】弹性好,不易变形、支撑力强,有的还具有按摩和促进血液循环的效果,是比较理想的枕头。

【羽绒枕】一般采用较大的羽绒,蓬松度佳,可提供给头部较好的支撑,使用久了也不会变形,且羽绒质轻、透气、不闷热,也比较推荐。

【化纤枕】由普通人造纤维制成,因材质不太透气,使用久了容易变形结块儿,缺乏弹性,不推荐一直使用。

求医问药

你有医学健康疑问,我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问 冬天皮肤痒是啥原因

答

华亮
上海中医药大学附属岳阳医院皮肤科医生

70岁的甘大爷在冬天里喜欢每天用肥皂洗一次澡,而且洗澡时用偏烫的水冲洗,让皮肤红红的,这是他的养生“秘籍”,美其名曰:促进血液循环。但好景不长,老甘逐渐出现全身发痒,尤其是小腿及手臂外侧,除了皮肤干得起皮,倒也没什么特别。后来,他发现用热水冲澡可以止痒,便提高了淋浴时的水温,但随之而来的是更严重的瘙痒。时间长了,老甘发现自己的皮肤也有了变化,干燥瘙痒处的皮肤变得越来越厚,有的地方起了小疹子,脱屑也从细小的糠秕样变成了片状鳞屑,最令他不能忍受的是皮肤还会开裂、疼痛。

没办法,老甘只能找皮肤科医生帮忙了。我们听完这类病人的描述,基本就明白了原委:这类皮肤的问题,就出在“干”上!医学上把这病叫冬季瘙痒症,又叫皮脂缺乏性湿疹。老人家冬天如果每天洗澡,用碱性强的肥皂,水温还较高,就会使皮肤表面分泌的具有保护作用的皮脂溶解,使皮肤失去屏障功能,从而引起瘙痒。

得了冬季瘙痒症,要特别注意几个方面:

- 1.洗澡不宜过勤,一般一周2-3次就行。如果洗澡过勤,会洗掉大量皮脂,破坏皮脂膜,在皮肤分泌皮脂相对不足的情况下,皮肤会干燥、粗糙,引起皮肤瘙痒,并且加快皮肤老化的速度。如果必须每天洗的话,尽量不要用洗浴用品,洗澡的水温一般不超过40℃。老年人尤其要注意,随着年龄增大,皮脂腺分泌逐渐减少,不能过于频繁用热水及肥皂洗浴。
- 2.澡后及时涂抹保湿类护肤品,一般建议洗浴后3分钟内涂抹。甘油具有保湿、润肤作用,对皮肤没有刺激性,可以长期使用。
- 3.瘙痒严重的患者,可以在医师的指导下服用止痒的抗组胺药,如西替利嗪片、氯雷他定片等,同时局部外用激素类软膏配合尿素软膏。另外,也可服用祛风养血、滋阴润燥的中药制剂。
- 4.放松心情,不过度疲劳,不吸烟、饮酒,不喝浓茶、咖啡,不吃辛辣食品,多食富含维生素C的蔬菜和水果。

问 吃鸡腿能治“肺癆”?

答

郁晨蕾 江洲
上海市疾病预防控制中心传染病防治所医师

肺结核是浪漫主义悲剧中亘古不变的题材,在电视或小说中,我们常看到患肺病(肺结核)的男、女主人公咳血、形体消瘦的桥段。而正在热播的电视剧《庆余年》中,女主也是一个“美若天使”的肺病病人,关于“吃鸡腿治肺癆”的桥段更让一些观众心生疑问,这到底有没有科学依据,还仅仅是剧情设计需要呢?让我们来简单了解下肺结核。肺结核确有一些症状,例如咳嗽、咳痰,还会伴有痰中带血、夜间出汗、午后低热、胸痛、疲乏无力、体重减轻、呼吸困难、食欲减退等症状。但光靠这些症状,不足以诊断。现实中,为判断是否患有结核病,需要到结核病定点医院进行检查,检查项目包括实验室诊断、影像学检查、临床鉴别诊断等。其中,结核病实验室检测结果是确诊肺结核的重要依据。

实验方法也分多种,包括涂片染色显微镜检查、分枝杆菌分离培养、分枝杆菌药物敏感性试验、分枝杆菌菌种鉴定等。对患者来说,由于实验室检测对痰液要求较高,所以掌握正确的留痰方法非常重要,否则将直接影响痰检结果。

正确的留痰方式:

- 1.留痰之前要漱口。口腔中的分泌物、食物残渣会对检测造成一定干扰。
- 2.咳出肺深部的痰送检。这一点非常重要!我们曾做过对比,同一名肺结核患者,口水痰液涂片抗酸染色镜检结果为阴性,而检验科医生要求患者当天重新留取肺深部的痰标本,检验结果为阳性(4+)。
- 3.痰留取后两小时内送到医院。结核病确诊是一项复杂的工作,

家有肺结核病人,应该怎么办?

- 应积极动员患者前往结核病定点医院进行治疗,并按照医生制定的治疗方案督促患者进行规范治疗;
- 家属注意增强患者营养,多使用高蛋白、高热量、高维生素的食物;增加患者在室外开阔环境活动的机会;保证充分休息;
- 对患者的居住场所、衣物、被褥、餐饮具等,可用阳光照射、煮沸的方式进行消毒;
- 家中有儿童、老人时,注意与患者分室居住,并保持室内通风;
- 关心照顾患者,给予心理支持,帮助患者建立战胜疾病的信心。

仅仅靠一两个症状是不行的,但是症状是很重要的就诊信号。《庆余年》男主范闲还有一点说得很对,“肺癆”是慢性消耗病,更需补充营养,所以女主人不让她吃荤腥,不让开窗通风,是不利病情的。

在古代,肺癆基本等于绝症,但现代医疗技术早已可以治愈肺结核。最后,再重复一遍,咳嗽、咳痰超过两周,就要怀疑得了肺结核,早点去医院就诊。

问 失眠就吃“归脾丸”可以吗

答

顾超
上海中医药大学附属龙华医院脑病科副主任医师

生活中有不少失眠人群,失眠对生活质量的影影响不言而喻。有些人家里常备归脾丸,一失眠就吃,网络上甚至流传着“失眠就吃归脾丸”的说法。

归脾丸到底是什么药?其实,它是由人参、白术、黄芪、茯苓、生姜、远志、酸枣仁、龙眼肉、当归、木香、大枣、甘草组成,其功效为益气健脾、养血安神。中药方剂配伍有“君臣佐使”的理论,指中药处方中的各味药有不同的作用。

归脾汤中的“君臣佐使”分别如下:

- 君药:黄芪和龙眼肉,起到补脾益气养血的作用。
 - 臣药:人参、白术,甘温补气,与黄芪相配,加强补脾益气之功;当归滋养营血,与龙眼肉配伍加强补心养血功效。
 - 佐药:茯苓、枣仁、远志,有宁心安神的作用;木香理气醒脾。
 - 使药:炙甘草调和诸药;生姜、大枣调和脾胃。
- 归脾丸里,看似只有三味安神的中药,其改善睡眠的作用是肯定的。

中医认为,人体的气血由脾胃化生,当各种原因导致脾胃虚弱时,就会出现气血化生不足,表现为肢体倦怠乏力、脸色萎黄。加之多思伤脾,心与神志、睡眠有关,气血不能濡养心脑的话,会出现心悸、失眠多梦、头晕头痛的症状。打个比方,脾胃功能就像中转站,把能量输送到需要的地方,如果脾胃功能不强,中转站动力不够,无法把能量输送出去,就会造成能量供应不足。尤其是心、脑得不到气血供养的话,就会出现一系列失眠症状。

那么,失眠患者都适合服用归脾丸吗?答案是否定的。中医治疗讲究辨证论治,关键就在辨证上,准确的辨证是疗效的一半。按照前面的叙述,归脾汤主要针对心脾两虚型患者,其主要表现为睡眠轻浅、食少心悸、面色萎黄、气短乏力等。从临床上看,工作压力大、用脑过度者、情绪焦虑者有一部分属于心脾两虚型,也就是符合归脾丸的治则。

综上所述,归脾丸确实有治疗失眠的作用,但不是每个人都适合服用,对心脾两虚型患者更有效。所以,当你出现失眠,还是应该及时去医院就诊。