海峡都市報 Strait News 报料：智慧海都 968880
2024年3月23日 星期六 责编/华健 美编/建隆 校对/德峰

生腌季来临，吃生腌可能风险很大

N 浙大一院、云南疾控

“鱼生撒上柠檬叶丝、酸姜丝，一口下去YYDS！”“生腌青蟹伴着酒香，炫到停不下来！”“血蚶只烫10秒，带血水吃才够鲜。”……

天气渐热，很多人吃“生腌”菜肴的频率又高了起来，大家在吃得很爽的时候，也要小心寄生虫风险，如果不小心，美味还未消化，可能自己已被放倒。相关专家提醒广大市民，“生腌”不能完全杀灭寄生虫，只能杀灭较弱的寄生虫，且寄生虫引起的伤害不可逆。

52岁律师发烧15天 3种寄生虫抗体阳性

“我断断续续发烧大半个月了，肚子也隐隐作痛，不知道怎么回事！”最近一段时间，52岁的杭州人周先生（化姓）时常发热，体温甚至飙升到39℃，因为伴有偶发咳嗽，他总觉得是得了流感。

奇怪的是，普通人发烧会浑身无力，但周先生除了全身发烫、肚子不舒服之外却并不乏力，吃了退烧药和抗生素，效果不明显。如此持续了大半个月，周先生终于不淡定了，来到医院就诊。初步检查，他有两个指标明显异常：嗜酸性粒细胞异常升高，是正常人的数十倍，肝功能明显异常。影像检查结果显示，他的肝脏有很多密密麻麻的小脓肿，看起来像感染化脓。

接诊的医生结合异常指标，心中有了初步判断——寄生虫感染！因为嗜酸性粒细胞具有杀伤细菌、寄生虫的功能，如果我们体内这个细胞急剧增加，说明它在疯狂工作，与细菌或寄生虫作斗争。

医生追问情况后得知：周先生是一名律师，常年在全国各地出差，喜欢品尝美食。尤其喜欢吃“生腌”，爽口弹牙的生鱼片、醉虾醉蟹、血蚶泥螺……基本上每周要吃上三四次，什么牛蛙火锅、蛇胆酒也是来者不拒。

经过进一步检查，结果不出所料，检验报告显示：周先生的包虫IgG抗体、猪囊尾蚴IgG抗体、曼氏裂头蚴IgG抗体均呈阳性。也就是说，他可能同时感染了包虫、猪带绦虫和曼氏裂头蚴3种寄生虫。

在经过感染病科专家团队一个疗程杀虫以及抗感染治疗后，周先生的病情得到控制。他表示以后再也不碰生肉、生腌食品了。

寄生虫引起伤害不可逆 “生腌”要注意防细菌

医生提醒：上述3种寄生虫均可以寄生于人体多种组织器官中，如脑、脊髓、胃肠道、腹腔和皮下组织等，产生相应的症状，严重时会造成不可逆的后遗症和永久损伤。

“酒腌、醋泡、盐腌等步骤最多只能杀灭比较弱的寄生虫和细菌，而不是完全杀灭。”医生表示，如果出现嗜酸性粒细胞指标显著超标，且吃过鱼生等生食，要警惕寄生虫感染的可能。建议尽快前往医院就诊，确定感染的虫类，对症用药，尽早治疗，以免延误病情。

感染寄生虫的患者都存在一个现象：嗜酸性粒细胞数值超标。嗜酸性粒细胞是个什么指标，它超标又意味着什么？医生表示，嗜酸性粒细胞是白细胞的组成部分，与其他粒细胞一样来源于骨髓的造血干细胞。嗜酸性粒细胞数值重度升高有几种可能，第一种是血液系统的疾病，如白血病；第二种是变态反应性疾病，如支气管哮喘、荨麻疹等；第三种是寄生虫感染；第四种是恶性肿瘤；第五种是艾迪森病及结缔组织病。

为了日常身体健康 饮食法则要牢记

生食作为近年来流行的一种饮食方式，在越来越多的家庭中享有节日大菜的地位，在社交平台上，被人们称为“美味毒药”。

其实，无论是海鲜还是淡水鱼虾蟹螺，寄生虫都不少，包括华支睾吸虫（肝吸虫）、姜片虫、肺吸虫、异尖线虫、棘颚口线虫等。

专家特别提醒，为了健康，在日常生活中大家还是要遵循吃熟食的饮食习惯，尽量避免吃生食。

接触生食的时候一定要注意：1.到正规场所购买有检验检疫保证的食材，不要随便吃野味。2.酱油、山葵酱、白酒根本不足以杀死寄生虫，加热熟透才是最有效杀死寄生虫的办法，且烹调一定要烧熟、煮透。3.生熟食物，无论是存放，还是切割，都要注意分开，避免生熟食交叉污染。比如刀具、砧板、碗盘等器皿生熟要分开使用，不得混用。放生食的器皿必须清洗消毒后方可再使用。

□相关链接

生腌海鲜可能存在以下几种风险

1.可能携带创伤弧菌、霍乱弧菌。创伤弧菌是一种存在于海水中的细菌，常寄生在虾、蟹、牡蛎等海洋生物内，人一旦感染，会引起四肢急性坏死性筋膜炎，以及急性肠胃炎，如果得不到有效的治疗，会有生命危险。水产品（比如鱼、虾、蟹）可以被霍乱弧菌污染。霍乱，是由霍乱弧菌引起的一种烈性肠道传染病，是我国法定甲类传染病，以发病急、传播快、波及范围广、能引起国际大流行为特征，也是国际检疫传染病之一。大多数病例起病急，典型的症状表现为剧烈的腹泻水样便（黄水样、清水样、米泔水或血水样），伴有呕吐，严重的一天腹泻十几次，继而出现脱水及电解质紊乱，严重者危及生命。

2.可能携带病毒。除了创伤弧菌、霍乱弧菌外，生海鲜还可能带有病毒，如甲肝病毒。

3.携带寄生虫。生腌海鲜中可能还存在寄生虫，如异尖线虫、贝类寄生虫、血卵涡鞭虫等。其中异尖线虫会造成胃肠不适，严重的可致上腹部突发剧痛，伴恶心、呕吐，或数天后下腹部疼痛、腹胀和腹泻等症状。

生腌海鲜消费提示：近年来，一到夏季生腌海鲜就生意火爆，不少餐厅推出了生腌海鲜等菜式，满足食客的好奇心和新鲜感。对于海鲜等产品，消费者尽量选择高温烹煮后再食用，生、熟食物尽量分开存放切割，避免交叉污染。吃生腌海鲜，需注意餐厅是否正规、环境是否卫生、食材是否新鲜等，同时，适度适量食用。一旦食用后身体出现不适症状，应尽快前往医院诊治。

□重要提醒

哪些人群不宜过多食用生腌海鲜？

吃生腌海鲜时，从加工到食用，做好这3件事才能安全放心。

1.戴手套处理海鲜。在捕捉或处理海鲜的过程中，要养成戴手套的习惯，不仅可以避免受伤，还可以避免细菌感染。

2.吃生腌海鲜要适量。海鲜中含有较高的嘌呤，不宜大量食用。根据2022年《中国居民膳食指南》推荐，每日鱼、虾、蟹类食物摄入量为40至75g。

3.过敏人群：吃生腌海鲜前先吃过敏药并不能防过敏。如果因为过敏正在口服或外用抗组胺类药物，吃海鲜可能影响药效，甚至加重过敏症状。痛风人群：某些鱼类、贝类以及虾蟹含有较高嘌呤，如果再大量饮酒会使得嘌呤分解加速，生成尿酸，可能诱发痛风。