

# 小心吃出“肝吸虫”

▲ 南方医科大学珠江医院 曾宁

一想到美味的生鱼片,不少人就忍不住流口水。可是,在享用美味生鱼片的时候,小心“招惹”肝吸虫。“如何自测是否感染了肝吸虫病?”“感染了肝吸虫病应该如何治疗?”“酒、米醋能杀菌?”

**什么是肝吸虫病** 肝吸虫病,又称华支睾吸虫病、中华肝吸虫病,主要因进食淡水鱼生、未煮熟的鱼虾所致,因此在喜好食鱼生的地区较多发。肝吸虫的危害主要在于成虫在胆管中运动导致的机械损伤;还有虫体的分泌物、代谢产物、虫卵和机械刺激等对身体造成的伤害。肝吸虫生命力十分顽强,一旦在宿主体内住下来,可以一直跟随20~30年。

**肝吸虫病的诊断** 大多数不幸感染肝吸虫的人其实都没有明显症状,且为慢性期,往往经过几年才逐渐出现,个别表现明显的患者可能会有上腹部不适、发热、黄疸等胆管炎的临床症状。

严重感染者伴有头晕、消瘦、浮肿和贫血等,在晚期可造成肝硬化、腹水,甚至死亡。

严重感染的儿童可出现营养不良和生长发育障碍,甚至可引起侏儒症。判断自己是否可能患有肝吸虫最简单的方法是回忆自己是否曾经多次食用鱼生,尤其是淡水鱼生。

对于确诊肝吸虫感染的患者,可以按照公斤体重计算剂量,口服吡喹酮进行驱虫治疗。口服吡喹酮容易导致肝功能异常及成虫死亡后容易导致胆管梗阻发生腹痛、发热、黄疸等症状,因此建议住院驱虫治疗,在医院肝胆科医生的指导下安全规范用药。

通过三次粪便常规查看有无虫卵,CT和超声的肝胆影像学检查以及检测血液中是否含有肝吸虫抗体,基本上可以确诊是否患有肝吸虫病。

**肝吸虫的复查** 驱虫治疗后通常3个月需要复查粪便常规,检查粪便中的虫卵状况。

**痊愈后可以继续吃鱼生吗?** 一些人认为吃鱼生哪怕有寄生虫也没关系,每年打虫就行了,这也是错误的做法。吃鱼生造成的损害在肝吸虫死亡后还会延续,虫子死后留下的尸体、排泄物等依然对身体造成持续损伤。因此,还是尽量少吃或不吃鱼生为好。

**如果怀疑自己感染肝吸虫,可以挂什么科?** 可以挂号肝胆外科或者消化内科,接受进一步的检查和治疗。

**牛肉中有肝吸虫吗?** 牛肉中没有肝吸虫,但这并不意味着里面不含有寄生虫。生牛肉中最常见的是牛肉绦虫,主要寄生在人的小肠。

**酸菜鱼能吃吗?** 不少人为了追求鲜嫩,常常随便烫一下鱼片便食用。日常的酸菜鱼通常都是淡水鱼,其中含有肝吸虫的概率较大,而简单烫一下并不能将肝吸虫卵有效杀灭。因此,为了身体健康,还是需要牺牲一下舌尖短

暂的喜悦,多烫一下,确保虫卵被杀死。

**象拔蚌、三文鱼、北极贝可以吃吗?** 这些属于深海水产品,含有肝吸虫的概率比较小,但也并不能完全排除。尤其是在部分不良商家用淡水养殖的虹鳟代替深海三文鱼的情况下,更是要对这些刺身食物慎之又慎。

尽管三文鱼、鳕鱼等深海鱼的鱼肉里存在肝吸虫的几率较小,但深海鱼的内脏、鱼腮等没有处理干净的话,就会有感染寄生虫的风险。因此,淡水鱼一定要煮熟煮透再吃,且在处理鱼肉时要注意生熟分开。深海鱼虽然相对安全,但也应少生食,尽可能煮熟再食用。

**酒、陈醋和芥末,能杀灭寄生虫吗?** 很多人认为,只要在吃鱼生的同时喝高度米酒或与醋、芥末等刺激性调料同时食用,就能杀灭虫卵。这是错误的做法,在烧、烤、烫或蒸鱼时,可能因为温度不够、时间不足或鱼肉过厚等原因,未能杀死全部囊蚴。

# 认识重症肺炎

▲ 上海市公共卫生临床中心 潘磊

**重症肺炎的含义及高风险人群** 重症肺炎,是一组严重的肺部感染疾病,它不是一种单独的“肺炎”,而是多种病原体引起肺部感染炎症之后,导致严重的炎症损伤和免疫功能下降的“严重肺炎”状态。常见的表现是高烧、胸闷气急、呼吸加快、血压偏低或明显虚弱。重症肺炎可导致呼吸功能或血液循环功能急剧恶化,甚至危及生命。(65岁以上)老年人、肥胖者、嗜酒者或患有肺部慢性疾病、糖尿病、心脏病、肾病以及长期免疫功能低下疾病的人群更容易罹患此病。因此,了解重症肺炎及其对高风险人群的影响至关重要,通过加强对重症肺炎的认知和预防教育,可以帮助人们更好地预防和应对它。

**重症肺炎的临床表现及早期发现** 重症肺炎的临床表现非常多样化,除了前面提到的常见症状,还包括咳嗽、痰中带血丝、胸痛、喘息等。持续不退的高热、伴有寒战和全身不适、乏力是重症肺炎患者的常见全身组合症状,这些症状往往给患者带来极大的痛苦。而严重的呼吸系统症状则是重症肺炎的另一大特征,患者常有脓痰或痰中血丝,并且常伴有胸痛。然而,最为突出的症状是持续的呼吸困难,缺氧是重症肺炎的主要死因之一,患者常出现胸闷、呼吸急促,费力甚至空气窒息感。初步诊断时,临床医生通常会结合患者的临床表现、体征和影像学检查等综合评估,以帮助确立诊断。特别需要注意的是,老年患者常常出现不典型的临床表现,即呼吸系统症状不显著,但可能表现为嗜睡、食欲不振、意识改变等,需要及时更细致的评估。在识别高危肺炎患者是否发展为“严重状态”时,除了关注患者的临床表现外,还可以监测指氧饱和度、血压、脉搏这些可以居家简便测得的生命体征,有助于早期发现肺炎的加重。

**重症肺炎的病因与病理过程** 重症肺炎是呼吸道感染侵袭性疾病,其病因涉及多种病原微生物,包括细菌、病毒和真菌等。这些病原微生物可通过不同传播途径侵入呼吸道,如飞沫喷射、空气飘浮和直接接触传播,引发感染并导致疾病的发展。免疫力低下的高危人群,感染易发展为严重的状态。细菌性重症肺炎

常见的病原体包括肺炎球菌、肺炎克雷伯菌、金葡菌、流感嗜血杆菌、军团菌等。而病毒性重症肺炎常由流感病毒、呼吸道合胞病毒等引起,对于小儿,腺病毒引起的重症肺炎比例明显高于成年人。真菌导致的重症肺部感染中,曲霉菌较常见。重症肺炎的具体病理生理过程取决于病原体的类型和患者的免疫反应过程。病毒在细胞内复制破坏,并激发宿主的免疫反应,导致严重肺损伤。细菌和真菌往往累及肺泡和肺间质。在重症肺炎的发展过程中,病原微生物在肺部引起炎症,直接导致肺泡壁破坏和肺间质水肿,使气体交换受到干扰,从而出现缺氧和二氧化碳潴留等病理变化。此外,引起免疫反应的炎症介质和细菌毒素也会加剧肺损伤,影响血管通透性和凝血功能,进一步加重病情。

**重症肺炎的严重程度评估和并发症** 重症肺炎的诊断及病情评估方法包括重要症状、体征、实验室检测、影像学检查以及其他专门的诊断或评分工具。常见的有血液生化、炎症标志物、凝血功能检测,病原体检测方面,有呼吸道分泌物的涂片、培养及抗原检测,近年来的分子生物学方法如PCR技术也被广泛应用,能够快速准确地检测出病原体。在影像学检查方面,除了常规的X线和CT扫描外,超声检查作为一种便捷、迅速、无创的影像学检查手段,也在重症肺炎的评估中发挥着独特作用。在诊断工具方面,近年来人工智能诊断系统也逐渐应用于重症肺炎的诊断过程,为临床医生提供更准确的诊断依据。标准诊断需满足肺炎临床表现,结合实验室检测和影像学检查结果,同时排除其他呼吸系统疾病,临床医生需要综合分析患者的临床资料,在确保诊断准确的前提下,指导患者进行有效的治疗。

重症肺炎的严重程度可进一步分为以下几类:轻度患者,不需要机械通气,但需要吸氧。中度患者可能需要机械通气,但没有多器官功能障碍。重度患者需要机械通气,并出现多器官功能障碍。重症肺炎可能导致严重的并发症,包括:急性呼吸窘迫综合征(ARDS),会使呼吸困难变得极度困难,是重症肺炎最严重的并发症之一。脓毒症:

脓毒症是一种身体对感染的严重反应,可能导致器官衰竭和休克。多器官功能衰竭:多器官功能衰竭是指两个或多个器官同时无法正常工作。多器官衰竭是重症肺炎的一种少见但可能致命的并发症。

**重症肺炎的综合治疗和护理** 重症肺炎的治疗方案应综合考虑病情严重程度和患者个体化情况。目前,主要的治疗方法包括抗生素治疗、氧疗、机械通气、液体复苏、体外循环等现代医学手段。及时使用抗生素可以有效控制病情进展和并发症发生的概率。氧疗是重症肺炎治疗的重要支持手段之一,可以减轻呼吸困难、改善氧合功能和其他器官功能障碍。针对病情恶化较快病情严重的患者,机械通气是必要的治疗手段。通过呼吸机帮助患者呼吸,减轻呼吸窘迫对肺部的损伤、维持充足氧气供应是重症肺炎能够恢复的重要治疗。另外,中医保健方法在辅助治疗过程中也具有一定的作用,如中草药调理、针灸理疗等,可以帮助改善症状和加速康复。除了药物治疗,重症肺炎患者也需要心理护理的支持,在治疗期间加强与家人的沟通、保持心情舒畅、减轻焦虑对患者康复至关重要。同时,营养支持也是治疗的重要环节,合理膳食、增强营养可以提高患者的免疫力和抵抗力。医护人员应全方位关注患者的治疗和护理,制定个性化的康复计划,提高重症肺炎患者的生存率和生活质量。未来,随着医疗技术的进步,预计新的监测和治疗方案将不断涌现,为重症肺炎的治疗和康复带来更多希望。

**重症肺炎的预防与保健** 重症肺炎作为严重的呼吸系统感染疾病,预防工作至关重要。首先,疫苗接种是预防重症肺炎的关键措施之一,高危人群特别是老年人应及时接种肺炎球菌疫苗和流感疫苗,以有效降低感染及重症发生的风险。其次,日常保健也至关重要,包括注意个人卫生,加强室内通风,避免人群聚集,养成良好的饮食和作息习惯等,以提高免疫力和减少感染机会。最后,避免接触患有呼吸道感染疾病的人群,尤其是症状明显的患者,外出佩戴口罩等。公共卫生措施方面,加强健康宣教,促进疫苗接

种,提高公众卫生意识和自我保护意识至关重要。在社区卫生服务中心和医疗机构内加强传染病及耐药菌监测和控制措施十分重要,这些高危患者通过早期隔离、及时治疗不仅能够控制病情,也能有效减少关键病原体的传播和蔓延。总之,重症肺炎需要个人和社会共同努力,保持良好的个人卫生习惯和健康生活方式,将有助于降低感染风险,减少重症肺炎的发生率。

**重症肺炎的康复** 在重症肺炎急性加重期治疗后,患者面临着康复的重要阶段。尤其对于老年患者而言,科学的康复与细致的护理至关重要。在康复过程中,首先需要关注患者的心理健康。重症肺炎的治疗和住院可能带给患者诸多心理压力和不安,因此家人和医护人员需要给予足够的关爱和支持,鼓励患者树立积极的康复信念。其次康复营养支持尤为关键。合理的膳食和营养补充对于恢复健康至关重要,医护人员应根据患者的身体情况和需求进行个性化的营养指导,确保患者获得充足的营养和能量。最后综合中医养生理念。温和的按摩和舒缓的中医理疗也可以作为康复的有效辅助手段,有助于患者身体的修复和体力的恢复。

**重症肺炎诊疗的未来展望** 未来,重症肺炎的治疗将呈现出多元化、个体化、精准化的发展趋势。随着生物技术和医疗工程技术的不断进步,新型抗菌药物、疫苗以及免疫调节疗法将逐渐成为重症肺炎治疗的重要手段。此外,基因治疗、干细胞治疗等新兴技术也有望在重症肺炎的治疗中发挥重要作用。针对重症肺炎的病因机制和发病机理,科学家们正在积极探索更精准的靶向治疗策略,并加强对耐药菌株和细菌感染的防控。此外,随着精准医学理念的普及,个性化治疗将逐渐成为重症肺炎管理的重要策略,通过精准诊断和个体化治疗方案,提高治疗效果和降低治疗风险。未来,科学研究和临床实践的深度融合将进一步推动重症肺炎治疗水平的提升,为患者提供更有效、更人性化的医疗服务,改善重症肺炎的治疗效果,使患者更快地康复并提高生活质量。