

卫生健康教育宣传栏

(第十八期)

藏在食物里的寄生虫,你了解吗?

我们每天会摄入大量食物,有些食物可能暗藏危害健康的寄生虫。如果这些寄生虫通过食物进入人体,有可能导致食源性寄生虫病。

“虫”从口入:美食变隐患

寄生虫进入人体往往需要一些条件,与饮食习惯和环境卫生密切相关。

生食风险大 生鱼片、醉蟹、生螺、生肉是肝吸虫、肺吸虫、广州管圆线虫、猪/牛带绦虫、旋毛虫等寄生虫进入人体的“快速通道”,未洗净的水生蔬果(水芹、荸荠、菱角等)表面可能附着姜片虫和肝吸虫的幼虫。

加热不足难除虫 涮肉时间太短,杀不死肉里的旋毛虫或带绦虫幼虫。烧烤食物(如田鸡)“外焦里生”时,里面的曼氏裂头蚴可能还活着。

厨房隐患多 砧板、刀具生熟不分,可能造成交叉污染。普通冰箱冻不死所有寄生虫(比如旋毛虫囊包能耐零下15摄氏度的低温20天)。腌

制时间不足时,如用酱油、醋等腌制仅一天,可能无法完全杀灭肺吸虫幼虫。

特殊人群需警惕 儿童患食源性寄生虫病的风险比较高,如玩泥巴后不洗手可能吃进蛔虫卵。免疫力低的人则容易发展为重症,如艾滋病病毒感染者感染弓形虫可能引发脑炎。

水产品中的寄生虫 肝吸虫病因生食淡水鱼、虾感染,感染者可出现腹痛、消化不良、黄疸等症状,严重者可能出现胆管阻塞、肝硬化。肺吸虫病因生吃或半生吃溪蟹、蝾蛄感染,感染者可出现果酱样血痰、胸痛、皮下游走包块、过敏等症状。

螺类中的寄生虫 广州管圆线虫病因生吃螺(如福寿螺)感染,可导致感染者出现严重头痛、颈部僵硬、恶心呕吐和皮肤刺痛麻木,重症感染者可出现昏迷、瘫痪。比翼线虫常引起感染者咳嗽、喉痒声嘶、呼吸困难,部分感染者可因咳出红色线虫被确诊。

肉类中的寄生虫 猪/牛带绦虫病因食用生或未煮透的猪肉/牛肉感染,成虫寄生在感染者的肠道中,多数症状轻微,如出现肛门痒、腹痛等,可排出能活动的白色虫节。相对而言,猪带绦虫更危险,其幼虫(囊尾蚴)可寄生在人的大脑、眼睛等部位,引起癫痫、头痛、视力下降,甚至失明。

旋毛虫病 因食用未煮透的含幼虫囊包的猪肉、野味等感染,初期感染者可出现腹泻腹痛,随后高热、寒战、全身肌肉(尤其眼周、咀嚼肌)剧痛。

其他食物中的寄生虫 姜片虫病是因生吃未洗净的菱角、荸荠、水芹等感染的,可引起腹痛、腹泻、腹胀、恶心,若大量虫体堵塞肠道可引起肠梗阻,儿童感染可引起发育迟缓;曼氏裂头蚴病因生吃或敷贴蛙/蛇肉感染,感染者最常见的表现是出现皮下移动性包块,眼部红肿、疼痛,甚至失明,当寄生虫侵入大脑时,可引起抽搐、瘫痪,甚至昏迷。

面对这些潜在的“美食风险”,我们应当做好防护。

管住嘴 高温熟透是第一道防线,肉类、海鲜务必彻底煮熟煮透;慎食生鲜,生食(如生鱼片、醉腌品等)必须保证来源安全可靠、处理规范;认真清洗生吃的蔬菜和水果,能去皮的最好去皮;不喝生水。

讲卫生 处理食物前后,尤其接触生肉、海鲜后,用肥皂和流动水彻底洗手;砧板、刀具、容器等应生熟分开使用,严防交叉污染。

选源头 从正规渠道购买检疫合格的肉、禽、水产品,对来源不明、未经检疫的野味水产等保持警惕。

早就医 食用高风险食物后出现可疑症状(不明原因腹痛、腹泻、头痛、皮下包块等),应及时就医并告知医生可能的饮食暴露史。(来源:健康报)

格尔木市卫生健康委员会 宣

新研究揭示大脑早期发育遗传机制

新华社耶路撒冷1月6日电(记者王卓伦 路一凡)耶路撒冷希伯来大学日前发布公报说,该校研究人员参与的一项最新研究揭示了大脑早期发育的遗传机制,并发现一种此前未知的儿童神经发育障碍致病基因,这有助于加深对导致这类障碍原因的理解,包括脑容量异常、孤独症以及发育迟缓等问题。

该研究由耶路撒冷希伯来大学生命科学研究所与法国国家健康与医学

研究院合作完成。研究团队利用CRISPR基因编辑技术,在胚胎干细胞向神经细胞分化的过程中,系统性“关闭”近2万个基因,逐一观察这些基因对神经元形成的影响,从而绘制出一张大脑发育所必需基因的“功能地图”。

研究结果显示,共有331个基因对神经元的正常形成至关重要,其中相当一部分此前从未被认定与大脑早期发育有关。

根据公报,研究的一项突破是确

认了PEDS1基因是导致一种神经发育障碍的关键因素。在对两个无亲缘关系家庭进行基因检测后,研究人员发现,患有严重神经发育障碍的儿童均携带PEDS1基因罕见突变,临床表现包括发育迟缓和脑容量减小。

研究人员表示,通过系统追踪胚胎干细胞向神经细胞分化的全过程,研究团队构建了一张大脑发育所需基因的完整图谱,为发现更多与神经发育障碍相关的基因提供了重要工具。这项



成果为理解大脑发育机制提供了系统的遗传框架,也为神经发育障碍的早期诊断及未来精准治疗研究奠定了基础。

研究成果已发表在国际学术期刊《自然-神经科学》上。

遗失声明

青海省格尔木市柴达木中路24号2幢1单元1231室尹东霞门牌证(证号:102897)不慎遗失,声明作废。 2026年1月8日

遗失声明

格尔木市北郊社区卫生服务站医疗机构执业许可证副本(证号:69851758-863280117B2001)不慎遗失,声明作废。 2026年1月8日

遗失声明

青海省格尔木市察尔汗中路33号盐湖三小区21号楼三单元3171室祁淑贤门牌证(证号:105704)不慎遗失,声明作废。 2026年1月8日

遗失声明

格尔木寰宇出租车管理服务有限责任公司开具给青HT6023押金收据(金额:5000元)不慎遗失,声明作废。 2026年1月8日

遗失声明

青海省格尔木市八一西路5号5幢3单元351室邹晖不动产权证(证号:青(2025)格尔木市不动产权第0000416号)及门牌证(证号:63044930(2025))不慎遗失,声明作废。 2026年1月8日

遗失声明

格尔木博盈商贸有限责任公司公章、法人章(法人:周培源)及财务专用章不慎遗失,声明作废。 2026年1月8日

人民有信仰 国家有力量

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善



格尔木市融媒体中心 宣