



预防肠道寄生虫病

16岁的女孩小梁（化名）最近经常腹痛腹泻，到医院就诊后，医生为小梁进行胃肠镜检查。检查结果显示，其肠腔内布满了寄生虫，多条虫体甚至咬住了肠黏膜，引起肠道损伤出血，以及严重的贫血。随便一个镜头下面都能看到五六条寄生虫，这把医生都吓了一跳。经过一系列驱虫、输血治疗后，小梁康复出院了。

小梁为什么会感染寄生虫？医生表示，有可能是因其长期食用生冷食物导致的。据小梁回忆，她喜欢吃生鱼片等生冷食物，有时一个月要吃上一两次。而生冷食物如果清洗处理不到位，就会导致病从口入。

肠道寄生虫病是由寄生在人体肠道内的微生物（如蠕虫、原虫等）引发的疾病，在全球范围内影响着数亿人，尤其在卫生条件较差的地区更为常见。这类疾病虽多数可防可治，但若不引起重视，就可能导致营养不良、贫血甚至器官损伤。

常见的肠道寄生虫类型

- 蛔虫**：形似蚯蚓，成虫可长达15厘米至35厘米。大量寄生时可引发腹痛、肠梗阻，幼虫移行至肺部可能导致咳嗽。
- 钩虫**：幼虫通过皮肤接触污染土壤侵入人体，最终吸附于小肠吸血。长期感染可致贫血、营养不良，儿童可能出现发育迟缓。
- 蛲虫**：可在儿童群体中广泛传播，通过接触污染物品或触摸肛门导致反复感染。症状有夜间肛门瘙痒等，导致睡眠不安。
- 绦虫**：食用未煮熟的含幼虫猪肉、牛肉或鱼类，有可能使绦虫进入人体。成虫可在肠道存活数年，严重时引发癫痫（若幼虫侵入脑部）。
- 贾第虫与阿米巴原虫**：通过污染水源传播，导致腹泻、腹痛，严重时引发阿米巴痢疾或肝脓肿。

寄生虫是如何进入人体的

- 病从口入**：食用被虫卵

污染的食物或水，如生蔬菜、未洗净的水果等。生食或半生食肉类、鱼类，如生鱼片、未全熟的牛排等。

2. **皮肤接触**：赤脚行走于被钩虫幼虫污染的土壤，幼虫可穿透皮肤入侵。

3. **人际传播**：蛲虫卵可通过患者衣物、床单或手指接触传播，尤其在幼儿园等集体环境中。

感染寄生虫病的症状

肠道寄生虫病的症状因虫种而异，常见的症状包括：

- 消化系统**：腹痛、腹泻、恶心、食欲异常（暴食或厌食）。
- 全身表现**：体重下降、疲劳、贫血（钩虫导致慢性失血）。
- 特异性症状**：肛门瘙痒（蛲虫）、咯血（蛔虫幼虫移行期）。
- 对儿童的影响**：营养不良、发育迟缓、注意力下降。需要注意的是，轻度感染可能无症状，但寄生虫会持续消耗宿主营养，需及时筛查。

寄生虫病的诊断与治疗

- 如何确诊**
 - 粪便检查**：通过显微镜查找虫卵或虫体片段。
 - 血液检测**：部分寄生虫（如阿米巴）可引发抗体升高。
 - 影像学检查**：超声或CT用于检查绦虫囊尾蚴等深层感染。
- 治疗原则**
 - 驱虫药物**：阿苯达唑、甲硝唑等可针对性杀灭寄生虫，药物治疗需遵医嘱。
 - 支持治疗**：补铁纠正贫血，补充营养，重症需住院。
 - 家庭同步治疗**：蛲虫等易在家庭内传播，需全家共同服药。

日常做好预防，切断传播链

- 注意个人卫生**。饭前便后彻底洗手，儿童勤剪指甲，避免赤脚在可能污染的土壤中行走。
- 保证饮食安全**。肉类、鱼类充分煮熟（中心温度 >

75℃），生熟食砧板分开。蔬菜水果用清水浸泡并冲洗，不饮用生水。

3. **保持环境卫生**。妥善处理粪便（尤其农村地区），避免用未发酵粪便施肥。定期清洁家居，蛲虫感染者需高温清洗床单、内衣。

4. **做好宠物管理**。定期为宠物驱虫，避免宠物粪便污染环境。

5. **做好旅行防护**。前往寄生虫高发地区时，避免食用生的食物，饮用瓶装水。

如今，肠道寄生虫病并非“落后地区专属”，随着生食文化流行和跨境旅行增多，每个人都需提高警惕。肠道寄生虫病种类多样，目前已经研发出有效的驱虫药物，通过科学防护、及时就医，绝大多数感染可被有效控制。洗净双手、煮熟食物、保护环境，是远离寄生虫威胁的三大法宝。若出现不明原因的长期腹痛、消瘦或儿童发育迟缓，建议及时就医并主动提出寄生虫筛查需求。（柳州市柳铁中心医院 赖翠芳）

放疗期间的饮食建议

放疗作为肿瘤治疗的关键手段之一，其过程可能对患者的身体带来一系列影响，包括食欲减退、口腔黏膜炎、胃肠道反应等，进而引发营养不良问题。患者体重减轻越多，放疗摆位误差也随之增大，导致放疗的精确度下降。

研究表明，高蛋白低碳水化合物的饮食在抑制肿瘤生长方面效果显著。科学的饮食规划不仅有助于患者保持良好的营养状况，还能有效缓解放疗副作用，提升治疗效果及生活质量。

放疗期间的营养需求

- 高热量与高蛋白**：富含能量的食物有谷物（如大米、小麦）、薯类（如土豆、红薯）、植物油（如花生油、橄榄油）、坚果（如核桃、杏仁）等；富含蛋白质的食物有肉类

（如牛肉、鸡肉）、鱼类、蛋类、豆类（如黄豆、豆腐）、奶制品（如牛奶、酸奶）等。

2. **充足的维生素与矿物质**：维生素A、C、E及锌、硒等有助于减轻放疗对正常细胞的损伤。具体食物为水果（如橙子、苹果）、蔬菜（如菠菜、胡萝卜）、海产品（如海带、紫菜）等。

3. **适量的碳水化合物与脂肪**：能提供能量，但需避免高糖、高脂饮食，以免加重胃肠道负担。具体食物为谷物（如大米、小麦）、薯类（如土豆、红薯）、植物油（如花生油、橄榄油）、坚果（如核桃、杏仁）等。

4. **充足的水分**：放疗可能导致口干或脱水，因此每日饮水量应保持在1.5升至2升。多喝温水、椰子水，多吃黄瓜、西瓜、番茄等补充水分。

饮食规划原则

- 少食多餐**：将每日饮食分为5餐至6餐，减轻胃肠道负担，避免一次性摄入过多食物。
- 多样化饮食**：保证食物种类丰富，提供全面的营养素。
- 吃易消化、软烂的食物**：如粥、蒸蛋、豆腐等，减少对口腔和胃肠道的刺激。
- 避免刺激性食物**：如辛辣、过烫、过硬的食物，以免加重黏膜损伤。

每餐饮食建议

- 早餐**：推荐燕麦粥、蒸蛋、全麦面包、牛奶或豆浆。
 - 午餐**：推荐清蒸鱼、鸡肉、豆腐、绿叶蔬菜、米饭或面条。
 - 晚餐**：推荐瘦肉粥、南瓜汤、蒸蔬菜、少量主食。
 - 加餐**：推荐酸奶、坚果、水果泥、全麦饼干。
- 具体饮食方案应根据患者的实际情况和医生的建议制定。

特殊症状的饮食应对

- 口干、口咽疼痛、黏膜溃疡**
接受头颈部肿瘤放疗的患者，射线会引起放射性口腔黏

膜炎和口腔疼痛等副反应，严重影响患者进食，导致患者碳水化合物、脂肪、蛋白质、纤维素等营养物质的摄入明显减少。

建议选择软烂、易消化的食物，如蒸蛋、土豆泥、香蕉泥、酸奶等；同时多喝水或食用含水量高的食物，如西瓜、黄瓜、椰子水、汤类等。

2. **恶心、呕吐、食欲不振**等消化道症状

对于接受腹部、盆腔放疗的患者，放射性肠炎可能导致患者发生肠吸收功能障碍，进而引起体重丢失。

建议少量多餐，选择清淡、易消化的食物，如米粥、苏打饼干、姜茶、苹果泥等；避免油腻和刺激性食物；保持充足的水分摄入等方式来缓解症状，严重者需补充电解质或静脉营养。

常见误区

- 误区1：喝汤更营养**
——汤的营养不到肉的十分之一，要多吃肉。
- 误区2：吃得越贵越好**
——海参、燕窝等高价食物，不如每天一个鸡蛋加一杯奶健康实在。

误区3：不吃饭就能饿死癌细胞
——体重下降10%，治疗效果降低20%。

注意事项

- 保证食物卫生**，注意食材新鲜，避免生食（生鱼片），防止感染。
- 少吃辣椒、花椒、油炸食品**，以免出现口腔溃疡；少喝浓茶、咖啡、酒，否则会影响药物效果。
- 个体化调整**，可根据患者的具体情况和口味偏好，灵活调整饮食方案。
- 积极与医生沟通**，如有特殊饮食需求或症状加重，及时咨询医生或营养师。
- 如出现以下任意一种情况要及时就医**：连续3天吃不下任何东西，喝水都呕吐，体重一周内下降超2公斤。

放疗期间的饮食管理是肿瘤患者康复的关键环节。通过科学且合理的饮食规划，患者不仅能有效应对放疗的副作用，还能为身体提供充足的营养支持，从而促进治疗的顺利进行。

（柳州市工人医院肿瘤科 梁卫学）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936