

影响核酸检测咽拭子采样的因素有哪些? 权威专家解答来了

新华社北京6月14日电 核酸检测是落实“四早”的科学有效手段,为疫情防控工作起到“前哨”的关键作用。核酸采样作为核酸检测过程中的重要一环,如何保障核酸采样的规范性?影响咽拭子采样的因素有哪些?国务院联防联控机制有关专家作出权威解答。

“核酸检测是一个成熟的、国际通用的实验室诊断方法。”国家卫生健康委临床检验中心副主任李金明介绍,核酸检测方法敏感性高,核酸检测的阳性结果可以等同于病原体培养的结果,成为诊断新冠病毒感染的“金标准”。

采样是核酸检测的重要环节。国务院联防联控机制综合组近日印发《关于进一步加强新冠病毒核酸采样质量管理工作的通知》,要求进一步提高核

酸采样的规范性和准确性。

通知要求,各地卫生健康行政部门要通过制作培训视频、组织实操培训等,使采样人员熟练掌握咽拭子、鼻咽拭子等常用采样方法,正确穿戴使用个人防护用品,落实各项感染控制措施。不得通过视频培训取代实操培训。各地要切实加强对核酸采样人员的质量控制,按照“不培训不上岗,培训不合格不上岗”的原则,确保采样人员操作和行为科学规范。

北京市卫生健康委副主任李昂介绍,影响咽拭子采样的因素包括咽拭子采集的深度、与黏膜接触的时间、取样的力度、采样者和被采样者之间的身高差距和被采集者在采样过程中配合程度等五个方面。

“在采集咽拭子的过程中,被采集者需要头部微仰,嘴唇略微张大,露出两侧的咽扁桃腺,采样者需要在两侧的咽扁桃腺和咽后壁进行采

样。”李昂提示,公众在参加核酸检测时,要积极配合采样人员,按照现场要求,规范做好采样配合动作,确保采样效果。

“采样拭子属于医疗器械,最基本的标准就是无毒无害。”李金明介绍,采样拭子不是棉签,它的材质是聚酯或者尼龙纤维。做采样拭子时,是成百万个微小的纤维垂直均匀地覆盖在拭子柄端上面。采样拭子是刷口腔里的咽后壁取细胞,再把采样拭子放到采样管里,因为用的是聚酯或者尼龙纤维,就很容易脱落到保存液里,后续由实验室进行相关检测。

李金明说,采样过程中会有一些刺激,个体差异较大。采样时通常是张开嘴,有的人软腭就把舌根合在一起了,采样人要保证采样质量,就会往里探,寻找咽后壁、扁桃腺,从而产生刺激。有的人刺激反

应强烈,出现咽、咳等症状,但采样完成后,这种不适感就会缓解。



久坐腰疼 一个动作帮你拉伸竖脊肌

长时间办公久坐,肌肉伸缩性会变差,血液循环不畅,控制脊柱运动的椎间关节变硬,长此以往会导致连接骨头的椎间板老化,容易引发腰痛。日本昭和大学整形外科客座教授平泉裕表示,每天花些时间恢复背部与腰部的柔韧性是应对久坐腰痛最简单有效的方法。

以下动作每天只需练3分钟,就能有效缓解腰痛。

放松竖脊肌。双脚打开,吐气同时前屈上半身,坚持5秒钟。吸气同时起身,上半身向后弯曲,坚持5秒钟。重复五次。刚开始双脚间距大一些没关系,可以逐渐缩小两脚间距,从而锻炼身体的柔韧性。

恢复竖脊肌柔韧性。双手在胸前交叉,吐气同时缓慢旋转上半身,坚持5秒钟,吸气同时缓慢向反方向旋转上半身,坚持5秒钟。注意运动中不要让下半身随上半身旋转,要以腰部为轴,只旋转上半身,这样才能有效恢复竖脊肌的柔韧性。

缓解臀部与大腿压力。弯腰伸出一条腿,脚尖上扬,另一条腿膝盖弯曲,缓慢伸展10秒。换腿,每侧重复5次。需强调的是,上述动作中的呼吸环节不能省,否则缺氧会给心脏带来负担。

(吕文开/据《生命时报》)

柠檬汁是天然清洁剂



如果你想寻找天然的、不含化学物质的清洁方法,不妨试试柠檬。

清洁菜板。可以把柠檬切成两半,然后把果汁挤到菜板上。用挤出来的柠檬汁摩擦案板,静置20分钟,然后用清水冲洗干净。

清洗小白鞋。酸性的柠檬汁具有漂白剂的作用,可以用来清洗被染色的衣服,把脏衣服放到水里,加入几片柠檬,然后煮沸几分钟即可。此外,白鞋子脏污后也可以用柠檬擦拭污渍,再洗净。

清洁食物容器。有些装食物的塑料容器用久后颜色会变黄,且粘有污渍。可以把柠檬汁挤在上面,再用柠檬摩擦。然后,让容器在阳光下风干后正常清洗,顽固的污渍就会消失。

清洗浴缸。浴缸用久了难免会有水垢污渍,可以混合等量的小苏打和酒石酸氢钾(一种做蛋糕时用的食品添加剂),然后加入少许柠檬汁,擦洗浴缸表面,静置30分钟后冲洗,就变干净了。

清洗刨丝器。可以在用完刨丝器后,把柠檬切成两半,摩擦刨丝器锋利的一面。它能清除残留物,同时留下新鲜的柠檬香味。

擦拭铜制器具。把柠檬切成两半,撒上盐。用其摩擦铜制烛台、碗或锅,铜器就能干净光亮。

(周铭/据《生命时报》)

健康资讯

我国猴痘诊疗指南发布

新华社北京6月15日电 今年5月以来,世界多个非流行国家报告了猴痘病例,且存在社区传播。为提前做好猴痘医疗应对工作准备,提高临床早期识别和规范诊疗能力,国家卫生健康委会同国家中医药管理局组织制定了《猴痘诊疗指南(2022年版)》,并对外发布。

指南介绍,猴痘是一种由猴痘病毒感染所致的人兽共患病毒性传染病,临床上主要表现为发热、皮疹、淋巴结肿大。主要传染源为感染猴痘病毒的啮齿类动物。灵长类动物(包括猴、黑猩猩、人等)感染后也可成为传

染源。

猴痘病毒如何传播?指南指出,病毒经黏膜和破损的皮肤侵入人体。人主要通过接触感染动物病变渗出物、血液、其它体液,或被感染动物咬伤、抓伤而感染。人与人之间主要通过密切接触传播,也可通过飞沫传播,接触被病毒污染的物品也有可能感染,还可通过胎盘垂直传播。尚不能排除性传播。

感染猴痘后会出现哪些症状?根据指南,发病早期出现寒战、发热,体温多在38.5℃以上,可伴头痛、嗜睡、乏力、背部疼痛和肌痛等症状。

它的改变 当心身体在预警

56岁的高女士正享受着充实又自在的退休生活,每天把家里收拾得井井有条,隔三差五再约上几个小姐妹聚会吃饭,谁也想不到眼前充满活力的她曾从死亡边缘走了一遭。

事情还要追溯到16年前,高女士40岁那年身体出现了一些异样,她发现自己有段时间肚子特别不舒服,排便总是不干净,有时候一天要上两三次厕所。随后,这种肚子不舒服的情况越来越严重,排便的次数也越来越多,并且还伴有出血的情况。她这才觉得情况不妙,赶紧到医院就诊,结果被确诊为中晚期结肠癌。万幸的是,经过一系列治疗,高女士被成功治愈,她又恢复了正常的生活。

结肠癌的表现是多种多样的,但是以下三点是日常生活中大家比较容易发现的。结肠癌的报警信号,这三点要警惕:

排便习惯改变 通过举例说明,正常的人每天只要排便一次,且时间固定,比如,每天早上起来排便,排完后肚子就轻松了,这一天就不用管它了,这是一个很标准、最常见的情况。

但是如果一段时间内,不知道什么原因,每天排便次数增加至两三次,而且排便的规律性没有了,比如:原本早起排便的习惯没有了,到了中午和晚上还要增加排便的次数;另外,原本排便后的轻松感也消失了,这是排便次数的规律和排便感觉的改变,叫做排便习惯改变。

正常人每天排便一次,若突然排便次数增多且时间不规律,说明排便习惯出现改变。

大便性状改变 大便性状的变化更多是指形状,最标准的排便叫香蕉样大便,形似香蕉。如果出现不明原因的大便发干、发硬、不成形,或表现为一堆糊样、变细、有凹槽、有压

迹,说明肠道内可能有肿块,导致大便形状发生改变。

背后的原因其实很好理解,肠道里面如果有一个肿块,刺激肠道,患者就会经常想去上厕所。如果肿块堵在肠腔,粪便不容易下来,时间长了水分都被吸收了,导致大便发干、发硬。而大便变细、有凹槽、有压迹,也是由于肿块堵在肠道,发生占位的效应,挤压大便。

黏液血便 大家都知道,只要一出血,肯定要引起警惕,结肠如果长了个肿瘤,质地很脆,肿块与肠壁、粪便摩擦的时候,它就容易破,一旦破了,血就流到肠腔里了。

有一些结肠的肿瘤、息肉、大腸的癌,它本身具有分泌黏液的功能;肿块在肠道里发炎、破溃,刺激肠壁,人体正常的结肠黏膜就会分泌黏液,起润滑作用,但是在病态情况下,过度的刺激会导致分泌亢进,所以黏液就多了。

出现黏液或便血情况,说明肠道内可能有肿块刺激肠壁。

(载于《北京青年报》)

我国无偿献血采血量20余年持续增长

新华社北京6月14日电 血液是一种无法人工合成的宝贵资源。6月14日第19个世界献血者日到来之际,国家卫生健康委数据显示,我国无偿献血人次数和采血量已实现20多年持续增长。

数据显示,党的十八大以来,全国无偿献血总量由2012年的2036万单位增长至2021年的2855万单位,涨幅达40%;献血人次由2012年的1225万增长至2021年的1674万,涨幅达37%。

根据世界卫生组织官方通告,今年世界献血者日的活动口号是“献血是一种团结行为。加入我们,拯救生命。”中国医学科学院肿瘤医院有关

专家介绍,当罹患疾病、接受医疗手术时,每个人都能成为用血者。无偿献血,令一些迫在眉睫的手术、垂危的生命因此得到帮助。

我国是人口大国,血液安全事关人民群众生命健康。为建立无偿献血制度保障,我国1998年颁布实施了《中华人民共和国献血法》。

根据《全国血站服务体系发展规划(2021—2025年)》公布信息显示,目前我国血液供应仍处于“紧平衡”阶段,无偿献血采集供应数量有待提升。2020年,我国千人口献血率仅为11.1、人均红细胞用量3.4毫升,与部分中高收入国家相比还存在差距。

随着健康中国战略实施,医疗需

求释放和人均预期寿命延长,我国临床用血需求进一步增加,一些血库曾遭遇“血荒”。

无偿献血是无私奉献、救死扶伤的高尚行为,全社会广泛支持、参与无偿献血的社会氛围亟待进一步加强。国家卫生健康委医政医管局相关负责人表示,要贯彻落实《中华人民共和国献血法》,进一步完善无偿献血工作保障政策。

如今,越来越多的适龄公民参与到无偿献血活动中来。从1998年至今,我国无偿献血奉献奖已累计表彰180万人次。

根据最新发展规划,到2025年,我国血站服务体系将进一步完善,各级血站规模和服务能力显著提升,无偿献血采集量进一步增加,血液供应保障公平性和可及性持续提升,血液质量安全水平稳居全球前列。

健康提醒

经常食用大麦增加肠道有益菌

近期,日本国立健康与营养研究所和山梨大学等高校联合研究小组在《营养素》杂志发表的一项横断面研究显示,大麦摄入量与肠道菌群变化有关,摄入量越多有益菌越多。

研究小组以94名无糖尿病、高血压或血脂异常并发症的受试者为对象,根据饮食习惯调查问卷的回复,按大麦平均摄入量进行分组,分析和研究大麦摄入量与肠道菌群构成的关系。结果表明,大麦摄入量与双歧杆菌和酪酸梭菌存在明显的正向关系,即大麦摄入量越多二菌数量越多。

研究人员认为,大麦富含可溶性β-葡聚糖纤维,具有很好保健功效。该研究还证明,大麦摄取可使肠道菌群发生良性变化,对人体更有益。

(宁蔚夏/据《中国妇女报》)

驱蚊草 捕蝇草等真能驱虫吗?

进入6月,一些如捕蝇草、猪笼草等有驱蚊捕虫“本领”的植物热销,商家表示这些植物不仅可以观赏,还能做到绿色“无毒”防蚊。植物界里真有这么神奇的天然防蚊“高手”吗?

广西药用植物园旅游公司科普专员谈翊表示,捕蝇草、猪笼草这类“陷阱”型植物,会通过蜜腺、香味或鲜艳颜色引诱昆虫进入它们的“牢笼”来进行捕食。但在正常情况下,像驱蚊草等驱蚊植物扩散到空气中的香味,远不足以对蚊虫起到驱散作用。而薄荷、迷迭香、柠檬桉树叶等具有较浓郁气味的植物,可对昆虫起到一定驱避作用,日常防虫还是需要依靠人为物理防护来完成。

(胡珍/据《中国妇女报》)

家里剩粽子吃出花样美味



端午节刚过,不少家庭还剩下一些粽子没有吃完。一级厨师万良高建议,通过简单加工,可让家中剩粽子变得更好吃。

酥炸粽子:把粽子切成不规则小块,撒上白砂糖,均匀裹上面包糠。锅中倒入适量油,油温加热到160℃左右,放入备好的粽子块,炸至表面酥黄即可捞出。这样粽子香酥软糯,香甜可口。

香煎粽子:将粽子放进冰箱内稍冻一会儿后切成厚片,在平底锅内倒入少量油,放入切好的粽子片,将两面都煎至微黄,盛出后均匀撒上少量糖或盐,即可食用。这样粽子焦香四溢,更能凸显其香甜。

粽子花生球:先将花生煮熟碾碎。粽子切块后稍微加热一下,使其变软,然后揉成小球,均匀裹上花生碎。在烤箱烤盘内垫上铝箔纸,均匀把粽子花生球放入烤盘,烤箱预设180℃,10多分钟即可做出美味酥脆的粽子花生球。

(李岩/据《中国妇女报》)

无偿献血知识

无偿献血认识的几大误区

误区一:献血要空腹。空腹时体内血液血糖含量相对较低,抽血容易引起头晕等不适反应,因此献血者在献血前宜进餐清淡,这样既可以保证献血者在献血时处于良好的生理状态,又可大大降低低血糖的产生。

误区二:献血会发胖。献血后正常休息饮食即可,不需要过分补充营养,因此身体不会发胖。

误区三:献血会传染疾病。献血从体检化验到血液采集,所有与献血者血液接触的耗材均为一次性用品,有规范的管理和严格的操作要求,因此献血不会感染疾病。

误区四:献血会引起贫血。血液有再生功能,献出后新的血液会很快得到补充,因此在规定间隔期定量献血不会引起贫血。

误区五:献血会上瘾。献血没有“上瘾”一说,献血者是在爱心的驱使下让献血进行到底。

误区六:献血后免疫力会下降。献血不会影响人体免疫力。人体血液中红细胞占了较大比例,白细胞只是其中一部分。以一个正常成年人为例,一次献血400ml所捐献的白细胞仅是人体白细胞总数的1%至2%,失去的白细胞1小时至2小时就能得到补充。

(中卫市中心血站供稿)

