

科学战“疫”

抗原检测是啥? 自测阳性怎么办? 解读新冠病毒检测新策略

新华社记者 董瑞丰 徐鹏航

为进一步优化新冠病毒检测策略,国务院联防联控机制综合组日前决定在核酸检测基础上,增加抗原检测作为补充,已制定印发《新冠病毒抗原检测应用方案(试行)》。

什么是抗原检测? 自测阳性怎么办? 能否替代核酸检测? 依据方案,记者采访权威部门专家作出解读。

什么是抗原检测

病毒是否入侵人体,目前主要有三种方法来检测:核酸检测、抗原检测和抗体检测。前二者都属于直接检测病毒的方法。

相比核酸检测,抗原检测的速度可以更快,操作也更便捷,但准确度较低,一般用于感染早期。疫情发生后,多国在公认核酸检测为新冠病毒检测“金标准”的同时,也推广了抗原检测,将之作为一项有效补充。

根据《新冠病毒抗原检测应用方案(试行)》,抗原阳性结果可用于对疑似人群的早期分流和快速管理,选用的抗原检测试剂须经过国家药品监督管理部门批准。

哪些人群适用

上述方案规定了抗原检测的适用人群:

一是到基层医疗卫生机构就诊,伴有呼吸道、发热等症状且出现症状5天以内的人员;

二是隔离观察人员,包括居家隔离观察、密接和次密接、入境隔离观察、封控区和管控区内的人员;

三是有抗原自我检测需求的社区居民。

根据方案,社区居民有自我检测需求的,可通过零售药店、网络销售平台等渠道,自行购买抗原检测试剂进行自测。

能否替代核酸检测

国家卫生健康委特别说明,核酸检测依然是新冠病毒感染的确诊依据,抗原检测作为补充手段可以用于特定人群的筛查,有利于提高“早发现”能力。

换言之,也就是推进“抗原筛查、核酸诊断”的监测模式。

根据方案,基层医疗卫生机构具有核酸检测能力的,应当首选核酸检测;不具备核酸检测能力的,可以进行抗原检测。

隔离观察人员和社区居民进行抗原检测,应当认真阅读说明书、规范操作。疑似人群抗原阳性及阴性结果均应当进行进一步的核酸检测。抗原阳性结果不作为新冠病毒感染的确诊依据。

抗原自测阳性怎么办

根据方案,抗原自测阳性的人员,不论是否有呼吸道、发热等症状,应立即向所在社区(村镇)报告,由社区(村镇)联系急救中心按照新冠肺炎疫情相关人员转运工作指南,将居民转运至设置发热门诊的医疗机构,进行核酸检测。

同时,阳性人员使用后的采样拭子、采样管、检测卡等装入密封袋一并转运至医疗机构作为医疗废物处置。

抗原自测阴性但又有症状的人员,根据方案,建议尽快前往设置发热门诊的医疗机构就诊,进行核酸检测;如不便就诊,则应当居家自我隔离,避免外出活动,连续5天每天进行一次抗原自测。



春季养生重养眼

宁蔚夏

中医理论认为,春天肝气主令,与春相应,肝开窍于目,春日养肝,最宜养目,而且春天是眼睛容易疲劳、容易缺乏营养、容易患病的季节,特别是久坐、久视、久读的人以及电脑操作者和手机用户,一定要养眼,方法有以下几种。

养眼神:用眼40-50分钟之后,应尽可能休息一下眼睛,可坐在原地闭上眼睛静养片刻,使眼睛放松休息。

按眼穴:工作间隙可做眼保健操,平时可捏按内眦或按摩眼周穴位,促进眼部血液循环,改善眼睛营养供应。

眺远景:可到室外边放松眼睛,边眺望远方春意盎然的自然景物,以此调节视网膜细胞的功能,解除视力疲劳现象。

放风筝:古人讲,放风筝“最能明目”,周末到郊外旷野放放风筝,在望远的过程中,处于紧张状态的眼肌会自然放松,因公造成的眼疲劳也会由此而缓解。

添营养:可适当补充富含维生A、蛋白质及微量元素的食物,如肝类、蛋类、乳类、鱼类等。

防眼病:春天是结膜炎的高发季节,包括与过敏有关的春季结膜炎和与感染有关的急性卡他性结膜炎。此时须注意眼部卫生,不要用脏手或不洁毛巾、手帕等揉擦眼睛,有过敏史的人,外出最好戴有色眼镜加以保护。眼病发生后要正确使用眼药进行治疗。

孩子脸上长白斑是长虫了吗

欧茜

很多家长发现孩子脸上有一些白色斑,不疼也不痒,会认为孩子肚子里长虫了。其实,这和长寄生虫并没有什么关系。那么这些白斑到底是什么呢?

孩子脸上的白斑,其实大多数可能是白色糠疹。白色糠疹又称单纯糠疹,是一种好发于儿童面部的表浅性鳞屑性色素减退斑。它的发病与季节有关,多在春季发病。好发于儿童的面部,也可发生于上臂、颈和肩部等处,无性别差异。皮损为圆形或椭圆形色素减退斑片,大小不等,边界略清楚,上覆少量细小糠秕状鳞屑。

目前并没有证据表明白色糠疹发生与蛔虫等肠道寄生虫的感染有关,所以看到面部白斑就驱虫是没有科学依据的。而日光暴晒,营养不良或维生素缺乏、皮肤干燥和沐浴较频繁等都可能诱使本病发生。所以治疗上的话一般选择观察,大多可自行消退,一般不必治疗,应避免过度清洗。

如果家长发现孩子面部或者身体另外部位也长了白斑,如果斑有变大变白的趋势,需要进一步寻求专业皮肤科医生的诊治。

我国科研团队发现不吃晚餐更有利于代谢健康的新证据

越来越多的研究表明,生物钟不仅能调整作息,而且与代谢健康以及慢病风险息息相关。北京协和医院肝脏外科毛一雷、杨华瑜团队比较了正常一日三餐的进食方式与两种限时进食方式对健康成年人身体状况的影响,发现“晨间进食”可改善空腹血糖、降低体重和体脂、改善机体炎症水平、增加肠道微生物多样性,在提高胰岛素敏感性、控制血糖方面更加有效。据悉,该研究成果近日在线发表于国际权威期刊《自然·通讯》。

研究人员介绍,限时进食是指每天在特定的时间段内(通常为8小时)进食,进食期间没有热量限制,其余时间不进食。限时进食可分为晨间

进食和午间进食,前者是把每天的进食时间控制在早上6点到下午3点之间,即不吃晚餐;午间进食是把每天的进食时间控制在上午11点到晚上8点之间,即不吃早餐。这两种限时进食方案都已被证明有益于代谢,但既往研究并未就二者对人体健康的影响进行充分比较。

毛一雷、杨华瑜团队首次在非肥胖的健康人群中开展限时进食临床试验。90位健康、自愿参与研究的志愿者被分配至晨间进食组、午间进食组及对照组中。最后,有82名志愿者完成了为期5周的试验。分析结果显示,晨间进食在提高胰岛素敏感性方面比午间进食更有效。晨间进食改

善了空腹血糖、减轻了体重和肥胖、改善了炎症,还增加了肠道微生物多样性。

研究发现,两个限时进食组的能量摄入较对照组减少,说明可以通过缩短每日进食时间来限制能量摄入。两个限时进食组之间的能量摄入没有显著差异,表明这两组之间代谢健康改善的差异不是能量摄入差异所引起的。

研究还发现,这两种类型的限时进食对血浆脂肪因子的日常节律和外周血单核细胞的节律基因表达有不同的影响,提示这两种不同类型的限时进食对代谢健康的不同作用可能与生物节律有关。(本报综合)

