

新冠抗原自测应该怎么测?

新冠病毒抗原检测是通过抗原和抗体的结合反应,在试纸条上进行的检测。抗原检测作为核酸检测的补充手段,过程方便快捷,一般在10-20分钟即可出结果。那么,新冠抗原自测又该怎么测呢?

什么情况下可以使用抗原检测

- 1.不具备开展核酸检测条件的基层医疗卫生机构可对发热患者和其他无发热的可疑患者等人员进行抗原检测。
- 2.出现本土疫情后,辖区药店对购买退热、止咳、抗病毒、抗生素、感冒等药物的人员进行实名登记并将信息推送辖区街道(社区)管理后,及时督促用药者开展核酸检测,必要时可先开展一次抗原检测。
- 3.区域核酸检测能力不足时,可采用抗原检测作为补充。
- 4.隔离观察人员,包括居家隔离观察、中高风险区内的人员等。
- 5.有抗原自我检测需求的社区居民。

新冠抗原自测五步法

第一步:自测前准备

- 1.清洗双手。使用流动清水或手部消毒液清洗双手。
- 2.检查试剂盒。仔细阅读抗原自测试剂配套说明书及抗原自测相关注意事项,检查试剂盒完整性(说明书、采样拭子、采样管、检测卡)。

第二步:样本采集

- 1.擦拭。用卫生纸擤去鼻涕,头部微仰。
- 2.采样。拆开鼻拭子外包装,注意避免手部接触拭子头。一手执拭子尾部贴一侧鼻孔进入,沿下鼻道的底部向后缓缓深入1-1.5厘米后,贴鼻腔旋

转至少4圈,停留时间不少于15秒,随后使用同一拭子对另一鼻腔重复相同操作。

注意:年龄14岁以上的,可自行进行鼻腔拭子采样。年龄2~14岁的,应由成人代为采样。

第三步:抗原检测

- 1.洗脱、弃拭子。将采集样本后的鼻拭子立即置于采样管中,拭子头在保存液中旋转混匀至少30秒,同时隔着采样管外壁挤压拭子头至少5次,挤干后取出拭子。

- 2.上样。采样管盖盖后,将液体垂直滴入检测卡样本孔中。

第四步:结果判读

- 等待15分钟观察显示的结果,并及时用手机拍下留存。在30分钟后显示的结果无临床意义。
- 阳性结果:“C”和“T”处均显示出红色或紫色条带,“T”处条带颜色可深可浅,均为阳性结果。
- 阴性结果:“C”处显示出红色或紫色条带,“T”处未显示条带。
- 无效结果:“C”处未显示出红色或

紫色条带,无论“T”处是否显示条带。结果无效,需重新取试纸条重测。

第五步:废弃物处理

- 如果检测结果为阴性,应将使用后的拭子、采样管、检测卡等装入密封袋后作为干垃圾处理。
- 如果检测结果为阳性,使用过的拭子、采样管、检测卡等,应装入密封袋,后续交由管理人员处理。
- 隔离观察人员不论结果阴性还是阳性,使用后的拭子、采样管、检测卡等均装入密封袋,由管理人员处理。

测出来结果是阳性怎么办

- 1.如果是在基层医疗卫生机构进

行检测,针对检测阳性人员,基层医疗卫生机构应当立即向辖区疾控部门报告,由急救中心按照新冠肺炎疫情相关人员转运工作指南,将抗原阳性人员转运至设置发热门诊的医疗机构进行核酸检测。

2.自测结果呈阳性的,不论是否有呼吸道、发热等症状,居民应当立即向所在社区(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。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。(本报综合)



七种甜味剂的常见应用

雷若彤

市面上食品中添加的各种甜味剂,只听名字大家一定觉得很熟悉,但关于这些甜味剂的知识,大家就不一定那么清楚了。根据《食品添加剂手册》(第三版)和《食品甜味剂科学共识(2022)》所述,一起来了解下关于甜味剂的知识吧!

三氯蔗糖:甜度是蔗糖的600倍,是唯一以蔗糖为原料的功能性甜味剂,相比其他甜味剂,风味更像蔗糖,经常被用于酱菜、罐头、蜜饯、糖果、腌渍食品和烘焙食品。

安赛蜜:甜度是蔗糖的200倍,属人工合成。常与其他甜味剂混合使用,产生更好的甜味感受,经常被用于罐头、蜜饯、糖果、烘焙食品和饮料类。

阿斯巴甜:甜度是蔗糖的150~200

倍,从两种常见氨基酸(天冬氨酸和苯丙氨酸)生产而来,这两种氨基酸天然存在于食物中,包括水果、蔬菜、肉类和蛋类。被誉为“研究最彻底的食品添加剂之一”,其安全性是有保障的。

需要注意的是,患有罕见遗传病——苯丙酮尿症的患者不能代谢苯丙氨酸,因此添加了阿斯巴甜的食品和饮料的标签上会提示消费者该产品含苯丙氨酸。

甜蜜素:甜度是蔗糖的30~50倍,属人工合成。是目前应用的甜度最低的高倍甜味剂,常与其他品种搭配使用。它的特点是掩盖水果的味道,所以很适合用于果汁饮料。经常被用于罐头、腐乳类、烘焙食品、饮料类。

甜菊糖苷:甜度是蔗糖的200倍,从

甜叶菊中提取。味道比较接近糖的天然甜味物质,常用于餐桌代糖,但添加量大时会有一定的后苦味。经常被用于蜜饯、糖果、糕点、膨化食品、饮料类。

赤藓糖醇:甜度是蔗糖的0.6~0.8倍,由淀粉发酵而来,是唯一不提供能量的糖醇,但短时间内大量食用可能引发渗透性腹泻,属于不耐受,并非食品安全问题。溶解于水时具有吸热效果,食用时会有清凉感。常见于各类食品。

木糖醇:甜度约等于蔗糖的1倍,从玉米芯水解提取。常用于口香糖,但短时间内大量食用可能引发渗透性腹泻,属于不耐受,并非食品安全问题,要一次性吃掉100粒的糖醇类口香糖才会产生腹泻。

科学辟谣

撞树锻炼可以强身健体?

武东明

流言:撞树可以刺激身体,起到按摩和保健的作用。

真相:在不少公园和小区,都能看见有老人用身体撞树健身。但是,这种“健身方式”是不科学甚至危险

的。因盲目跟风撞树导致身体严重受伤的案例不在少数,如视网膜意外脱落、背部血管破裂引发血栓等。许多人选择撞树是因为腰背疼痛,但腰背疼痛的原因有很多种,如果是心

梗、胆结石等疾病导致的疼痛,撞树并不能缓解疼痛。另外,老年人普遍存在骨质疏松,撞树可能导致骨折,更是不可取的。



小小棉签竟能制作简易电容笔

李雨乐

电容笔是利用导体材料制作的具有导电特性、用来触控电容式屏幕完成人机对话操作作用的笔,用于触控有电容式触摸屏的手机、电脑等电子设备。近日,一款自制电容笔登上了网络热搜。制作教程很简单,先将棉签的一头蘸水浸湿,再准备一根铁丝缠绕在棉签棍上,铁丝需有一头触碰棉签的蘸水部分即可完成。

电容笔的工作原理:当手指触摸在显示屏上时,就会在人体电场、用户和触控屏表面形成一个耦合电容,电流会从触控屏的四角上的电极流出,电流与手指到四角的距离成正比,从而由控制器计算得出手指触摸点的位置信息。同理,自制电容笔中的棉签和铁丝代替了手指成为导体,吸走了一个小电流。

有专家表示,自制电容笔属于低压产品,对于专业人士而言专业的电容笔更适用,而自制电容笔更适用于缓解一时之需或者爱好DIY的人群。