

本期关注

核酸检测

为什么有的“入鼻”有的“入口”？

张如胜

自7月底各地散在发生新冠疫情以来,全国很多地方开启了全民新冠病毒核酸检测。经过几轮核酸采样检测后,很多市民有些疑惑:为什么有的从鼻腔采样,有的从口腔采样?两种方式有哪些区别呢?

新冠病毒核酸采样有哪些方式?

通过鼻腔采集的核酸样本称“鼻咽拭子”,通过口腔采集的样本称为“口咽拭子”,两者是目前新冠病毒核酸检测采集样本的主要方式。此外还有深咳痰液、鼻咽或呼吸道抽取物、支气管灌洗液,以及肺泡灌洗液等方式。

鼻咽拭子和口咽拭子如何选择?

究竟选择鼻咽拭子还是口咽拭子,主要遵循以下几个原则:首先,根据第八版防控方案和第二版新冠病毒核酸检测工作手册,要求采集核酸样本时首选采集鼻咽拭子,无法采集鼻咽拭子时可采集口咽拭子;其次,无症状感染者、入境人员、密切接触者在隔离观察期间应采集鼻咽拭子;第三,因口咽拭子操作相对简单,低风险地区开展核酸检测时,应多采集口咽拭子。

为什么要优先采集鼻咽拭子?

研究显示,鼻咽拭子比口咽拭子的

新冠病毒核酸检出率更高,因为鼻咽腔相对封闭,病毒更容易富集;其次,取样者可以站在患者侧后方操作,患者仅需露出鼻孔,基本不会出现咽反射,取样者暴露风险相对口咽拭子低,更安全。但是不管是口咽拭子还是鼻咽拭子,关键是采集动作要规范、到位,符合标准,只要规范采集,两种方法均能达到预期检测目的。

患有鼻部疾病者可以采集鼻咽拭子吗?

如有以下相关病史和危险因素者,要避免采集鼻咽拭子,应采集口咽拭子,如重度过敏性鼻炎患者、鼻腔内畸形者(如鼻中隔偏曲等)、近期有鼻腔出血症状者、做完鼻腔手术不足3个月者、有血液病或长期服用抗凝类药物者。采集口咽拭子前2小时尽量避免进食,以免发生刺激性呕吐,采样前30分钟不吸烟、不饮酒、不嚼口香糖等,以



免频繁吞咽影响咽喉部病毒富集,影响检测结果。

采样过程中需要注意些什么?

- 1.去采样点前,带好身份证、手机、酒精湿巾等物品;2.最好选择私家车或骑行、步行等方式前往,特别是中高风险地区;3.听从现场工作人员的指挥和引导,分区排队等候,并全程规范佩戴口罩,勿与他人交谈,保持“1米”安全距离;4.咳嗽或打喷嚏时,用纸巾或手绢捂住口鼻,切忌用双手直接捂住口鼻,用过的纸巾丢入垃圾箱内,然后洗手或用湿巾擦手;5.不要随意触摸公共物品,触摸后及时洗手或用湿巾擦手;6.采样后立即离开采样点,避免在采样点周围逗留;7.回到家后立即洗手,必要时用酒精湿巾对手机、身份证等物品擦拭消毒。(《大众卫生报》)

为您支招

活动假牙需定期更换

龚伶玲

据不完全统计,我国55岁以上的人群中,约有20%都配戴有活动假牙。那么,活动假牙在使用过程中应该注意些什么呢?

1. 正确取戴 刚开始使用活动假牙时最好对着镜子取戴。取下时,先扣松卡环,再顺着脱位道取下,不要用蛮力;戴入时,先将假牙放在缺失的位置,用手指推入就位。操作熟练后,也应按照上述方法取戴,切忌在假牙放入口腔后,用牙齿咬入就位,这样不仅容易误吞,还会损伤假牙、基牙和黏膜。

2. 慢慢适应 活动假牙价格便宜,但佩戴后异物感明显,需要较长时间适应。一般初次佩戴或新换的活动假牙都需要调整3次~5次,才能完全合适,这个过程中千万不要因为不适就轻易放弃。经过一段时间,如果仍然有疼痛、松动等现象,应随时到医院请医生指导调整。

3. 及时清洗 佩戴活动假牙进食,假牙缝隙内容易堆积食物残渣或软垢,如若不及时清洗,基牙易龋坏,黏膜也易发炎红肿。因此,每次进食后都需将假牙取下,在清水下冲洗,漱口后再戴入。此外,睡前还应该用牙刷和牙膏对假牙进行刷洗,并浸泡在冷水内,防止假牙变形,注意不能浸泡在开水或酒精中,每隔1个月~3个月还可以用专门的清洁片浸泡消毒。

4. 定期更换 活动假牙的使用年限一般为3年~5年,到了使用年限一定要及时更换,期间还应每隔半年或一年去医院复诊,若发现不密合,应随时调整或更换。(《健康报》)

温馨提示

擤鼻子不当会误伤耳朵

谢静

感冒、鼻腔堵塞,鼻子里有鼻涕擤不出来时,有些人会将两个鼻孔同时压住,用力地擤。这样做,由于没有压力从另外一个鼻孔出来,所有的压力就会从耳朵里出来。耳朵和鼻子是相通的,这样操作会导致鼻腔里的压力进入耳朵,同时也会把鼻腔里面有害的细菌、病毒,甚至脓鼻涕带入中耳,引发耳闷、听力下降的情况,甚至导致中耳感染,引发中耳炎。为了避免误伤耳朵,建议大家用正确方法擤鼻涕:按住一个鼻孔,擤另一个鼻孔,然后再交替操作。(《快乐老年报》)

心海导航

老夫妻也要将心比心换位思考

都说“少年夫妻老来伴”,上海一位结婚30多年的印先生,最近却突然向妻子曹女士提出离婚,理由是孩子已经成家立业,自己的“历史使命”已完成,不想再和妻子一起生活。

受委屈后写信“气死”公公

曹女士与印先生婚前是同厂职工。当初虽然印先生家人并不看好曹女士,但大大咧咧的曹女士对婆家的“排斥”并没有放在心上,婚后更是对婆家尽心尽力,不但拿出“私房钱”给婆家翻盖新房,平时对公婆也是体贴尊重。然而,曹女士的孝心并没有得到婆家人的认可。一次因为生活费补贴的事,她和婆婆、大姑子发生了矛盾,争执中曹女士被公公打了一记耳光。印先生见到脸、手都被抓伤的妻子很是生气,但碍于父母不便指责,便撂下一句“再也不回来了”,随后与曹女士去了外地。

公公的一记耳光,彻底打掉了曹女士对婆家的眷恋。她写了一封长达10页纸的信寄给婆家,详述事情的来龙去脉,也细数了自己一直以来在婆家受的委屈。印先生看完信后劝曹女士不要

寄,但曹女士不听。结果婆婆看完信,不仅对曹女士不理解,反而更加记恨。公公本就有肝炎,后转化为肝癌,收到信后3个月,旧病复发住进了医院,不久便去世了。婆家人都责怪曹女士,认为是她那封信把公公气死了。

爱翻旧账让丈夫受不了

时过境迁,曹女士和婆婆的关系终于被时间修复了,但不久前发生的一件事,让她们的关系又僵了起来。

曹女士曾答应为婆婆过八十大寿,但婆婆的大寿正逢春节,在订不到合适饭店的情况下,曹女士没跟婆婆解释就让事情不了了之。结果春节期间,曹女士去婆家拜年,遭到婆婆一顿臭骂。备受委屈的曹女士,将所有责任都推到了印先生身上。

此外,曹女士的固执也令夫妻生活亮起了“红灯”。退休后,曹女士常会喋喋不休提起陈年往事,印先生感到与妻子在一起很压抑,便报名参加了社区合唱队。曹女士看到丈夫在合唱队和家里判若两人,心生不满。她去找合唱队的负责人,称家中有事需要印先生,希望

他们的活动不要那么频繁。负责人索性就劝印先生不要再参加合唱队了,这下印先生火了,联想起妻子与家人的种种往事,气不打一处来,便提出了离婚。

将心比心换个角度思考

印先生要离婚,曹女士无奈之下找到人民调解员青云。对此,青云表示“冰冻三尺非一日之寒”,其实,印先生对曹女士的不满从35年前的那封信就开始了。“在为他们调解的过程中,我发现印先生有好几次转身叹气,看来受不了曹女士的唠叨,也是印先生想离婚的原因之一。”青云劝印先生,妻子虽有缺点,但总体来说还不错,为家庭付出很多。如果印先生能将心比心地换个角度思考,也许就能够理解。

青云也提醒曹女士有意识地控制自己的唠叨和翻旧账,同时建议印先生可以带着曹女士一起唱歌,一起参与社区活动,这样她的心结就会解开。当曹女士唠叨时,他可以不必放在心上,夫妻间没什么可争的。

听了青云的劝,印先生答应不提离婚,尝试改变。(《新民晚报》)

老人运动后四肢发软小心低钾血症

福建厦门的王先生喜欢运动。近日,他因过度运动导致头晕乏力、四肢瘫软。经检查发现,王先生血液中钾离子含量严重低于正常值,被诊断为低钾血症。厦门市前埔医院内科主任医师黄炳峰介绍,钾是生命活动所必需的一种电解质,钾过高或过低都属于病理状态。低钾血症最突出的表现是四肢瘫软无力,尤以下肢最为明显,严重时还伴有心血管系统功能障碍,甚至可能出现呼吸衰竭及心脏骤停。黄炳峰表示,每到夏季低钾血症患者就会增多,这与运动量过大、出汗过多、钾排泄增加有关。建议大家开展相对平缓的快走、慢跑、郊游、打太极拳等运动。(《厦门日报》)