

健康提醒

感染奥密克戎后 抗原多久能测出来?

——国务院联防联控机制专家回应防疫热点

■新华社记者

为进一步优化新冠病毒检测策略,做好防控工作,国务院联防联控机制综合组近日印发了《新冠病毒抗原检测应用方案》等文件。感染奥密克戎后,抗原多久能测出来?抗原“阳”了怎么办?围绕公众关注的热点问题,国务院联防联控机制有关专家作出专业解答。

1.问:感染奥密克戎后,抗原多久能测出来?

答:抗原检测的速度更快,操作更便捷。但一般要等到病毒复制到较高水平、感染者排毒量较高时,抗原才可以检测出来。

在初期,即使感染者出现一些轻微症状,由于病毒载量低,抗原检测未必显示阳性。根据奥密克戎的潜伏期估算,一般感染后2至3天可以检测出来。部分感染者尤其是无症状感染者,由于病毒载量持续较低等原因,可能要5天甚至更长时间后才能检测出来。

2.问:抗原检测显示阴性,是不是就意味着没感染?

答:如果病毒在体内还没有大量复制、排出,不能达到抗原检测的灵敏度,结果就会显示阴性。所以会有部分人已经被感染了,甚至出现一些轻微症状,但抗原检测仍显示阴性。不过,通常此时的病毒载量较低,传染性较弱。

抗原检测无需“一天两检”“一天三检”。如有必要,一天测一次即可。

3.问:为什么有人抗原阳

性,核酸却是阴性?

答:两种检测方式的灵敏度不同,加上采样操作不一定标准,可能出现“假阳性”或“假阴性”的结果。通常来说,核酸检测的准确率更高。

如居家治疗人员症状明显好转或无明显症状,自测抗原阴性并且连续两次核酸检测阴性(Ct值≥35,两次检测间隔大于24小时),可结束居家治疗,恢复正常生活和外出。

4.问:抗原检测阳性怎么办?

答:抗原检测如果是阳性,没有症状或症状轻微时,居家隔离治疗,按照居家隔离治疗人员用药指引,选择适宜的药物治疗。症状加重时,及时前往医疗卫生机构发热门诊(诊室)就诊。

老年人如果抗原检测阳性,还应在医务人员指导下选择药物。症状加重时,及时前往三级医院就诊。

此外,抗原检测如果阳性,按照要求向基层医疗卫生机构报告结果。

药品开封后可以保存多久?

如今,很多家庭都准备了小药箱,用来存放常用药物。一些药品在开封后无法一次用完,很多人会存放一段时间后继续使用。那么,药品开封后可以保存多久呢?

大家需要明确一个概念:有效期不等于使用期限。

药品有效期是指,在规定的贮藏条件下,药品质量能够符合规定要求的期限。例如,药品有效期至2023年10月6日,表示该药品在未开封的前提下,在规定的存储条件下,可保存至2023年10月6日。

药品使用期限则是指药品在原有包装首次开启后,仍能被使用的期限。药品开封后,容易受到环境的影响,空气中的水分、微生物等均会导致药品变质。因此,很多药品一旦拆开密封包装,使用期限就会大大缩短。

那么,一般来说,药品开封后的使用期限有多长呢?

独立包装的药物:独立包装的颗粒剂,单支的口服液,铝塑包装的片剂、胶囊剂等,这些药品密封性良好,使用期限以包装盒上的药品有效期为准。

瓶装药片和胶囊:这些药品在开封后的使用期限通常不超过6个月。在使用前,大家要仔细观察药品的性状,一旦发现药品有外观、气味、颜色、性状的改变,就不要再使用。

颗粒剂和粉剂:这类药剂开封后最好在1个月内用完,出现吸潮、软化、结块等现象则不宜继续使用。

口服液体制剂:口服溶液、混悬剂和乳剂开封后,如果瓶口及瓶盖未受污染,常温下一般可保存2个月。糖浆剂开封后在室温下可保存1个月左右。如果药品出现酸败、异味、产生气体或沉淀物等变质现象,就不要再服用了。需要注意的是,在服用这类药品时,不能用嘴对着瓶盖或瓶口直饮,以免污染药物。

软膏剂:软膏剂开封后,在室温下最多可保存2个月。如果出现明显颗粒、溶化、有出水现象及“哈喇味”,则不宜再使用。

眼用、鼻用、耳用制剂:滴眼液、眼用凝胶、眼膏、滴鼻液、滴耳液等,在开封后最多使用4周。单剂量包装的眼药水,开封后应在24小时内使用。

生物制剂:如胰岛素,一般开封后可在室温下(25摄氏度以下)存放28天,具体以药品说明书为准。

此外,有一些药品是用包药纸袋分装的,这种纸袋容易受潮,密封不严,建议大家在医生开具的疗程内用完。

在瓶装药里,我们常常会看到棉花或白纸,它们一般是被用作填充物,以免运输过程对药品造成损伤。药品中还会附带干燥剂,它能够起到吸

收水分的作用,让药瓶内保持干燥,使药品能够稳定保存。

药品开封后,往往不会再有剧烈震荡的风险,因此,起到填充作用的棉花或白纸便可以“功成身退”了。

但是,药品中的干燥剂还可以继续使用。干燥剂的干燥效果一般可以维持到药物用完之时。大家在服药时,应注意药瓶的密封情况,不要长时间将药瓶敞开,以免干燥剂因过度吸收空气中的水分而提前失效。

生活中,大家要注意定期整理家庭药箱,正确储存药物,合理用药。

(作者系杭州市第一人民医院药学部 李萍)

速冻入冬 如何防止手上长“萝卜”

■淑燕

前不久,一波强冷空气,“速冻”大江南北。伴随着寒潮的南下,江城痛快地下了两日的雪,实现了初秋至深冬的跳跃发展,让人们直呼“受不了”,忙不迭翻出羽绒服棉裤,却还是在雪中瑟瑟发抖。虽然这两日难得的艳阳高照,但看看天气预报,又有一波降温在路上了。

天气一冷,很多人便开始长冻疮。冻疮是冬季里的常见病,容易发生在人的手指、脚趾、面颊、耳垂等部位。“一年生冻疮,年年生冻疮。”这是小时候经常听爷爷奶奶念叨的话。的确如此,患上冻疮之后,除了疮伤部位肿痛难耐,这个病一到冬天特别容易复发,非常折磨人。

那么,冻疮的诱发因素是哪些呢?

血液循环不畅:冻疮是冬季常见疾病,是由于寒冷引起的局限性淤血性皮肤炎症损害,可导致皮肤出现瘙痒、红斑、肿胀等症状。好发于肢体末梢或暴露部位,如手脚、耳廓、面部等。在寒冷潮湿环境下,血液循环不畅的人群,比如体弱、营养不良、缺乏运动的人,以及穿衣服太

紧的人,都容易长冻疮。

皮肤长时间暴露在寒冷环境:在寒冷潮湿环境中,长时间暴露的皮肤更容易产生冻疮。

性别和体型因素:研究表明,女性比男性更易患冻疮,体重低于标准值约20%的人患冻疮的风险会增加。

环境因素:生活在湿度高、寒冷但不结冰的地区的人,患冻疮的风险更高。

冻疮应该如何防护呢?一般而言,要注意寒冷季节的保暖,特别是肢端末梢(即手、足)的保暖;注意保持室内环境的温暖和干燥,出门要戴手套、穿袜子并且要及时更换潮湿的衣服、手上沾水之后要尽快擦干;另外加强锻炼以改善血液循环也是十分重要。冬季要时刻注意保暖,出门时建议佩戴口罩、手套、围巾、帽子等,要穿保暖的厚鞋子。一定要注意不要穿过紧、过小的裤子以及鞋袜,以免局部受到压迫。皮肤受冻后不要马上用热水浸泡或用火烤,要让皮肤逐渐回暖。可以涂抹乳液来缓解皮肤瘙痒,不要进行抓挠,以防皮肤破损。如果皮肤出现破损,要进行消毒并轻轻包扎受损的皮肤,防止感染。

葱蒜的正确吃法 现在知道还不晚

有人说,要想身体健康,饮食要清淡,也有人说“重口味”的葱类蔬菜具有预防胃癌功能,葱类蔬菜和胃癌发病率之间到底是什么关系?

总体摄入的葱类蔬菜量与胃癌发病率呈负相关,也就是摄入的葱类蔬菜越多,胃癌的发病率就越低。这是一个回顾性研究。来自全球胃癌流行病学的一个联盟组织,把全世界各国关于葱类蔬菜与胃癌发病率有无关系的研究纳入进来,一共纳入了17项研究,总体纳入的胃癌病人有6000多人,对照健康人群有13000多例。通过分析,最终的结论是总体摄入的葱类蔬菜量与胃癌发病率是呈负相关,也就是摄入的葱类蔬菜越多,胃癌的发病率就越低。但是要注意的是,在亚洲人群中这个负相关更明显,所以这也提示亚洲人群摄入葱类蔬菜对我们的保护性更强。而且实验数据也表明,它对降低胃癌是有一定的帮助,但是这个也要因人而异,如果胃酸分泌过多的人,不建议过量地摄入葱类蔬菜,会加重胃部症状。

洋葱、大葱、香葱、大蒜、韭菜都属于葱类蔬菜。研究表明葱类蔬菜里有很多的有机物,主要包括黄酮、有机硫化物等。这些有机物本身就有直接的抑癌作用,同时也有抗氧化、抗菌作用。而且研究表明,大蒜素在杀死幽门螺旋杆菌方面也起到了一定的作用,幽门螺旋杆菌跟胃癌也是相关的。

但值得注意的是,这是一个流行病学的调查,它只是提示我们摄入的葱类蔬菜比较多时,胃癌的发病率会降低,但是它俩是否有直接的因果关系,我们还需要更多的研究数据来证实。

已经罹患胃癌或胃部疾病,还能食用葱类蔬菜吗?如果有胃病的人,包括胃癌、胃溃疡等,摄入葱类蔬菜刺激胃部,反而有可能会加重上腹部的不适感。对于已经有胃病的人,葱类蔬菜是否有抑制作用,目前还不是特别肯定,只是流行病学的调查,发现它们俩负相关,是否有直接因果关系还未确定。

当出现胃溃疡的活动期,或者胃癌的溃疡性比较大,而且症状比较严重的时候,大蒜这种刺激性葱类蔬菜就尽量避免。如果病情不是很重,又喜欢“重口味”,那就建议烹调的时候再熟一点,这样对胃部的刺激就会减少。

如果能摄入一定量的洋葱、大蒜,肯定是对身体有好处的。比如说大蒜,每天摄入最大量50克即可,再摄入更大的量,对于降低胃癌关系性也不会更密切很多。对于葱类蔬菜,研究证明每周平均520克左右就有保护作用了。

据科普中国

手术摘镜 并非一劳永逸

科学预防近视 从小保护眼睛

■杨亚波

近视,特别是高度近视会带来诸多不便,我们也常常听到这种说法,父母高度近视的,容易遗传给孩子,事实真是这样吗?高度近视的人有机会重获清晰视界吗?生活中如何预防近视呢?

所谓高度近视,是指近视度数在600度以上的屈光不正状态。我国是典型的高度近视高发国家,并且我国青少年高度近视患病率在7%至38%之间,呈年轻化趋势。

“近视一旦发生是不可逆的。”浙江大学医学院附属第一医院眼科屈光中心主任杨亚波教授表示,随着医学技术的发展,飞秒近视激光手术、有晶体眼后房型人工晶体植入术等都已成为目前主流的近视矫正方式。

人工晶体植入适合摘镜意愿强烈的高度近视患者,或者近视度数不高但存在角膜薄、角膜对称性差等不适合激光手术情况的患者。

这种术式不破坏眼球表面结构,只需通过一个微创切口将晶体置入眼内,不仅手术技术成熟,而且材料安全性也高,与人眼具有高度生物相容性,不会发生任何排斥反应。

当然,并不是人人都适合人工晶体植入术,一般来说,其矫正范围近视不超过1800度,散光不超过600度,患者需要接受严格术前检查和专业评估,长期佩戴软性隐形眼镜者需至少停戴1周才能进行术前检查,戴硬性隐形眼镜的,则需要停戴至少3周。而超过这个度数的高度近视患者,经评估后也可

以接受手术,虽然剩余的度数在术后仍需要配镜,但所配眼镜不会显得厚重,也可以获得更好的视觉质量。

尽管技术的发展让很多人实现了摘镜愿望,但专家提醒,无论哪种方式都只是矫正度数,并不是真正的病因治疗,也不是一劳永逸的,如果术后不积极保护视力,不注意用眼习惯和卫生,仍有可能发生近视。

近视防控形势严峻,哪些因素跟近视有关?如何科学预防近视?

目前普遍认为,造成近视的原因有遗传因素和环境因素。我们常说高度近视会遗传,根据多项回顾性研究,高度近视的确有家族聚集的倾向性,而科学研究也发现,近视与一些基因有关联,有这些基因的人群更易感,也更容易发展成高度近视,但目前尚未有研究明确具体与哪一个基因有关。当然,这并不意味着父母高度近视,孩子就一定会高度近视,只是一个概率的问题,经过积极科学的防控,可以延缓近视的发展甚至防止近视的发生。

而除了遗传因素,环境是最能够导致近视的原因,具体而言,包括长时间的近距离用眼、户外活动时间短少、光照条件不充足等。

杨亚波表示,预防近视要从娃娃抓起,家庭要做第一责任人,在儿童3岁左右时,尽早建立屈光发育档案,并定期随访;要增加白天户外活动时间,减少近距离用眼负荷;要多接受自然光线,每天至少接受2小时或一周大于10小时的自然光线,过暗的光线不利于视力保护。

浦江三中“体艺见长”再创佳绩 强健体魄 乐学善思

近日,2022年浙江省中小學生艺术节各类比赛结果揭晓,浦江县第三中学选送的空灵合唱团表演节目《杰里科猫之歌》荣获声乐类一等奖和优秀组织奖。这是该校在“体艺见长”的办学特色指引下取得的又一佳绩。

据介绍,浦江三中建校之初便明确了“德育为先、

体艺见长”的办学特色,为学生健康成长指明了方向,开设以培养“会学习、会做人、会生活、会欣赏”的“四会”学生为导向的特色课程体系并新建、改建多处体艺设施,为学生成长提供坚实的物质基础。图为该校学生在比赛中的精彩表演。

通讯员洪秀峰 摄



保持心情舒畅 远离乳腺病变

大多数良性结节发生癌变概率极低

■记者程雪



陈欣 浙江大学附属妇产科医院乳腺外科副主任医师、责任组长,绍兴市上虞妇幼保健院执行院长,擅长各类乳腺、甲状腺疾病的专科诊治,包括甲状腺疾病的外科治疗,乳腺癌的综合诊治,乳腺癌一期、二期乳腺重建,各类乳腺肿块的微创、美容手术等。

体检单上出现“乳腺结节”字样,有人觉得这是“生气气出来的,高压压出来的”,有人担心乳腺结节是乳腺癌的“前奏”,还有人觉得小肿块无需担忧。众说纷纭,孰是孰非?本期邀请浙江大学医学院附属妇产科医院乳腺外科副主任医师陈欣为我们科普相关知识。

乳腺增生和乳腺结节是两码事

乳腺结节和乳腺增生是一对形态相似但症状迥异的“好朋友”。

陈欣介绍说,乳腺增生症主要表现为乳腺疼痛感,包括胀痛、刺痛等,同时伴有乳腺触诊大片结节状改变。女性月经前,雌激素水平逐步增高,乳房腺体增大,若此时负面情绪多,压力大,会出现雌孕激素比例失调或质、量异常,导致腺体无法修复。久而久之症状叠加,就会出现乳腺增生。此外,高动物性雌激素食物如蜂王浆摄入过多,也可能导致乳腺增生。从

本质上讲,乳腺增生更像是一种生理现象,而非疾病。

“乳腺增生大多无需治疗,好好调理、建立健康生活方式即可。”陈欣说,对于乳腺增生严重的人群,比如疼痛剧烈,持续时间长达3个月至半年以上,且行为干预无效,可以给予药物治疗,以中成药为主。

乳腺结节又称为乳腺肿块,分为良性结节和恶性结节。它一般不伴有疼痛,良性结节往往只表现为一个圆溜溜、滑来滑去、生长缓慢的肿块,恶性结节则是一个大的比较大块、不太滑动、边界摸不太清的硬肿块。

产生乳腺结节的原因比较复杂。负面情绪、作息不规律、饮食不健康、久坐不运动等不良生活方式,可能成为乳腺结节找上女性的“助推器”。乳腺结节还与个体先天基因类型有关,激素水平紊乱等因素有相关性。

乳腺结节会不会发展成乳腺癌?

大多数人体检发现乳腺结

节后,“会不会发展成乳腺癌”的焦虑总会随之而来。实际上,乳腺结节和乳腺癌的关联并没有那么紧密。陈欣说,临床上最常见的良性乳腺结节是纤维腺瘤和囊肿,发生恶变的概率很低,与正常腺体部位出现恶性肿瘤的概率无明显差异,乳腺结节并不是乳腺癌的“前奏”,大家无需过度担心发生恶变。

一般来说,良性乳腺结节即使增大,其形状、边界等特质几乎不会发生变化。而恶性乳腺结节会随着时间的流逝出现变大、长得快、边界不清晰、结构扭曲等特点,需要手术切除结节并进行活检,才能最终确定结节的良恶性。

对于35周岁以上有乳腺结节的群体,除了定期接受B超检查外,最好每1-2年进行一次乳腺钼靶检查。钼靶检查是一种放射性检查,对钙化为表现的病灶比较敏感。对于45岁以上的群体,腺体致密度的下降,乳腺癌发病率的升高,钼靶的优势逐渐体现,建议一年一次。