

# 关于核酸检测的知识,你了解吗?

核酸检测,通过采集人的咽拭子样本,获得大量人体细胞和微生物。正常情况下,所采集的样本中会混有宿主自身的细胞、自然携带的细菌或病毒,甚至还有食物残渣的细胞。患者的咽拭子样本中,会有新冠病毒。

作为诊断新冠肺炎的“金标准”,核酸检测如何预约?做核酸检测时需注意什么?检测新冠病毒的方法有哪些?一组图带你看懂这份核酸检测指南。

## 核酸检测如何预约?

- ① 微信中搜索小程序“国务院客户端”
- ② 点击“核酸检测机构”
- ③ 根据自己所在地区进行查询
- ④ 拨打机构电话进行预约

## 做核酸检测时需注意什么?

**注意事项:**

目前,全国各地检测机构在收到样本后的12小时内,将反馈检测结果

**采样前准备:**

- 2小时内不要进食
- 成人携带身份证,儿童携带户口本
- 30分钟内不能吸烟喝酒

**采样过程中:**

- 排队时保持1米以上间距
- 正确佩戴口罩
- 缩短时间少说话,避免手动作

## 检测新冠病毒的方法有哪些?

**核酸检测:** 检测采集标本中的病毒核酸

- 1 口咽拭子**  
操作相对简单,刺激性小  
适合大规模筛查
- 2 鼻咽拭子**  
技术要求高,人体感觉不太舒服  
准确性比口咽拭子高
- 3 肛拭子**  
准确率高,减少漏诊  
针对隔离点等重点人群

## 血清抗体检测: 检测人体血液中的抗体水平

- 疾病感染早期,人体内可能没有产生抗体,存在检测窗口期
- 对核酸检测进行辅助诊断

**必要时针对重点人群加测**

## 为什么有人好几次才能检测出阳性?

**主要原因:**

检测结果受病人排毒浓度影响,检测时排毒量少,因此检测结果为阴性

**其他原因:**

- 检测采样质量有限
- 试剂盒品质及实验室操作影响

- 密切接触者需多轮反复检测
- 虽然“假阴性”不可避免,但核酸检测仍是检测新冠病毒的“金标准”

平安斜土

## 如何防范邪教危害

### 远离



### 邪教的基本特征

- (1) 神化其“教主”,“创造”一人活在人世间的至上神。所有邪教有一位以“救世主”的面目出现的头目,通常都自封为先知、教主、使者、首领、大师等,自称具有特异功能、神灵感应等超自然能力,无所不知、无所不能。
- (2) 组织严密,活动诡秘,拥有一套极权主义结构。“结社”是邪教建立“秘密王国”、扩大邪势力主要手段。
- (3) 盘剥信徒钱财,非法牟取暴利。“教主”们往往借口考验信徒们的虔诚,不择手段地诱惑他们购买其邪教活动用品等,自己却从中盘剥牟利。
- (4) 打着宗教的幌子破坏宗教秩序和信仰自由。邪教通常都打着宗教的幌子,披着宗教的外衣,借用宗教的术语名词,通过贬损宗教的声誉、扰乱宗教秩序来宣扬自己的歪理邪说。
- (5) 实施精神控制。邪教“教主”们常常通过所谓的神功异能、精神诱惑、暴力威胁、

心理暗示等手段,诱导、胁迫和控制信徒的心理和意识,使他们心甘情愿地接受“教主”的为所欲为,任其摆布。这正是一切邪教的用心险恶之所在,也是邪教危害酷烈之所在。

### 邪教的骗人手法

- (1) 打着宗教或气功的幌子蒙骗人
- (2) 用治病、免灾诱惑人
- (3) 用看相算命、装神弄鬼、玩符讖等各种把戏吓唬人
- (4) 套近乎拉拢人
- (5) 小恩小惠收买人
- (6) 用暴力手段胁迫人

### 预防邪教产生和侵害的措施

首先要及时识破邪教蒙骗的常用伎俩;其次提高警惕,增强防范的意识;还要崇尚科学,热爱生活,培养健康情趣。

若是亲友误入邪教,我们应理解与善待他,让他看反邪教资料,明白我们的担心,并引导他参加社会活动。

## 心衰高危人群 要警惕早期症状加强防护

今年70岁的李大爷身体一直不是很好,有十几年的高血压史。上周,李大爷睡到半夜突然感到胸闷气短,呼吸不顺,憋醒后立马坐了起来才感觉稍微好点。家人急忙把他送到医院,医生诊断后才知道是心衰,需要住院观察治疗。

上海远大心胸医院心衰中心主任、上海心衰中心委员张雅君教授提醒,像李大爷这样胸闷憋醒的现象正是心力衰竭的前兆,一定要及时就诊,遵医嘱按时、准时服药,以免因心力衰竭危及生命。

### 抓住早期心衰的蛛丝马迹,及早预防

心衰是一种危及生命状态,是所有心脏病的终末阶段,具有较高的发病率、死亡率。如果不及时预防和治疗,随着心衰症状的逐渐加重,还会对心脏带来不可逆损伤。对此,张雅君主任指出,我们要及早发现心衰的蛛丝马迹,进行及时的预防。那么,人们在日常生活中出现哪些症状提示可能会有心衰呢?

张主任介绍,进行较剧烈运动时,感觉心跳明显加快、心慌、气短、胸闷、胸痛、呼吸急促;运动耐力明显比之前差,更容易感觉疲劳,而且总是懒洋洋的;睡觉时,用原来的枕头会感觉呼吸困难,必须换高一些的枕头或是半卧,呼吸才能顺畅;晚上睡觉被突然的气闷、气急而惊醒,被迫坐起,有可能还伴有咳嗽;吸烟、受凉、吃饭过饱以及情绪紧张的情况下感觉胸部憋闷、疼痛,需要十几分钟才能平静下来;常见食欲不好,腹部饱胀感,双下肢有轻度浮肿等这些情况都是心脏功能下降的表现,提示心衰的发生,需要患者引起高度重视。

张主任提醒,高血压、冠心病、糖尿病、肺

心病、心肌炎、扩张型心肌病、心瓣膜病、贫血的人群,都属于心衰的高危人群,这些人群平时在日常生活中要格外留意以上症状,一旦出现应及时就医,遵循“早预防、早诊断、早治疗”的原则,实现心衰的早期防治。

### 心衰患者如何加强自我管理

张主任指出,治疗心衰时,患者应遵照医嘱,定时定量吃药,配合治疗。因冠心病、风心病、糖尿病、肾病引起的心衰患者,应通过控制原发病情来防心衰,尽量阻断原发因素。

此外,心衰患者还要保持心情愉悦,避免进行剧烈运动,注意休息。戒烟、少喝酒、适当控制体重、改善饮食习惯。对已确诊为心衰的病人,除应坚持药物的终身治疗外,病人的行为和生活方式需要做一系列的调整和改变,比如,饮食要低盐、控制水分的摄入、进食不可过饱,多食富含维生素、矿物质的食品,多吃蔬菜以及适当运动,并保证充足的睡眠。

### 专家简介: 张雅君

上海远大心胸医院心衰中心执行主任。上海医学会心血管专业委员会委员,中国远程医学心脏监护专业委员会专家委员,参加国家九五高血压研究课题,完成先心病、冠心病研究课题,多次获得科技省、市科技进步奖,发表医学论文30余篇。

擅长冠心病,高血压,心律失常,心力衰竭等心血管常见病的诊断与治疗。完成心脏导管,心脏造影,起搏器安装,二尖瓣球囊扩张术,冠心病介入治疗等4000多例。

以上内容由上海远大心胸医院特约刊登