

新冠抗体检测并非人人需要

□记者 李天蔚 摄报

近期,国内多地开展新冠抗体检测服务,引起广泛关注。为什么要开展新冠抗体检测?哪些人群需要检测?“不是所有人都需要进行抗体检测。”日前,松江

中心医院检验科副主任彭亮向记者表示,现阶段新冠抗体检测用于临床辅助诊断、个体评估及调查研究,不适用于普通人群的筛查,且无论检测结果如何,个人防护依然不可放松。

将血液样本滴入检测卡样本孔内并滴加稀释液,

静待约15分钟后,可通过观察反应线出现与否判断体内是否有新冠抗体,这是记者在区中心医院检验科看到的检测新冠抗体的一幕(见左下图)。彭亮向记者介绍,新冠病毒侵入人体后,人体会产生相应的特异性抗体进行防御,其中特异性抗体IgM最早产生并进行早期防御,随后产生IgG抗体。而血清学检测便是通过检测血液样本中的特异性抗体IgM和IgG的存在及含量,来间接判断体内有无病毒及病毒感染情况。

“血液中测出新冠抗体不一定是感染过新冠,还有可能是接种疫苗的效果。”彭亮说,相比大家更加熟悉的核酸检测与抗原检测,抗体检测需要通过抽血才能完成。现阶段,新冠抗体检测主要适用于以下四类人群。第一类是免疫力相对较低的人群;第二类是通过抗原或者核酸不能诊断出是否感染过的人群;第三类是接种疫苗后,想了解自身免疫情况的人群;第四类是根据临床医生综合判断后,需要检测的人群。需要注意的是,目前新冠抗体检测是自费项目。

尽管不少市民已经感染过新冠病毒,或完成疫苗全程接种,医生仍建议坚持做好个人防护。“新冠抗体的水平在人体内会随着时间的推移逐渐降低,失去对人体的保护作用,所以我们应按时接种新冠疫苗。”彭亮建议,在密闭场所、人员密集的地方规范佩戴口罩,勤洗手,常通风,坚持规律作息、锻炼身体,做好自己健康第一责任人。



声音嘶哑较常见 科学用嗓早预防

嗓音可以反映一个人的性别、年龄、情绪、文化、修养以及健康状况等,也被称为人的“第二张面孔”。然而,每个人都有过声音嘶哑的经历,又是因何导致?本期节目请到了松江区泗泾医院耳鼻喉科副主任医师吴光灿,就声音嘶哑的诊治及预防为大家做相关介绍。

声音嘶哑是咽喉疾病的主要症状,慢性咽炎就是一种常见的咽喉疾病,其病因包括鼻炎、鼻窦炎、慢性扁桃体炎等邻近部位炎症的刺激;长期吸入有害气体或粉尘;用声过度;胃食管返流;下呼吸道慢性炎症等。治疗时根据病因选择局部雾化吸入、抗炎治疗等方法。

咽喉常见疾病还包括声带小结和声带息肉。声带小结常见于职业用声或用声过度的病人,临床表现为发声易疲倦以及间歇性嘶哑,治疗方法包括禁声、药物治疗、手术切除。声带息肉的病因与声带小结大致相似,临床表现主要为嘶哑,具体程度与息肉大小、形态、部位有关,治疗方式以手术切除为主,辅以激素、抗生素、雾化吸入治疗。

声带手术之后的恢复过程会经历禁声到复声的全过程。术后禁声一般持续2-10天不等,其后的7-10天可以用轻柔的嗓音说话,每小时不超过5-10分钟,手术1-2周后进行一次发声训练。

吴光灿表示,日常生活中一定要注意嗓音保健。首先,要注意声带保湿,如每天喝6-8杯水,多补充水果、蔬菜等富含水分的食物;与此同时,交谈时尽量走近对方,轻声说话,避免大喊大叫、高声谈话以及在嘈杂的环境下说话;保持充足的休息时间;尽量避免主动、被动吸烟;尽量避免吸入刺激性物体(如粉尘等)。

(本期主播/编导 胡婉媛) 扫二维码收听节目



预防春季传染病 健康快乐伴娃行

冬春交替、乍暖还寒,眼下,正是春季传染病的发病高峰期。学校作为人群高度密集场所,大大增加了传播风险。近日,上海市疾病预防控制中心传染病防治所急性传染病防治科主任郑雅旭走进《健康智慧屋》直播间,针对春季中小学如何防治易发传染病提供建议。

郑雅旭指出,当前,中小学仍应做好新冠防控,师生要正确佩戴口罩、勤洗手,教室要保持通风。平时,学生应养成良好生活习惯,增强自身免疫力。此外,疫苗接种是预防新冠的重要手段,未感染过新冠的3岁以上人员,若无接种禁忌,应及时接种新冠疫苗;已感染过新冠的3岁以上儿童及学生可以在感染后6个月后再接种。

除了新冠,流感、猩红热、手足口病及病毒性腹泻均为开学后较为常见的急性传染病。郑雅旭表示,本市流感流行的季节主要为12月至次年3月,暴发疫情主要集中在冬春季节,且90%以上的聚集性疫情发生在学校和托幼机构。其中,引起季节性流感的病毒是甲型流感病毒中的H1N1、H3N2亚型和乙型流感病毒中的Victoria和Yamagata系。

预防流感流行,首先应保持良好的呼吸道卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时,应用纸巾、手肘等遮住口鼻;勤洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻或口;注意均衡饮食,适量运动,充足休息;避免近距离接触流感样症状患者,尽量减少去人群聚集场所。如得了流感,发现病情加重,应及时就医,在医生的指导下使用抗病毒药物,早期尤其是发病48小时内,应用抗病毒药物能显著降低流感重症和死亡的发生率。

现阶段也是猩红热流行季节,托幼机构和学校应做好晨检、午检工作,若发现有疑似症状的儿童,应及时劝其停课、及时就医、隔离治疗。如发现聚集性疫情,应立即报告相关部门。同时,室内应当经常开窗通风,每天不少于3次,每次至少30分钟。对患儿使用过的餐具等应煮沸消毒,玩具、家具等使用

肥皂水或苏打水擦拭。

对于手足口病,郑雅旭则强调,发病高峰期,家长应尽量减少带孩子去人员聚集的公共场所。同时,要养成良好的卫生生活习惯,外出回家、饭前便后、接触可疑污染物后尽快使用流动水洗手,鼓励孩子多参加各类体育活动。此外,建议及早接种EV71疫苗,国产EV71灭活疫苗可预防由EV71病毒引起的手足口病,并有效减少重症、死亡病例的发生。由于手足口病在5岁以下儿童中多见,发病高峰在1-2岁,因此建议尽早接种,最好在12月龄前完成2剂次接种。

病毒性腹泻也应引起重视,郑雅旭建议,托幼机构及中小学儿童如突发呕吐,可做好“三个立即、五个步骤”化解危机。三个“立即”指的是立即疏散周围学

生;立即隔离,将呕吐人员带至隔离观察区域;立即清理,使用呕吐物应急处置包规范处置呕吐物。五个“步骤”则指做好个人防护、处理呕吐物、消毒残留污染物、消毒周围地面和物体表面、脱离个人防护。

最后,郑雅旭建议家长,要引导孩子养成良好的个人生活卫生习惯,在饮食起居方面,三餐定时定量,荤素搭配,注意选择新鲜安全的食材,食物要彻底煮熟煮透,不吃寒凉食物,不喝生水;要早睡早起,午休片刻,保证学习时精力充沛;每天可安排适量时间参加体育运动。

(本期主播/编导 詹晓珍) 扫二维码收听节目



回头看一眼 观“便”辨健康

——市一医专家讲解粪便中的“学问”

在很多人眼里,粪便是排出体外的废物,但在临床医生眼里,它不仅能在很大程度上反映身体健康与否,还能被运用于部分疾病的临床治疗。日前,上海市第一人民医院消化科主任医师曾悦走进《健康智慧屋》直播间,为市民讲解粪便中的“学问”。

“正常情况下,人体的粪便中75%是水分,25%是固体。固体由蛋白质、脂肪、无机盐、未消化的膳食纤维、维生素、从肠道脱落的细胞和凋亡的细菌等组成。当消化系统出现某些疾病时,粪便也会出现相应的改变。”曾悦说,这时的粪便检验就成为消化科医生诊断疾病的“利器”。粪便检验是通过物理学、免疫学、化学等方法对粪便进行分析,以了解消化系统功能,辅助诊断消化道感染、出血、恶性肿瘤等疾病,也可对黄疸类型鉴别提供参考。粪便常规检查项目主要包括一般情况检查、显微镜检查、化学检查以及细菌学检查。

日常生活中,可通过形状和颜色初步判断粪便是否异常,因此,曾悦建议市民养成“回头看一眼”的习惯。“当排便次数、性状和过程发生了改变并且持续一段时间没有恢复,可能意味着肠胃出了问题,要及时到医院消化科检查,积极配合医生做好粪便的化验以及其他相关检查。”曾悦表示。

(本期主播 胡健尧 编导 胡群) 扫二维码收听节目



改变生活方式 提早用药干预

——区中心医院医生指导阿尔茨海默病预防和护理

痴呆主要发生于老年人中,阿尔茨海默病是其最常见的类型,其特征是进行性认知障碍和行为异常。流行病学调查发现,发达国家65岁以上老年人该疾病患病率约为4%至8%,我国约为3%至7%,女性高于男性。为什么会患阿尔茨海默病?患病后又该如何护理?松江区中心医院老年干部科主任医师于芳菲日前走进《健康智慧屋》直播间,给出了改变生活方式预防痴呆,通过早期药物治疗、全程精心护理来改善患者生活质量的建议。

于芳菲谈到,痴呆是一种以获得性认知功能损害为核心,并导致患者日常生活能力、学习能力、工作能力和社交交往能力明显减退的综合征。患者的认知功能损害涉及记忆、学习、定向、理解、判断、计算、语言、视空间功能、分析及解决问题等能力。阿尔茨海默病占所有痴呆症病例的50%至70%,目前病因不明。它会破坏大脑的1000亿个神经元中的一部分,并使大脑萎缩,影响一个人的记忆、语言能力,甚至是基本的思维过程,最终连吞咽这样的基本动作都会受到影响,整个过程可能伴有人格改变。一般病程持续进展,通常为5到10年。

于芳菲介绍,阿尔茨海默病至今没有治愈的药物和手段。但是,如果在疾病早期,尤其是轻度认知功能障碍阶段进行干预,有些药物可以起到一定的延缓和改善作用。比如,胆碱酯酶抑制剂可增加突触间隙乙酰胆碱含量,这是治疗阿尔茨海默病最重要的一类药

物,主要包括多奈哌齐、卡巴拉汀、加兰他敏和石杉碱甲,轻、中、重度患者都可以使用多奈哌齐。同时,有研究认为中药含有多重有效成分,具有发挥多种作用靶点的药理特点,符合阿尔茨海默病多因素、多种病理机制的变性病发病特点,有较多的临床试验研究了银杏叶提取物(EGb761)对阿尔茨海默病的治疗作用。

基于循证医学证据,结合既往认知领域专家的推荐,于芳菲建议从改变生活方式入手,提高痴呆预防能力。65周岁以下人群应保持或减轻体重,保持健康的生活方式,控制热量摄入使BMI达到并保持在18.5千克/平方米至24.0千克/平方米,但不宜太瘦,如果出现体重持续减轻趋势,应密切观察认知情况;65周岁以上人群应积极参与家庭和社会活动,保持积极向上的生活态度;此外,建议大部分人群坚持定期体育锻炼,可以采用游泳、快走、慢跑等有氧运动,并多参与阅读、下棋、益智小游戏等刺激性脑力活动;不要吸烟,并避免接触环境中的二手烟;吸烟人群应有计划地在专业人士帮助下制定正规的戒烟计划;饮酒者应减少饮酒量或戒酒;应保持良好的睡眠。患者护理方面,于芳菲建议患者家属可以从心理、语言训练、用药安全、饮食、起居以及锻炼等方面进行。

(主播 胡健尧 编导 李莉娅) 扫二维码收听节目



《健康智慧屋》节目由松江区融媒体中心与区卫健委、区爱卫办联合主办,于每周一到周五中午11:00—12:00在松江广播电视台综合广播(FM100.9)和“上海松江”App直播。每期节目邀请来自松江区疾病预防控制中心、松江区中心医院、松江区妇幼保健院、上海市第一人民医院南部、上海市第五康复医院、松江区方塔中医医院、松江区泗泾医院、松江区精神卫生中心、同济大学附属养志康复医院等松江区内各大医疗机构的专家,接受市民的问诊咨询。

市民朋友如有任何有关健康方面的问题,欢迎在直播期间拨打热线电话021-37683768,或下载“上海松江”App进入“直播-可视化直播”收听收看节目直播并参与留言、互动。