

# 10 核酸检测 点注意事项看过来

做核酸检测时有哪些注意事项?科技日报记者近日就此专访了北京佑安医院呼吸与感染科主任李侗曾,专家详细解答了做核酸检测时要注意的这10个问题。

## 1.做核酸检测前30分钟内别喝热水有道理吗?

李侗曾:核酸检测前喝热水可能会冲淡附着于咽部的病毒,而且病毒不耐热,喝热水还会抑制病毒的活性。为提高咽拭子核酸检测的准确度,建议检测前30分钟内受检者不要喝热水。此外,喝饮料稀释会病毒,以及嚼口香糖分泌更多唾液从而稀释病毒,也可能导致漏检。



## 2.喝水可以降低传染性?

李侗曾:对于新冠病毒感染者,喝水可能暂时稀释了口腔内的病毒,但病毒可能半小时以后就又复制了。因为病毒复制很快,病毒的传染性并不会因为喝水就降低。

## 3.做核酸检测前30分钟内能不能刷牙或漱口?

李侗曾:跟喝热水一样,刷牙漱口也可能降低口腔内的病毒量。如果提前一两个小时刷牙漱口,肯定不影响。如果采样人员规范采集到了咽后壁的样本,刷牙漱口对检测结果影响不大。怕的是刷牙漱口之后,核酸检测采样人员只采了口腔前半部分的样本,这样可能会影响结果。



## 4.核酸检测前尽量不要饮酒是为什么?

李侗曾:酒精和热水一样,会影响病毒的活性,从而降低核酸检测结果的准确率。另外,做核酸检测前半个小时内饮酒,可能导致在做核酸时更易引起消化道的一些反应,如呕吐反应等。

## 5.做核酸检测时尽量不要清嗓子、大声说话、深呼吸或发出“啊”的声音?

李侗曾:对。主要是为了防止病毒扩散,引起交叉感染。因为感染者呼气时可能导致病毒扩散,增加周围人感染的风险,清嗓子、发出声音也是这个道理。而在检测时深呼吸,如果此时正好空气中有病毒,就可能在自己吸气时被病毒感染。

所以,在做核酸检测时尽量屏住呼吸,赶紧做完戴好口罩,尽快离开现场。



## 6.每次做完核酸检测后有必要更换口罩吗?

李侗曾:做核酸检测时口罩被污染的概率较小,一般可以继续戴。我们建议做核酸时带备用口罩,但不要求做完核酸检测必须换。

不过,如果在检测过程中把口罩放在容易污染的检测台面上,或口罩掉在了地上,就建议更换。如果在检测时有人和你面对面,而且他咳嗽、打喷嚏,那考虑口罩可能被污染,建议更换。

## 7.为什么做核酸检测前2小时尽量避免进食?

李侗曾:主要是考虑受检者舒适度问题。一般,我们担心核酸检测前两个小时进食,容易导致在核酸时呕吐,尤其是吃得太饱后去捅嗓子眼,更容易引发呕吐反应。

## 8.有人在核酸时从下巴往上把口罩掀起来,确保挡住鼻子,有必要吗?

李侗曾:这没有必要。口腔都暴露了,也不差鼻子。做核酸检测时,你的嘴巴张开那么大,如果有风险,整个嘴巴都是暴露点。所以,从下往上推口罩并不能降低感染病毒的风险。

在做核酸检测时,很多人摘口罩时都是往下扒拉或往上一推,其实这都是错误的动作,因为手都碰到了口罩外表,而你的手可能是污染的。我们建议,无论摘口罩还是戴口罩,不要碰口罩本身,抓住口罩两边的带子取或戴。

更关键的是,要尽量减少暴露时间。采样人员测完一个人后,要进行手部消毒、拿棉签、撕包装等动作,为减少暴露时间,等采样人员完成这些流程后再摘口罩。如果前面的人刚测完你就马上移步过去并摘掉口罩等着,可能要等多半分钟,暴露的时间就变长了。

## 9.做鼻拭子有哪些注意事项?

李侗曾:鼻拭子受到的干扰很小。因为鼻拭子核酸是棉签从鼻腔抵达咽后壁,受口腔、舌等因素干扰会小一些。漱口、喝饮料、喝热水等对鼻拭子检测结果的影响可以忽略不计。

当然,如果鼻子有外伤,有鼻中隔偏曲或凝血功能障碍等不适宜做鼻拭子的情况,要及时与采样人员沟通。

## 10.抗原检测有哪些注意事项?

李侗曾:抗原检测一般是受检者在家里自测,按照规范操作就行。

一般来说,抗原检测是从鼻腔1-1.5厘米的位置采集样本,要求采集两侧鼻腔的样本,每一侧鼻腔转5圈,且停留片刻。但有的人只做了一侧,可能影响结果的准确性。

要注意的是,如果抗原检测测出来阳性,要立刻上报,而且自己和共同居住人都不外出,等社区上门做核酸以及做消毒等处理。采样用的物品也不要扔,可以密封起来,交给社区人员,按医疗垃圾处理。

(据《科技日报》)

## 全民营养周

# 平衡膳食八条准则

每年的5月第三周是全民营养周,今年的口号是:“健康中国营养先行”“膳食新指南 健康常相伴”。近日,中国营养学会正式发布《中国居民膳食指南(2022)》第五版,旨在针对近年来我国居民膳食模式改变和膳食营养主要问题,来有效帮助居民科学选择食物、合理搭配膳食,为预防和减少慢性病的发病等发挥引导作用。

新版中国居民膳食指南使用通俗易懂的语言,最直接地指导老百姓在吃吃喝喝方面应该做什么,怎么做更科学、更健康。接下来,我们具体来看下本书提炼的平衡膳食八条准则:

### 准则一 食物多样,合理搭配

坚持谷类为主的平衡膳食模式。每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物。平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上,合理搭配。每天摄入谷类食物200~300克,其中包含全谷物和杂豆类50~150克;薯类50~100克。

### 准则二 吃动平衡,健康体重

各年龄段人群都应天天进行身体活动,保持健康体重。食不过量,保持能量平衡。坚持日常身体活动,每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上;主动身体活动最好每天6000步。鼓励适当进行高强度有氧运动,加强抗阻运动,每周2~3天。减少久坐时间,每小时起来动一动。

### 准则三 多吃蔬果、奶类、全谷、大豆

蔬菜水果、全谷物和奶制品是平衡膳食的重要组成部分。餐餐有蔬菜,保证每天摄入不少于300克的新鲜蔬菜,深色蔬菜应占1/2。天天吃水果,保证每天摄入200~350克的新鲜水果,果汁不能代替鲜果。吃各种各样的奶制品,摄入量相当于每天300毫升以上液态奶。经常吃全谷物、大豆制品,适量吃坚果。

### 准则四 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入要适

量,平均每天120~200克。每周最好吃鱼2次或300~500克,蛋类300~350克,畜禽肉300~500克。少吃深加工肉制品。鸡蛋营养丰富,吃鸡蛋不弃蛋黄。优先选择鱼,少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

### 准则五 少盐少油,控糖限酒

培养清淡饮食习惯,少吃高盐和油炸食品。成年人每天摄入食盐不超过5克,烹调油25~30克。控制添加糖的摄入量,每天不超过50克,最好控制在25克以下。反式脂肪酸每天摄入量不超过2克。不喝或少喝含糖饮料。儿童青少年、孕妇、乳母以及慢性病患者不应饮酒。成年人如饮酒,一天饮用的酒精量不超过15g。

### 准则六 规律进餐,足量饮水

合理安排一日三餐,定时定量,不漏餐,每天吃早餐。规律进餐,饮食适度,不暴饮暴食,不偏食挑食,不过度节食。足量饮水,少量多次。在温和气候条件下,低身体活动水平成年男性每天喝水1700毫升,成年女性每天喝水1500毫升。推荐喝白开水或茶水,少喝或不喝含糖饮料,不用饮料代替白水。

### 准则七 会烹会选,会看标签

在生命的各个阶段都应做好健康膳食规划。认识食物,选择新鲜的、营养素密度高的食物。学会阅读食品标签,合理选择预包装食品。学习烹饪、传承传统饮食,享受食物天然美味。在外就餐,不忘适量与平衡。

### 准则八 公筷分餐,杜绝浪费

选择新鲜卫生的食物,不食用野生动物。食物制备生熟分开,熟食二次加热要热透。讲究卫生,从分餐公筷做起。珍惜食物,按需备餐,提倡分餐不浪费。做可持续食物系统发展的践行者。

(据四川疾控)

# 老年人接种新冠疫苗,为何很重要?

面对奥密克戎变异株,老年人和基础病患者是最脆弱的人群。筑牢免疫长城,提高老年人疫苗接种率是重要一环。

## 老年人感染后重症、死亡风险高

老年人的免疫功能较弱,多有基础性疾病,一旦感染,重症、死亡的风险明显高于其他人群。

一些老年人认为,长期待在家中或生活在边远地区,很少外出或前往外地,感染风险很小,就不用接种疫苗了。

中国疾控中心专家表示,这种想法是不对的。当前部分地区输入的变异病毒传

染性很强,且一些病例临床表现不典型甚至还存在无症状感染者,老年人即使在家中不出门,或者居住在农村偏远地区,依然有可能感染病毒。尤其是如果家里其他人有在外工作、学习的情况,就有可能把病毒带回家,造成老年人感染。因此,老年人也要尽快做到“应接尽接”,既保护本人也保护他人。

## 老年人是否有必要接种加强针?

中国疾控中心专家表示,老年人接种加强免疫针后,对于新冠病毒感染后导致重症和死亡的风险可降低90%以上。

国务院联防联控机制科研攻关组疫苗研发专班工作组组长郑忠伟表示,目前我国老年

人接种疫苗已达5亿多剂次,并没发现因基础疾病接种疫苗后造成重大不良反应事件,基础疾病并不是疫苗接种的根本禁忌,除非是在慢性基础疾病或基础疾病的急性发作期,老年人可以消除这种顾虑。(据科普中国网)



(图片均为资料图片)

## 科普园地

乐山市科学技术协会 协办



# 接种新冠疫苗 保护自己 保护家人

