

如何安全进行核酸检测?

“在核酸检测过程中，我们该注意些什么？”“检测需要做好哪些准备工作？”“核酸检测采样的时候不能玩手机？”……咱们一起来看看，核酸检测注意事项。

核酸检测采样时不能玩手机？

区域核酸检测，排队时请一定守好“一米线”，保持安全距离耐心排队等待。为避免飞沫传播风险，请全程佩戴口罩，避免聚集和相互交谈。

倡议在核酸检测现场不要玩手机。一方面玩手机有接触传播风险，摆弄手机的时候手机暴露在不确定的空气环境中，容易把乘机而入的“不速之客”带回家里，造成二次接触传播。一方面因为核酸采集需要上传大量数据信息，在核酸检测现场发视频、玩网游等，可能会造成网络拥堵，容易造成信息登记人员的手机录入卡

死，降低采集效率。

核酸检测需要注意什么？

1.接种新冠病毒疫苗后，需间隔48小时方可进行核酸检测。

2.做核酸检测前2小时尽量避免进食，以免采样时引起呕吐。采样前30分钟不喝水及饮料、不吸烟、不喝酒、不咀嚼口香糖等。

3.排队时，前面人员采集完不要立即上前，更不能马上取下口罩张嘴等候采样。要在保持安全距离的基础上，待医生完成双手消毒，拿出新棉签后，再迅速上前脱下口罩张嘴采样。

4.采样时应屏住呼吸，取样结束后立刻戴好口罩。不要朝着采样人员咳嗽。

5.采样结束后不应马上到旁边的垃圾桶吐口水，该动作非常危险，是病毒感染的主要途径。采样棉签是无菌的，采样后产生唾液是正常现象，可以直接吞咽。

要途径。采样棉签是无菌的，采样后产生唾液是正常现象，可以直接吞咽。

6.采样完成后立即离开，不在采样点逗留。

核酸检测采样前后要如何防范？

采样前，请务必记得带上身份证或户口本。正确佩戴口罩（并带一个备用），检测前取下口罩。排队检测时保持1米以上距离，服从工作人员安排。

采样中，采集咽拭子时头部后仰，张口发出“啊”音，过程中可能会出现刺激性干咳、恶心、呕吐等症状，尽量放松、深呼吸。采集过程中若有咳嗽、打喷嚏等，立即用备好的纸巾或手肘遮挡。采集过程中尽量不要触碰检测台等物品及采集人员的防护服。

采样后，立即戴上口罩，如被污染立即更换。



更换。不在采集地点逗留，避免在采集地点吐痰、呕吐。注意手部卫生，可使用免洗消毒液或免洗酒精擦拭双手。

疫情防控，人人有责。再次提醒大家，继续做好个人防护，坚持良好卫生习惯，科学佩戴口罩，勤洗手，常通风，做自己健康的第一责任人。

（本报综合）

失明多年，六旬老人终于重见蓝天

咸宁日报全媒体记者 周萱

“终于能看清这个世界了！”3月23日，失明多年的石爹爹在咸宁市中心医院成功实施白内障摘除术+人工晶体植入术，双眼重见光明。

今年已过六旬的石爹爹是通山县黄沙镇的一名木工，数年前，老人家眼睛出现视力模糊的情况，渐渐完全丧失视力。不仅工作无法继续，生活也不能自理。

“为了治好眼睛四处求医问药，光省里的大医院就看了6家，都说没办法。”石爹爹说，失去光明的日子格外痛苦，“吃饭要人喂，走路得牵着走，几乎不出门，连小孙子出

生都不知道孩子长什么样。”

渐渐地，石爹爹越来越不爱说话。他觉得人生没有希望，活着没有意义。

今年，同村的一位邻居在咸宁市中心医院眼科治好了眼疾，向石爹爹推荐该院眼科主任吕旭东，称其医术好。抱着试试看的心态，石爹爹在家人的陪伴下慕名找到吕旭东。

“老人家是在家人的搀扶下来到诊室的。”吕旭东印象深刻，“他的病情相当复杂，手术风险极大，这也是在多家医院求医无果的主要原因。”吕旭东称，经检查，石爹爹患有较为罕见的视网膜色素变性，发病率仅为

0.02%。同时合并有黄斑变性、白内障和晶状体半脱位，很可能做了手术还是没有明显改善。“这样的眼科多种疾病合并在我的经验里也是首次。虽然治疗难度大，但看到患者对光明充满渴望，我还是与患者及家属沟通，制定了手术方案。”

3月23日，由吕旭东主刀，首先为石爹爹的左眼进行手术。由于石爹爹眼部疾病多发，眼底条件差，手术过程中晶状体一直在抖动，对医生技术水平考验极大。吕旭东为该患者量身定制了手术用的超声乳化仪的各项参数，在近180度松弛垮塌的晶状体囊袋里乳化吸除黑

褐色晶状体核，并植入一枚张力环和人工晶状体，整个过程精准，仅10分钟完成手术。

“手术做完，看到天是蓝的，整个世界是崭新的，特别激动。没想到失明这么多年，还能有重见光明的一天，感谢医生为我圆了梦。”在市中心医院眼科病房，石爹爹对前来查房的吕旭东及医护人员说。他高兴地分享复明后的感受，已丝毫不见当初沉默寡言、意志消沉的形象。

目前，石爹爹左眼术后视力已达0.25，恢复了有用视力，能保证日常生活。右眼也刚刚做完手术，正在恢复之中。

草长莺飞易过敏

控制鼻炎细呵护



当过敏体质遇上过敏原

过敏性鼻炎是由过敏体质接触过敏原后所产生的鼻黏膜过敏性炎症反应，常见症状为鼻塞、鼻痒、打喷嚏、流涕。

专家介绍，其反复发作可出现眼痒、流泪，夜里睡眠不佳，白天嗜睡疲劳，严重者可致生活质量下降，影响工作学习，甚至产生心理和社交障碍。

专家表示，过敏性鼻炎的发生主要有遗传因素和环境因素。平时，吸入性的过敏原飘浮在空气中，随呼吸进入鼻腔会产生过敏反应，常见的过敏原有尘螨、花粉、蟑螂、动物皮毛、真菌等。当过敏体质吸入相应的过敏原后，就会产生过敏反应，引发过敏性鼻炎。

湿热天气下空调的大量使用，也会让本来就敏感的鼻子更易受冷热刺激而发作。

过敏性鼻炎需长期控制

“我们对于过敏性鼻炎的治疗要有一个基本的认知：炎症无法完全根除，但能尽量消除；病变不能立即消除，但能逐步恢复；恢复后仍反复发作，需要长期控制；过敏原始终有，需终身注意避开。”专家强调，这需要

医患共同进行“五位一体”的治疗方案。

一是改善环境：减少和杜绝接触过敏原。包括讲究个人卫生：勤洗澡、勤换衣、保持通风干燥、经常清洗晾晒；保持室内清洁；做好个人防护。可使用除螨仪、真空吸尘器、空气净化器等现代器械帮助清除包括密闭空间内的过敏原。

二是增强体质。保持充足睡眠，生活规律，均衡饮食，适量运动，良好心态；通过增强体质提高自身免疫力，可有效减少过敏的概率和程度。

三是规范用药，在医生指导下使用鼻喷剂、抗组胺药物及中成药物治疗，并定期复诊，视病情变化情况调整药物剂量。

四是免疫治疗（脱敏治疗），在找到明确过敏原的情况下，尽早同期接受免疫治疗，可以明显减轻，甚至完全缓解过敏症状，可以明显减少，甚至完全摆脱药物治疗。同时，其还具有预防疾病加重和避免产生新的过敏的作用。

五是手术干预。过敏性鼻炎患者常伴有鼻息肉、鼻窦炎、鼻中隔偏曲，对于有以上病情，影响到了鼻腔功能和药物使用的患者，需要考虑手术治疗。

儿童过敏性鼻炎需积极处理

春天是儿童过敏性鼻炎、哮喘的高发季节。“鼻痒、打喷嚏、鼻塞、流清水样涕、眼睛痒……这些常常容易被家长忽视或误认为是感冒，其实这些症状大部分都是急性鼻炎、慢性鼻炎或过敏性鼻炎。”专家指出，虽然过敏性鼻炎不是一种严重疾病，但可以影响儿童的生长发育、日常生活和学习效率，并且造成家庭经济上的负担，同时可诱发哮喘。

喘、鼻窦炎、鼻息肉、中耳炎等，或与过敏性结膜炎同时发生。他解释说，儿童长时间的鼻塞流鼻涕可能刺激腺样体增生肥大，导致睡眠打鼾容易引起缺氧，对儿童睡眠、生长发育、外观、智力、记忆力等都会造成一定的影响。

专家提醒，如果发现孩子经常出现鼻塞、流鼻涕、打喷嚏的症状，应及时到医院做检查以及进行过敏原的检测，确诊病因，并及时干预治疗。

（本报综合）

小贴士

螨虫过敏这样防

要洗晒后再使用。

5. 清洁毛毯、绒毯、绒质衣裤、毛绒公仔、猫狗等易滋生螨虫的媒介。

6. 小件物品如毛绒公仔等可以放置冰箱或冬天室外冷冻除螨。

7. 每周清洗空调过滤网、风扇。

8. 使用除螨仪对床垫、被褥、枕头、布艺沙发等不能清洗的物品除螨。

9. 必要时使用空气净化器。

药食同源中药系列的第八期为大冢带来的利水渗湿药：茯苓、薏苡仁、赤小豆。

本类药物味多甘淡，具有利水消肿，利尿通淋、利湿退黄等功效。主要适用于小便不利、水肿、淋症、黄疸、湿疮、泄泻、带下、湿温、湿痹等水湿所致的各种病证。

一、茯苓

本品为多孔菌科真菌茯苓的干燥菌核。多于7~9月采挖，挖出后除去泥沙，堆置“发汗”后，摊开晾至表面干燥，再“发汗”，反复数次至现皱纹、内部水分大部散失后，阴干，称为“茯苓片”；或将鲜茯苓按不同部位切制，阴干，分别称为“茯苓块”和“茯苓片”。

茯苓甘补淡渗，性平作用和缓，无寒热之偏，故用于治寒热虚实各种水肿。本品能健脾补中，故用于脾虚诸

利水渗湿药：茯苓、薏苡仁、赤小豆

——药食同源中药系列之八

【用法与用量】煎服，10~15g。

二、薏苡仁

本品为禾本科植物薏苡的干燥成熟种仁。秋季果实成熟时采割植株，晒干，打下果实，再晒干，除去外壳、黄褐色种皮和杂质，收集种仁。

薏苡仁甘补淡渗，功似茯苓。对于脾虚湿滞者尤为适用，用于小便不利，水肿，脚气及脾虚泄泻等。本品能渗湿，又能舒筋脉，缓和挛急，用于风湿久痹，筋脉挛急。本品能清肺肠之热，排脓消痈，用于肺痈、肠痈。

薏苡仁为食疗佳品，通常用以煲汤或煮粥食用。

【炮制】去除杂质。炒薏苡仁：取拣净的薏苡仁置锅内用文火炒至微黄色，取出，放凉即可。

【性味与归经】甘、淡，微寒。归脾、胃、肺经。

【功效】利水渗湿，健脾止泻，除痹，排脓，解毒散结。

【用法与用量】内服：煎汤，9~30克。清热利湿宜生用，健脾止泻宜炒用。

【注意】孕妇慎用。

三、赤小豆

本品又名红小豆、赤豆、朱豆，本品为豆科植物赤小豆或赤豆的干燥成熟种子。秋季果实成熟而未开裂时拔

取全株，晒干，打下种子，除去杂质，再晒干。

赤小豆性善于下行，通利水道，使水湿下泄而消肿，故适用于水肿胀满、脚气浮肿等症。赤小豆能清热利湿退黄，用于湿热黄疸尿赤。本品能消肿排脓，故可用于疮疡肿毒，肠痈腹痛之症。

食疗时，多以煮粥或煲汤食用。

【炮制】去除杂质，筛去灰屑。

【性味与归经】甘、酸，平。归心、小肠经。

【功效】利水消肿，解毒排脓。

【用法与用量】9~30g。外用适量，研末调敷。

中医养生大讲堂

咸宁麻塘中医医院 咸宁麻塘风湿病医院 主讲