

呼吸道疾病流行季 上门测病原靠谱吗

眼下正是呼吸道疾病的流行季,普通感冒、流感、新冠感染风险增加。当出现疑似症状后,人们更希望确定病原体,抓紧对症用药。

不少地方推出上门检测服务,不仅省时,还能保护易感人群。但是,上门检测病原真的靠谱吗?一起来看专家怎么说。



上门测病原 到底准不准

最近,北京市民汪先生发烧后,想起在网上看到过呼吸道病原体检测服务,称“居家检测,足不出户,12种病毒细菌一次全测”,只需69.9元。下单后,送检员送货上门,患者自行取完咽拭子或鼻拭子,将采样盒交给送检员,由其送至第三方机构,约3小时后即可在小程序上查看检测报告。

想到不用去医院人挤人,在家就能快速知道感染情况,汪先生颇为心动。但考虑到医院开展的多项病原体核酸检测(约10种)要几百元,明

显的价格差异下,他又担忧:比医院覆盖全,价格又便宜,真能测得准吗?

有网友出于验证目的,记录了呼吸道病原体居家检测全过程。结果显示,即使没有进行实际采样,将棉签扔入试管中,依然测出肺炎支原体阳性。

联系客服后被告知,检测设备特别灵敏,能捕捉到空气中的病毒。这一解释引发广泛质疑:检测结果是不是在“跟风”当前流行的病毒?

检测市场火热的背景下,各色产

品让消费者挑花了眼。大部分呼吸道病原体检测产品仅包含甲流病毒、乙流病毒和肺炎支原体等病原体,相比之下,一些机构推出的检测似乎更高大上,号称一次性覆盖几十甚至数百种常见病原体,不过价格也随着检测病原体数量的上升而水涨船高。

记者在某电商平台发现,一款产品宣称可检测32~219种病原体,其中32种病原体的检测费用为239元,219种病原体赠送耐药基因检测,价格为609元。

发生。采样试剂盒包括咽拭子和鼻拭子,若未能采集到咽喉深部样本,或在咽部、鼻腔停留时间不够,可能导致“假阴性”(存在病原体但未测出)的结果。

运输过程中颠簸、温度变化、时间过长、试剂被污染、第三方实验室环境不利等,都可能影响结果。

被检测者自身因素也可能影响结果,比如检测前服用抗病毒药物或抗生素,会得出假阴性结果。

左慧敏表示,近期不少家长拿着上门检测结果来门诊咨询,其中不少准确度都存疑。

比如,家里有两个孩子,一个确诊呼吸道合胞病毒感染,另一个很快出现类似症状,但检测结果为阴性。

重要性,尤其是在儿科领域。

对于年龄较小的孩子来说,上门检测通过骑手配送试剂盒和回收样本,使家长可自行为孩子完成检测,能减少带孩子往返医院的不便,同时节省时间,在呼吸道疾病高峰期,还有助于降低交叉感染风险。

上门检测适合检测待病毒感染的血液检查只能提示是否有细菌感染或炎症。

相比之下,上门检测原理多为核酸检测,更适合检测特定的病毒感染,如甲流病毒等,但准确性可能受多种因素影响。

由于上门检测一般由患者或家属自行操作,采样不到位的情况时有

误信检测结果,将其视为普通感冒,可能错过最佳治疗时机。

增加疾病扩散风险

假阴性结果可能让患者和家属忽略防护,无意中将病毒传给他人。

可能引起药物副作用、耐药风险

假阳性结果同样有较多负面影

响。如果未感染病毒却检出阳性,患者可能会错误用药,不仅难以起到治疗作用,还可能引起药物副作用。

加之现在患者能通过电商平台买到抗生素等处方药,若未经医生研判自行服药,可能导致抗生素滥用、错用,带来耐药风险。

污染。

市场监管部门对于检测机构的环境、仪器和操作人员资质要严格把关,实验室出具的检测报告编写也应规范化,以便消费者、医疗人员能更好地参考和解读。

(来源:生命时报 微信公众号《呼吸道疾病流行季,上门测病原靠谱吗》)

发酵食物是 节后清淡饮食 的最佳选择

春节期间,大鱼大肉、各种硬菜轮番下肚,难免给肠胃带来负担。节后一些人又开启减肥模式,选择节食或者用果蔬代替正餐。

在营养专家眼中,节后调养胃肠、清淡饮食的最佳选择是发酵食物。《生命时报》邀请专家为你推荐3种发酵食物。

为什么节后推荐吃发酵食物?

过年期间大量摄入高能量、高蛋白、高脂肪食物,对于人体消化系统、心血管系统等来说是不小的挑战。比如,肉类吃多了可能引发血脂、血糖升高,肠道蠕动减慢等。

年后多吃些发酵食物的传统,其实古人早就实践过了。《诗经》中有“我有旨蓄,亦以御冬”,这里的“旨蓄”即是用坛子腌制的蔬菜,是利用乳酸发酵来加工保藏的。大鱼大肉后,推荐吃发酵食物主要有6个理由:

有益肠道健康 发酵食品富含多种有益菌,如酸奶中可能含嗜酸乳杆菌、双歧杆菌、保加利亚乳杆菌、鼠李糖乳杆菌,豆豉中含枯草芽孢杆菌,纳豆中含纳豆菌等。这些有益菌可以调节肠道菌群平衡,有助维持肠道健康。

促进消化吸收 发酵食品制作过程中会产生大量乳酸菌和酶类,后者如纤维素酶等。这些成分能促进胃蛋白酶等消化酶的分泌,帮助分解食物中的营养成分,使其更易于吸收。

帮助管理体重 发酵过程中,部分糖会被转化为乳酸,有助减少脂肪堆积,促进消化,对管理体重有积极作用。

营养价值较好 发酵过程中会产生一些有益物质,例如,黄豆发酵而成的纳豆富含维生素B12、维生素K2和纳豆激酶等,鲜奶发酵成酸奶后,钙、铁、磷等矿物质的吸收利用率更高。

保护心脑血管健康 发酵的大豆中含有大豆磷脂、大豆卵磷脂、大豆异黄酮等抗血栓成分,有助预防动脉硬化,降低脑梗塞、心肌梗死的发病风险。此外,甜面酱、酱油、豆瓣酱等食品中,富含缩氨酸、维生素B1和维生素B2,有助增强记忆力,对大脑健康非常有益,但钠含量较高,应控制好摄入量。

减少炎症反应 发酵食品能够提高维生素、矿物质的生物利用率,改善消化功能,增加肠道有益菌的数量。这些作用综合起来,有助减少体内炎症。

尤其推荐3种发酵食物

发酵食品主要包括乳制品,如酸奶、奶酪等;豆类,如纳豆、豆豉、豆腐乳等;蔬菜类,如泡菜、酸笋等;主食类,如馒头、面包等;调料类,如醋、鱼露、酱油等,其中3种尤其适合节后吃。

无糖酸奶 节后肠胃急需调理,无糖酸奶富含蛋白质、钙和大量有益菌,再合适不过了。建议每天摄入300~500克,可与新鲜水果混合,不仅营养丰富,还能让口感更好。酸奶中的乳酸和短链脂肪酸有助改善胰岛的敏感性,对维持餐后血糖稳定有积极作用。

纳豆 纳豆是煮熟的黄豆经纳豆菌发酵而成,富含枯草芽孢杆菌、大豆激酶、维生素B12、维生素K2、钙和蛋白质等营养成分。它不仅能降低胆固醇,还可保护大脑和心脏健康,有益节后调整身体。建议每天摄入40克左右,素食者可适当增加。

泡菜 泡菜富含乳酸菌、膳食纤维,独特的酸味能够开胃解腻,非常适合节后食用。除了直接当下饭小菜,还可以将泡菜切块,与土豆、胡萝卜一起煮成汤。

(来源:生命时报 微信公众号《发酵食物,节后清淡饮食的最佳选择》)

结果不准 可能引起3种风险

上门检测究竟有无必要,准确度如何?

技术上可实现病因确定

首都医科大学附属北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾表示,一次检测数百种病原体,从技术上而言的确能实现。在呼吸系统疾病高发季,上门检测的便利性值得认可。

呼吸道疾病表现相似,通常为发烧、咳嗽、咽痛等,单凭症状很难确诊。在这种情况下,上门检测使用便捷、价格亲民,能快速确定病因,对于及时治疗至关重要,有助缩短病程,降低重症风险。

用于儿科降低交叉感染

清华大学第一附属医院儿科副主任医师左慧敏也认可上门检测的

大众应理性看待上门检测结果,阴性可能为假阴性,阳性不一定是真阳性,在拿到检测结果后,不可盲目轻信,应结合自身症状和流行病学史,考量其准确性。

若对结果存疑,最好到专业平台进行在线问诊,或前往医院复核,必要时采取进一步检查交叉验证,避免自行用药。

上门检测准确度的提升需要各

方严格把关。

消费者应选择正规平台购买产品,确保产品和第三方检测机构资质达标;自行采样前,学习正确的操作步骤,保证手法和部位准确,提升样本有效性。

平台应对第三方送检员或骑手进行培训,使其明白样本不同于普通外卖,要尽量保持稳定状态、减少颠簸,确保其在运输过程中不受破坏和

如何让上门检测更 准 一些