

福州能检测新冠病毒抗体水平了

目前只能在省立医院检测,30元/次,次日可出结果

■海都记者
林宝珍

近期,我国多地发布通知,开展新冠病毒抗体检测,引起大家的关注。记者从福建省立医院了解到,该院东街院区从本周一开始,也正式开展了新型冠状病毒2019-nCoV抗体检测项目,定价为30元/次,可以检测出IgM和IgG两个抗体的水平,可用作新冠感染辅助诊断,同时也是血液中新冠病毒抗体水平的指标,更好地为个人采取预防措施提供依据。

据悉,省立医院是我省目前唯一一家能够检测新冠病毒抗体水平的医院。但是,该项检测作为临床辅助,需经由医生判断有检测必要性后再开单,然后前往检验科进行抽血检查(不需要空腹)。工作日期间次日可出报告,遇周末顺延。该检测不属于医保报销项目。

此外,福建医科大学附属第一医院也即将开展新冠病毒抗体检测服务。

3天160多人检测 受两大人群欢迎

省立医院检验科副主任、主任技师陈金花介绍,医院在春节前开始着手筹备新冠病毒抗体检测项目,当时主要是作为辅助诊疗,给一些新冠重症患者提供治疗依据。随着重症患者陆续出院,新冠感染患者越来越少,抗体检测的作用也发生了转变。

“开展3天,已做了160多人。”陈金花介绍,目前来做新冠抗体检测的主要是两大类人群。第一类是未“阳”者。这类人群,因为一直没有出现乏力、发热等新冠感染的症状,不知道自己是真的未“阳”,还是无症状感染,可通过新冠抗体浓度的高低来判断。“医院有位老主任,家人和同事都‘阳’过了,就他一直没出现症状,抗体检测表明,他的抗体小于10AU/mL,为阴性,是真的没‘阳’过。从检测来看,完全阴性的不多。”陈金花介绍,不少无症状者抗体浓度达到两三百,说明可能感染过了。

第二类是由于特殊原因之前没有接种过新冠疫苗,现在“阳”过了,想来了解体内的抗体水平。陈金花介绍,初次应答产生的抗体,效价较低、持续时间较短,这也是接种疫苗需要打加强针的原因。而通过感染新冠才产生的抗体,相当于初次应答。因此,这部分人群需要密切关注自己的抗体水平,后续如何防范、如何接种疫苗,最好向专业人士咨询。

“阳”过的人群有必要查抗体吗?

经历了去年底以来的感染高峰,很多人都“阳”过了,都有不同程度的抗体了,那么,有必要去查一查抗体水平吗?

对此,陈金花表示,检测的IgM和IgG两个指标,可用作新冠病毒近期感染或中远期感染、无症状感染、新冠疫苗接种等情况的辅助监测。同时也是体现血中新冠病毒抗体水平的指标,更好地为个人采取预防措施提供依据。新冠病毒抗体的强度和在体内持续的时间,会因人而异,一般来说可持续3~6个月。因此,普通人群在短期内,不需要查新冠抗体。

心跳快和心悸或是“长新冠”

■海都记者
林宝珍

30岁的张青(化名),“阳康”快一个月了,心率仍很快,动不动就“破百”,最快时达150次/分钟,有时还伴有头晕。到医院做了多项检查,均显示正常,找不出具体原因,服用了药物改善也不明显。

据介绍,“阳康”后心率快的患者不少,以年轻女性居多。专家表示,如果检查指标正常,排除了器质性的原因,这可能是“长新冠”的表现,不必过于担心。可通过调整呼吸模式、分阶段提高运动强度、改善营养和睡眠,以及心理调适来纠正。

不少年轻女性“阳康”后心率快

“最近,不少人(青年女性居多)‘阳’过后很久仍然出现安静时或稍动就‘心跳快’的现象。”福建省级机关医院心脏康复中心的林建珍副主任医师介绍,据世界卫生组织统计,约10%~20%的人会出现“长新冠”,即确诊感染新冠者3个月后还有症状(包括疲劳、呼吸困难、心脏不适感、失眠等),症状至少持续2个月,且没有其他

“阳”后心肺功能受损是主因

林建珍认为,“阳康”后较长时间,心率较快甚至出现心悸现象,有多方面的原因。

首先是感染新冠病毒后,心肌受到一定的损伤,虽然远远没有达到心肌炎的程

度,且常规心肌损伤标志物如肌钙蛋白查不出,但是放大的高敏肌钙蛋白却能测出指标升高。“所以不能说没有心肌炎就觉得病毒对心肌没有损伤,而修复需要的时间比较长。”林建珍表示。

其次是肺部损伤,大量新冠“康复”患者的肺部影响也长期存在,可导致肺纤维化和许多长期并发症,引起肺功能减退、通气效率下降甚至缺氧,可引起心率增快。

“第三是过于静养。”林建珍解释说,缺乏运动也会使得心肺耐力和肌力下降,只能通过心跳快来弥补不足。此外,心理压力、药物影响,以及活动时或过长时间戴口罩,都可能引起心率快。

医生:“阳”后心肺功能受损,建议多种办法增强心肺功能

建议腹式呼吸,递增运动强度

如何解决“心跳快”的现象呢?林建珍医生给出的建议是,如果心率快影响了正常生活,短期内可借助药物来控制心率并改善心悸等症状。从长远来看,则要通过呼吸模式的重建,以及阶梯式运动训练等,逐渐提高心肺功能,增强迷走神经张力,自我调节心率。

改变呼吸模式。通过“腹式呼吸”可以增加肺部通气,放松心情,并提高迷走神经,降低心率。简单要领:鼻子缓慢吸气,伴随腹部鼓起;嘴巴缓慢呼气,伴腹部恢复。开始需要双手放在腹部感受并多加练习。

递增运动强度。要从低强度的散步、轻微活动开始,到快走、慢跑的中等强度,再到骑车、游泳、舞蹈等具有技巧性的中等强度,并加入力量训练,最后才到具有对抗性的中高强度运动。每一阶段至少保持一周,如果不耐受需要退回上一阶段,一周内时间可以从每天20分钟左右,逐渐增加到40分钟左右,并做好热身活动。

此外,还要保证营养均衡,改善睡眠环境

福州评选出“十座最优公厕”

下一步将升级打造“五星级公厕”,从细微处提升市民幸福感

■海都见习记者
刘锦涵 文/图

近年来,福州投入大量资金、人力、物力,持续推进“厕所革命”。如今,福州市的公共厕所在覆盖范围、分布密度、建设档次等方面都有显著的提升,公厕在群众印象中摘去了“脏、乱、差”的标签,化身便民的“城市驿站”。

昨日,记者从福州市城市管理委员会处获悉,福州2022年度“最优公厕”评选结果已经出炉。考评组对公厕进行逐座评分,评出制度及设施完善、服务质量及人性化设计优秀的10座公厕。下一步,福州将升级打造“五星级公厕”,从细微处提升市民幸福感。

路边公厕化身“城市驿站”

2月8日上午,记者来到获评“最优公厕”的濂水(二)公厕,只见一间白砖青瓦、干净整洁的公厕依水而建。走进公厕,卫生间干净、敞亮,休息室、母婴护理台等设施一应俱全。

据了解,该公厕安装了自动除臭系统和智能监测系统,显示屏上能看到公厕的温度、氨气浓度、沼气浓度等一系列数据。此外,为

保证四季恒温,厕间均设有空调,安装了带有补光功能的镜面。

负责运营该公厕的福州和润环境服务有限公司项目负责人谢风斌介绍:“为了更好地服务市民,厕所管理间内提供应急充电、应急药箱等服务,公厕还引进共享雨伞,市民可扫码借伞。厕所化身便民‘城市驿站’”。

公厕智慧化,科技感满满

同样获评“最优公厕”的鼓山大桥底公厕,造型美观、时尚,整体设计风格以现代简约为主。

记者看到,该公厕科技感满满,智能化元素随处可见,入口处的智慧公厕终端系统显示屏上清晰地显示着实时可用的厕位、今日人流量、用水耗电情况、温度湿度等。

台江区环卫中心副主任黄景铨介绍说:“每年都有公厕改造的计划,现在台江区公厕配置数量已经处于国内一线水平,类似的公厕达到了60多座。考虑到周边环境为金融商业街区,居住人口密集,来公园散步的年轻人多,所以公厕在改造时就考虑如何契合年轻人。”



鼓山大桥底公厕洗手台干净整洁