

健康直通车

国家最新版诊疗方案：

抗体诊断仅适用于 “未接种新冠疫苗者”

当前，全球范围内正在组织开展新型冠状病毒疫苗接种，接种疫苗后多数人员会产生新型冠状病毒特异性抗体。为进一步提高新型冠状病毒肺炎诊疗工作的科学性、规范性和有效性，国家卫健委15日发布《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第八版）》，其中明确，确诊病例诊断中，抗体诊断仅适用于“未接种新冠疫苗者”。

与第七版诊疗方案相比，此次修订明确提出新冠肺炎的诊断原则，即：根据流行病学史、临床表现、实验室检查等进行综合分析，作出诊断。

新型冠状病毒核酸检测阳性为确诊的首要标准。未接种新型冠状病毒疫苗者新型冠状病毒特异性抗体检测可作为诊断的参考依据。接种新型冠状病毒疫苗者和既往感染新型冠状病毒者，原则上抗体不作为诊断依据。

此版诊疗方案在确诊病例诊断标准中更加强调新冠病毒核酸检测结果的重要性。将“实时荧光RT-PCR检测新型冠状病毒核酸检测阳性”与“病毒基因测序与已知的新型冠状病毒同源”两条诊断标准整合为“新型冠状病毒核酸检测阳性”。

此外，诊疗方案对抗体诊断适用对象进行了限定。在疑似病例诊断中，近期接种过新型冠状病毒疫苗者的相关抗体检测结果不作为参考指标；在确诊病例诊断中，抗体诊断仅适用于“未接种新冠疫苗者”。在此基础上，修订版诊疗方案对确诊病例的抗体诊断内容进行了简化，更加方便实际操作。

诊疗方案进一步强调了预防接种对疾病防控的重要性，指出“接种新型冠状病毒疫苗是预防新型冠状病毒感染、降低发病率和重症率的有效手段，符合接种条件者均可接种”。（新华社）

健康指南

有癌更有爱

——聚焦2021年全国肿瘤防治宣传周



生活中哪些不良习惯可能致癌？癌症的三级预防是什么？为什么说家庭是防癌抗癌的重要环节？2021年全国肿瘤防治宣传周15日在京启动，10位院士共同倡议，呼吁公众关注家庭在防癌抗癌中的重要作用，鼓励家庭成员相互关爱。



癌症的三级预防，家庭是第一关

4月15日~21日是第27届全国肿瘤防治宣传周，今年的主题是“健康中国健康家——关爱生命科学防癌”。在启动仪式上，张伯礼等10位院士共同发出倡议，推广家庭关爱的理念，呼吁以家庭为单位，家庭成员相互支持，共同践行健康文明的生活方式。

为什么要重视家庭对防癌抗癌的作用？国家癌症中心癌症早诊早治办公室主任李霓研究员说，癌症具有家族聚集性，有些通过遗传引起，有些则受行为影响。例如肝癌就与HBV和HCV病毒感染有关，并呈现明显的家族聚集性；肺癌的发病风险也与家庭成员是否吸烟有关。

“长期不健康饮食、吸烟酗酒、缺乏运动、家庭氛围不和谐等，都可能成为癌

症的诱发因素。”中国医学科学院肿瘤医院胰胃外科主任医师赵东兵说，“要密切注意身体发出的危险信号，也就是和以前不一样的症状，家庭成员之间要互相提醒，及时就医。”

国家癌症中心等机构的研究显示，约45%的癌症可以通过改变不良生活方式得到有效预防。而在癌症的三级预防中，一级预防就是病因预防，即针对肿瘤发病的危险因素采取预防措施。

中国科学院院士、国家癌症中心主任、中国医学科学院肿瘤医院院长赫捷建议，要加强健康教育，引导、监督家庭成员改变不良生活习惯，进一步普及戒烟、限酒、合理膳食、适量运动、保持心情舒畅等健康的生活方式，把住癌症入侵的第一道门户。

日常体检不等于防癌体检 早诊才能早治

早诊早治是癌症的二级预防。“要注意的是，防癌体检与日常体检不是一码事，不能认为做过日常体检，就能把癌症防住了。”江苏省肿瘤医院党委书记冯继锋说，防癌体检首先要通过问卷等方式，发现各类肿瘤的高危人群，再针对不同的癌种，采用不同的筛查手段，并及时通过手术或其他方法干预。

李霓介绍，国家癌症中心已经编写了《家庭防癌指南》和《癌症预防与筛查指南（科普版）》，接下来将推行全民癌症防控自助工程，方便民众通过小程序或APP自我测评是否属于癌症高危人群，了解生活中存在哪些高危因素，如何降低患癌风险，去做哪些适宜的筛查。

家庭成员更要关怀癌症病人

“癌症防控不仅需要政府和专业机构的努力，也需要每个家庭的参与。”国家卫健委疾控局副局长吴良有说，家庭是社会的细胞，要倡导家庭防癌理念，宣传健康家风，有效降低癌症带来的家庭负担和社会危害。

癌症的三级预防就是指病人患癌后进行规范治疗，改善生活质量，延长生存时间。《家庭防癌指南》提出，当家中有人被诊断为癌症时，家庭要全力支持其树立战胜癌症的信心，其他家庭成员要与患者多沟通交流，帮助缓解压力、疏导情绪、正确面对。

“家庭是最好的康复场所，家属的情绪直接影响患者的情绪，家庭成员有责任为癌症患者提供宽松的心理环境，鼓励患者参与到力所能及的家庭活动与社会活动中去，使其逐步回归正常的工作和生活。”赫捷说。（新华社）

健康第一 第一健康②

一日三餐怎么吃

主讲嘉宾：全国食疗养生大会高级顾问，三晋文化研究会“健康第一、第一健康”专业委员会名誉会长，山西省爱民健康基金会、运城市营养保健行业协会总顾问，国家一级健康管理师王水成。

【问】王老师：上期节目您给大家讲解了主食的重要性，那么，一日三餐的主食怎样来均衡呢？

【答】一日三餐应尽可能均衡地提供身体所需的各种营养物质。对没有特殊病症的人群来说，蛋白质、碳水化合物、维生素、矿物质等都需要摄入。减肥的人可以减少油脂和淀粉的摄入，但并不能完全不吃。

研究发现，如果蛋白质在一天当中的摄入不均衡，比如早上很少，晚上很多，那么蛋白质的利用率就会下降，身体的肌肉容易流失。肌肉流失会导致代谢率下降，那么吃同样多的东西时，人更容易肥胖。

理想情况下，早上也要吃果蔬。但很多人早上不吃，中午在外就餐又没有充足果蔬，故而提倡晚上多吃一些，加以弥补。但并不是说晚上就不能吃主食和蛋白质食物。

【问】那么具体到一日三餐中的主食该怎么吃，吃多少为宜？

【答】我们正常成人每天的主食总量为自己拳头的5-8个，分到三餐来食用。午餐量要大些。

(1)每天至少吃一顿粗粮，100克左右，高血糖、高血脂、高血压患者，应当吃两餐或者是更多。

(2)粗粮可以自然地融入三餐，比如早上吃蒸红薯，喝美味的五谷豆浆，放点黄豆、燕麦、小米等。吃全麦馒头，蒸馒头的时候加点玉米面、豆面，把白面馒头变成杂粮馒头等。中午吃一小段蒸的玉米或者山药，晚上喝一碗红豆、绿豆、糙米、白米混合煮成的八宝粥当主食。

(3)各种主食的烹饪都可以加入粗粮，比如蒸米饭时，加点小米、燕麦或者玉米糝；做煎饼加入绿豆粉、全麦粉；打豆浆时可以加一把紫米等，自然而然粗粮的量就增加了，而且感觉饮食质量更好，三餐更美味更幸福。

【问】据了解，有些人因为粗粮口感粗糙不易下咽，您能给大家讲些好方法吗？

【答】人们不愿意吃粗粮的主要原因是因为粗粮口感粗糙，其实这个问题也好解决，如果我们用豆浆机把粗粮豆类打成糊，口感就非常好了，比煮大米粥还要方便。用电压力锅煮八宝粥要比用电饭锅煮米饭营养价值更高，而且口感柔软、香味浓郁。每天早上用五谷豆浆和杂粮粥来替代白米粥交替食用也是不错的选择。所谓粗粮口

感不好，首先是来自中老年人回忆中的痛苦经历，那时候常吃的窝窝头、大碴子粥的确很难煮，口感也不佳，这和烹调工具的落后有直接关系。现在各种家用厨房电器都非常方便，我们完全可以利用这些条件来调整我们的主食结构。

【问】王老师，粗粮的品种繁多，您能不能给大家讲讲常见的几种粗粮都有哪些保健功效？

【答】我给大家分享几种常见的粗杂粮的保健功效，建议大家根据自己的体质，每天熬粥的时候各放些许，能够很好地促进身体健康。

小米 安眠健胃

小米能益肾和胃、清热补虚、安神健胃。小米中所含丰富的色氨酸会促进血清素分泌，改善睡眠，是很好的安眠健胃食品。

燕麦 降血脂

燕麦中所含的葡聚糖具有降低血液中“坏”胆固醇（低密度脂蛋白）的效果。同时又不影响“好”胆固醇（高密度脂蛋白）水平。此外，燕麦的血糖指数较低，有助于控制血糖，还具有预防便秘和肠癌的功效。

花生 长寿果

花生是“十大长寿食品”之一，富含丰富的人体所必需的营养物质，对于脾胃失调、咳嗽、气喘、贫血、便秘都有很好的改善作用，是一种老少皆宜的食品。

玉米 降低胆固醇

玉米味甘性平，具有健脾利湿、开胃益智、宁心活血的作用。玉米油中的亚油酸能防止胆固醇向血管壁沉淀，对于防治高血压、冠心病有积极作用。另外，玉米还有利尿和降低血糖的功效，特别适合糖尿病患者食用。

【问】王老师，“早上吃好，中午吃饱，晚上吃少”这句话对吗？怎么定义“好”“饱”“少”？

【答】这句话是对的，但定义很重要，早上吃好，意思是质量要高，不油腻，也不要吃得太多。质量高体现在食物营养平衡上，不仅要有主食（面包、馒头、饼子、米饭、粥等），还要有至少两种蛋白质食物（蛋、奶、肉、豆制品和坚果），以及至少一种蔬菜和水果（最好是不止一种，比如早上吃了蔬菜，不妨碍再吃点水果）。

午餐的数量要充足，就是所谓吃饱。主食和菜肴都要吃够，食材品种尽可能多一点。晚上吃少不意味着让自己饿着，而是热量低一点、油少点，而且要尽量弥补早上和中午没有吃到或没有吃够的食物，比如蔬菜、杂粮、豆类和薯类。

晚上可以用蒸山药、蒸红薯来替代馒头，也可以用不加糖的八宝粥来替代米饭。晚上吃蔬菜的量要比吃炖肉、炖鱼的量多才对，所谓一荤配三蔬。