

## 脖子上的小疙瘩

脖子上摸到很多小疙瘩,这可能是颈部的浅表淋巴结出现了异常。淋巴结是人体免疫系统的重要组成部分,它们分布在全身各处,主要负责过滤淋巴液中的异物、产生免疫细胞,并参与免疫反应。正常情况下,人体大约有450个淋巴结,而头部和颈部区域就分布着其中的60~70个。由于颈部皮下组织相对薄弱,淋巴结在体积增大时容易被触摸到。

淋巴结的体积增大可能由多种因素引起,其中最常见的是感染和肿瘤。感染,如细菌、病毒、真菌或原虫等微生物侵入人体后,会引发免疫反应,导致淋巴结出现充血、水肿,并伴随淋巴细胞的增生,这种现象称为炎症性肿大。炎症性肿大的淋巴结通常会伴随疼痛或发热等症状,这是因为身体在与病原体作斗争,试图清除感染。

另一方面,肿瘤也可能引起淋巴结的体积增大,这种情况称为肿瘤性肿大。肿瘤性肿大可

能是由于淋巴组织本身的肿瘤,如淋巴瘤,或者是其他部位肿瘤的淋巴结转移,例如头颈部的鼻咽癌、甲状腺癌等。与炎症性肿大不同,肿瘤性肿大的淋巴结可能仅表现为体积增大,而没有疼痛症状。这种情况下,淋巴结内的肿瘤细胞在其内大量增殖,同时伴随淋巴结本身的间质细胞与淋巴细胞增殖而造成。

除了感染和肿瘤,还有其他因素可能导致淋巴结体积增大。例如,化学因素的暴露、人体自身免疫反应异常增强,或是一些特殊类型的组织细胞增生病变(如朗格汉斯组织细胞增生症)等,都可能引起淋巴结的异常。

当发现颈部淋巴结异常增大时,及时就医是至关重要的。在就医时,应详细向医生描述淋巴结的变化情况,包括其大小、硬度、是否移动、是否伴有疼痛或其他症状。医生可能会建议进行超声检查和血液检查,以帮助判断淋巴结增大的原因。

超声检查是一种无创的诊

断手段,可以显示淋巴结的大小、形状和内部结构,有助于区分良性和恶性肿大。血液检查可以检测身体中的炎症标志物和肿瘤标志物,为诊断提供更多信息。在某些情况下,医生可能还会建议进行淋巴结活检,即取出部分或全部淋巴结进行病理学检查,以确诊淋巴结的性质。

在治疗方面,根据淋巴结增大的原因,医生会制定相应的治疗方案。如果是由于感染引起的,可能需要使用抗生素或抗病毒药物;如果是肿瘤引起的,可能需要手术、放疗或化疗等综合治疗。在治疗过程中,患者应遵循医嘱,定期复查,以监测病情的变化。

颈部淋巴结的异常增大不应被忽视。及时就医、准确诊断和合理治疗是保障健康的关键。同时,保持良好的生活习惯,加强身体锻炼,提高免疫力,也是预防淋巴结疾病的重要措施。通过综合管理,我们可以更好地保护我们的健康,预防和控制淋巴结相关疾病。

了解淋巴结的生理功能和病理变化有助于我们更好地认识和处理淋巴结问题;淋巴结不仅参与免疫反应,还有助于维持身体的稳态,例如,它们可以帮助清除血液中的异物和死亡细胞,保持血液的清洁;淋巴结还参与调节免疫反应,防止免疫系统过度反应,从而避免对正常组织的损伤。

在日常生活中,我们可以通过一些简单的方法来维护淋巴结的健康。

首先,保持良好的个人卫生习惯,如勤洗手,可以减少病原体的侵入,降低感染的风险。

其次,均衡饮食,摄入足够的营养,特别是富含维生素和矿物质的食物,可以增强免疫系统的功能。

此外,适量的体育锻炼可以提高身体的抗病能力,促进血液循环,有助于淋巴结的正常工作。(作者:叶小剑 福建医科大学附属第一医院 超声医学科副主任医师)

## 糖尿病足 我是怎么知道的

糖尿病足的日常护理,大家非常关心两个问题:我怎么知道自己是否有糖尿病足?生活中如何预防糖尿病足?

**我怎么知道自己是否会发生糖尿病足**

建议到当地内分泌科或糖尿病足病门诊做系统检查,可以明确是否会发生糖尿病足。

具体检查项目如下:

1. 重点足部体格检查

足踝部的任何生物力学异常表现,足踝部关节活动情况;足踝部感觉及动脉搏动;皮肤检查包括皮温及是否存在干燥、皲裂、变色、硬结、水泡、真菌感染、胼胝等。

2. 实验室及辅助检查

常规检查包括:空腹血糖、餐后血糖、糖化血红蛋白、肝功能、肾功能、电解质、血脂、血常规、尿常规、尿白蛋白/肌酐比值、C反应蛋白及红细胞沉降率等,心电图,步态及足底压力检查。

糖尿病周围神经病变筛查:10g尼龙单丝检查对糖尿病足的预测效率几乎达到100%可能的

情况下,还可以检查温度、振动、针刺觉。

糖尿病下肢动脉病变筛查:触摸足背动脉和内踝胫骨后动脉。

**生活中6个方法帮你预防糖尿病足**

1. 控制血糖、血压和血脂:在遵医嘱用药的基础上,每餐不要吃得过饱,规律运动,减少血糖波动,使血糖平稳达标。控制血糖的同时也要控制好自己血压和血脂,因为血压和血脂异常也会加重周围动脉病变。对于年龄大于50岁的糖尿病患者,尤其是合并有多重心血管危险因素者,在没有禁忌证的情况下应该口服阿司匹林以预防或延缓糖尿病足的发生。

2. 戒烟加上适度的运动:科学研究表明,吸烟会增加糖尿病足溃疡发生和复发的风险。戒烟,什么时间都不晚。如果自己不能戒掉,可以到戒烟门诊咨询,必要时加用药物帮助戒烟。适度的运动对于改善糖尿病患者的血液循环和神经功能具有积极作用。运动可以增加胰岛

素敏感性,有助于控制血糖水平,减轻体重以及改善循环。运动可以选择散步、慢跑、游泳、打太极、八段锦等。运动强度以患者耐受能力为准,需要坚持循序渐进的原则,不能过度运动,以免对患者造成意外损害。

3. 积极治疗脚部异常

真菌感染:如果有足癣,一定要到皮肤科积极治疗。因为会导致足部破溃,增加糖尿病足的发生风险。

胼胝:如果脚底有胼胝,应立即请经过专业培训的医护人员进行修剪,每2~3周修剪1次,修剪后使用减压鞋具进行减压治疗。不要自行处理,因为处理不当会增加糖尿病足的发生风险。

鸡眼:如果有鸡眼,虽然不影响工作和生活,但对于下肢血流较差的2型糖尿病患者,应到足部专科门诊处理足部问题,以免自己不规范处理引发糖尿病足。

嵌甲:应请经过专业培训的医护人员进行治疗,不宜到公共浴室或修脚处修理嵌甲。

4. 正确洗脚

糖尿病患者洗脚时动作轻柔,水温不超过37℃,洗完脚后选择柔软、吸水性好的浅色毛巾轻轻彻底擦干,并检查毛巾是否干净。

5. 每天检查足部

糖尿病患者每天都要仔细观察足部皮肤,有无红肿、有无出血,一旦出现异常情况,必须到医院接受专科处理。

6. 选择正确的鞋袜

适合糖尿病患者的鞋子:鞋子应该有足够的空间:深度、长度和宽度以适应脚趾的与足周边的需要;鞋子穿妥,固定好鞋带或尼龙粘襻;鞋子足跟部高度应该小于5厘米;鞋子的衬里应该是光滑无缝;如果穿新的鞋子,不要长时间穿着。

适合糖尿病患者的袜子:无接缝、透气、无压迫性的跟帮,白色或浅色的棉袜更佳。每次穿鞋子和袜子前,均需要先将手伸进去检查。

(作者:刘林华 福州大学附属福建省立医院 内分泌科 副主任医师)