

# 让淋巴瘤不“瘤”余地



□本报记者 林颖

淋巴瘤是一种起源于免疫系统的癌症,可以发生在身体的任何淋巴组织,如淋巴结、脾脏、骨髓等部位。

近年来,淋巴瘤的发病率逐年上升,在我国淋巴瘤的发生率已经挤进前十位,成为我国常见的恶性肿瘤。

8月21日,《大医生开讲》直播间邀请了福建省立医院肿瘤血液医学中心的三位专家,共同探讨淋巴瘤的知识,他们分别是肿瘤血液医学中心副主任、血液科主任医师、副教授尚晋,血液科副主任医师、副教授曲双,肿瘤内科副主任医师、副教授陈静波。

截至目前,多平台观看与回看人次超33万。



## 01 淋巴结肿大≠淋巴瘤



尚晋

不少人在日常生活中会不经意间触摸到身上有一些肿大的淋巴结,并由此产生恐慌,怀疑自己是否得了淋巴瘤。事实上,淋巴结肿大并不一定等同于淋巴瘤。

“淋巴结肿大可能是由于多种原因引起的,包括但不限于感染、过敏、自身免疫性疾病以及淋巴瘤等。因此,需要进行进一步的检查以确定淋巴结肿大的具体原因。”尚晋说。

## 02 危险的淋巴结是什么“手感”

要想初步判断自己的淋巴结肿大是否具有危险性,洗澡时是自我检查的最好时机。曲双指出,一般危险的淋巴结有以下几个特征:

1. 淋巴瘤的好发部位以颈部、腋窝和大腿内侧为主。
2. 正常淋巴结通常为豌豆大小或更小,而淋巴瘤则会明显变大,有些还会越变越多。
3. 正常淋巴结质地柔软,淋巴瘤则质地较硬,摸起来像在触摸鼻尖或耳垂。
4. 正常的淋巴结摸起来有一定的弹性和可移动性,而淋巴瘤往往比较固定。

如果你的淋巴结具备这几个特征,那么恶性的可能性较高,应及时前往医院做相关的影像学检查和病理学检查,排除淋巴瘤的可能。

## 03 淋巴瘤容易发生在哪些人群

“别看我们的淋巴主管免疫功能能和病菌作战,但它也是相对脆弱的系统。免疫力低下人群、受EB病毒感染的人群和淋巴瘤家族史人群是最容易受攻击的人群。要想保护我们的淋巴,就要从生活细节上入手。”曲双说。

任何引起免疫力下降的因素,对淋巴来说都是伤害。熬夜、焦虑等不良习惯,一些自身免疫疾病,



曲双

均可导致免疫力下降。因此大家要学会休息和释放压力,劳逸结合。如果出现长期的失眠,要及时治疗,让身体得到充分休息,提升免疫力。

此外,胃部的边缘性淋巴瘤和幽门螺旋杆菌有密切关系,要定期做胃肠镜,及时清除幽门螺旋杆菌。

长期过量接触射线与淋巴瘤的发生有一定关联,我们提倡定期体检,但不提倡过度频繁的CT检查。

## 04 淋巴瘤的治疗方法有哪些

淋巴瘤可以分为霍奇金淋巴瘤和非霍奇金淋巴瘤,治疗方法包括手术治疗、化疗和放疗、干细胞移植治疗等。在这些治疗手段中,放疗占据着十分重要的位置。

据陈静波介绍,肿瘤的放射治疗简称“放疗”,是利用高能射线使细胞的DNA发生电离损伤,使细胞无法分裂增殖,从而达到杀死肿瘤细胞的一种局部治疗方法。

“很多患者担心放疗会产生各

种副作用,事实上,患者接受放疗后出现的副作用与放疗的部位及剂量关系密切,部位和剂量不同,副作用也不尽相同。”陈静波说。

放疗最常见的不良反应包括:皮肤损伤、疲劳;头颈部放疗时易出现口腔黏膜炎;胸腹部放疗时可能出现恶心呕吐等胃肠道损伤;接受盆腔放疗时出现泌尿系统损伤;造血系统损伤时会出现白细胞计数、血小板计数下降等。随着放疗技术的不断进步,放疗的副作用将进一步减小。

## 05 省立肿瘤血液中心特色服务多

为了给淋巴瘤患者提供更专业、便捷的治疗,今年省立医院成立了肿瘤血液医学中心。

中心拥有一支高素质医疗队伍,同时诊疗团队还会定期开展多



陈静波

学科诊疗例会,不断提高团队的淋巴瘤诊疗水平,并根据国际研究进展定期更新,以保持与国际最新进展同步。

中心目前能针对各类淋巴瘤制定诊疗规范,为患者进行精确的诊断、分型和分期,并设计规范的个体化治疗策略和方案,包括常规化疗、免疫化疗、强烈化疗以及自体或异基因造血干细胞移植的综合治疗。

淋巴瘤中心作为示范科室,积极为患者提供优质服务,开通“淋巴瘤/骨髓瘤绿色通道”,解决患者入院难题。

在设备投入上,中心新引进了一台直线加速器。据陈静波介绍,

该设备能对肿瘤进行精确定位,特别能对胸腹部运动中的肿瘤进行精确“打击”,同时更好地保护正常组织,减少放疗毒副作用,让患者较为舒适地接受放射治疗。

## 06 福建省立医院新引进了直线加速器

福建省立医院新引进了医科达多功能直线加速器(新引进 In-finity),具有四维影像引导立体定向放疗医用直线加速器,是目前最先进的图像引导立体定向放射治疗设备,其中动态容积弧形调强放射治疗技术(VMAT),具有“快、准、优”的特点,治疗时间短,肿瘤控制率好,治疗后副作用小,具有全方位的临床应用,适用于全身各部位肿瘤的治疗。

可治疗鼻咽癌、头颈部肿瘤、肺癌、食管癌、乳腺癌、胸腺肿瘤、肝癌、胃癌、直肠癌、胰腺癌、前列腺癌、宫颈癌、淋巴瘤、骨转移癌、脑转移癌、软组织肉瘤等放射治疗,目前放疗中心年治疗1300人次。



关于淋巴瘤,你有什么想了解的问题? 可以扫描二维码,加入卫生报淋巴瘤健康交流群,一起来问医生。

### 活动组织

**主办单位:**福建卫生报、福建日报·新福建客户端  
**支持单位:**齐鲁制药有限公司  
**特别鸣谢:**大福盛荟健康餐食