

淋巴水肿和普通水肿有啥不一样

水肿是生活中很常见的一种状况,很多人长时间站立、吃太多盐分、天气太热或者生病的时候会出现手脚或者脸上浮肿的情况。不过有一种特殊的水肿叫做淋巴水肿,它发生的原理、表现出的症状以及治疗方法跟普通的水肿完全不一样,淋巴水肿不仅会影响人的外表,还可能会造成行动不便、反复发炎甚至终身残疾。弄清楚淋巴水肿和普通水肿的区别,就能早点发现并正确处理,防止病情变严重。

什么是淋巴水肿

淋巴水肿是淋巴系统功能异常导致的组织肿胀,正常情况下人体的淋巴系统可以把组织间隙里的多余液体、蛋白质、代谢废物和免疫细胞输送到血液循环里去。如果淋巴管道天生就发育得不好或者受到损伤或者堵住了,那么组织间隙里的液体就不能顺利地运走,于是蛋白质丰富的淋巴液就会留下来,把皮肤下面撑起来,这就造成了淋巴水肿。

根据病因,淋巴水肿可分为原

发性淋巴水肿和继发性淋巴水肿。原发性淋巴水肿一般与遗传或先天发育有关,可发生于出生、青春期或成年早期;继发性淋巴水肿更常见,可发生于肿瘤治疗后(如乳腺癌、宫颈癌术后淋巴结切除术)、放疗后,严重外伤、感染(如丝虫病)。淋巴水肿可发生于身体的任何部位,但最常见于四肢。

淋巴水肿与普通水肿的区别

淋巴水肿与普通水肿虽然从外观看都是局部或全身肿胀,但是它们的病因、机制、发展过程以及治疗方法都存在着根本的差别。淋巴水肿的主要问题在于淋巴液回流受阻,液体中的蛋白质含量偏高,容易促使组织产生慢性炎症和纤维化反应。随着时间推移,肿胀处的皮肤会慢慢变厚变硬,出现橘皮样的改变以及褶皱加深的现象,活动受到限制。而普通水肿更多的原因是由毛细血管滤过和回流失衡所引起的,如心衰导致静脉压上升、肾病造成大量蛋白质流失、肝硬化引发白蛋白合成下降等情况。这些情况下积聚起来

的液体大多为水和少量的电解质,并不会像淋巴水肿那样导致明显的纤维化。临床中淋巴水肿一般为单侧,早期淋巴水肿休息和抬高患肢可以缓解。而普通水肿多为双侧,对称性,受体位改变影响较大,下肢水肿久站或者傍晚加重,平卧后减轻。

防治与生活管理

防治上两者处理原则也不同,淋巴水肿目前没有根治办法,不过早期干预能控制病情,延缓病程发展,疑似患者要尽早开展淋巴引流手法(MLD)、加压治疗(弹力绷带、弹力袖套等),促使淋巴液回流,减轻肿胀。功能锻炼也要适度,像游泳、步行、轻阻力运动,肌肉泵作用可以辅助引流,皮肤护理也很重要,保持清洁干燥,防止蚊虫叮咬、抓挠、热敷,以免诱发感染。平时生活要避免提重物,穿紧勒衣服或者饰品,以免压迫或者伤害患肢。对于普通的水肿,要针对原因,比如限制钠盐的摄入,改善心肝肾的功能,合理使用利尿药,要注意抬高下肢,促进静脉

回流,饮食方面可以适当补充一些优质蛋白,控制体重,少吃高盐饮食,这样都可以减轻症状。不管是哪一种水肿,都不能自己长期用利尿药,因为对淋巴水肿不仅效果不好,还容易造成体液、电解质的失衡,反而会加重病情。正确地分辨出类型,及时就医,这是正确治疗的前提。

淋巴水肿跟普通水肿虽然都是肿,但是它的病因、机制、症状、管理策略完全不同,更像是慢性淋巴系统疾病,而不是简单的积液。早期识别、科学干预,可以显著延缓病程、改善生活品质。有手术史、放疗史、感染史的人,如果出现持续单侧肢体肿胀,更要提高警惕。科学认识、合理预防、规范治疗,才能实现与淋巴水肿的“和平共处”。

[作者:彭云珍 福建医科大学肿瘤临床医学院&福建省肿瘤医院 主管护师]

福建省肿瘤医院2023年度院内科研项目(编号2023YN33)]

又吐又拉 诺如病毒胃肠炎知多少

提起“诺如病毒”,很多人听到这个名字会瑟瑟发抖,闻之色变,因为它常常像个神秘刺客,通过污染食物或水悄悄潜入,给人来个猝不及防的偷袭,导致又吐又拉的症状。更有甚者,一人中招,全家感染。在幼儿园、学校、养老院等人群密集的地方,更是它兴风作浪掀起胃肠风暴的重灾区。那么问题来了,关于诺如病毒胃肠炎你知道多少呢?

问题1:诺如病毒胃肠炎是传染病吗?传染性强吗?

答:是的,它是传染病,是由诺如病毒感染引起的急性消化道传染病,具有高度传染性和快速传播能力。

问题2:诺如病毒什么来头?是新的病毒吗?

答:不是新的病毒,最早可追溯至1968年,美国诺瓦克市一小学暴发急性胃肠炎,科学家通过显微镜观察到了这种病毒。它属于杯状病毒科诺如病毒属,是单股正链无包膜的RNA病毒,在外环境中比较稳定,能在地下水以及冷藏、冷冻的食品中存活数月,并仍然具有

感染性。

问题3:它是如何传播的?

答:它主要通过粪-口途径传播,患者和无症状感染者是主要传染源,与感染者密切接触或接触被污染的环境或物品,摄入被污染的食物或水均可造成传播。

问题4:什么人容易被感染?

答:人群普遍易感,婴幼儿、老年人、免疫功能低下、营养不良人群感染后更易发病。

问题5:感染后会有什么表现?儿童和成人会有不同表现吗?

答:典型表现为急性发作的呕吐、腹泻,可伴发热、恶心、腹痛、头痛、肌肉疼痛等。成人腹泻比儿童更常见,而儿童比成人更容易出现呕吐。

问题6:发病后可以做哪些化验检查呢?

答:一般性的检验检查包括血液及粪便常规、生化检查等,有针对性的病原学检测,可以取呕吐物、粪便、肛拭子等行病毒相关抗原或核酸的检测。

问题7:感染后怎么治疗?要吃抗生素吗?

答:一般无需使用抗生素,目前尚无针对诺如病毒的有效抗病毒药物。治疗主要是以缓解症状,预防和治疗脱水,维持电解质平衡,防治并发症为主。

问题8:中医药有治疗方法吗?

答:依据《诺如病毒胃肠炎诊疗方案(2025年版)》推荐的中医治疗除了辨证选用中药汤剂外,还推荐的中医特色疗法有中药穴位贴敷治疗、艾灸、穴位推拿等,可用于辅助本病的治疗。

问题9:儿童可以通过接种疫苗预防吗?

答:目前尚无预防诺如病毒感染的疫苗,主要采用非药物性预防措施。

问题10:什么是非药物预防措施?

答:就是不依靠药物来预防疾病发生的行为和方法,包括:勤洗手,做好手卫生,避免食用未煮熟食物。清理受粪便或呕吐物污染物品时应佩戴手套和口罩,避免直接接触污染物,还可以使用有效浓度的含氯消毒剂对受污环境进行消毒。

问题11:不能用酒精消毒

吗?

答:不能,75%酒精和60℃热水喷洒30分钟对它的作用都有限,无法起到有效灭活作用。但采用高浓度含氯消毒剂作用1至5分钟或85℃以上热水煮至少1分钟是可以有效灭活诺如病毒的。

问题12:感染后就不会再得了吧?

答:不是的,诺如病毒存在多种基因型别并且有变异的可能,人体感染某一型别后产生的免疫保护只能维持较短时间,且对其他型别病毒的交叉保护作用很弱,因此还会有再感染的可能,不过无需过度担心,因为预防措施是通用的。

通过本篇文章,希望大家能进一步了解诺如病毒胃肠炎,学会用科学的方法保护自己和家人的肠胃健康。最后,提醒大家,如果出现呕吐、腹泻等症状,一定要及时就医。同时,在日常生活中保持良好卫生习惯,共同营造健康、安全的生活环境。

(作者:何惠 福建中医药大学附属福鼎医院 主治中医师)