



## 肿瘤大讲堂

ZHONG LIU DA JIANG TANG

近年来,淋巴瘤的患病率逐年上升,给人们健康带来了严重威胁。但是,通过定期筛查和采取预防措施,可有效降低淋巴瘤的发病率和死亡率。那么,淋巴瘤究竟是什么疾病呢?它有哪些典型症状?又该如何预防和治疗呢?

# 最善“伪装”的肿瘤 一旦发现就是中晚期

### 什么是淋巴瘤?

淋巴瘤是起源于淋巴造血系统的恶性肿瘤,临床以无痛性、进行性淋巴结肿大为主要表现。与胃癌、肝癌等肿瘤不同,淋巴瘤被称为“会跑的肿瘤”,可能会发生于身体任何部位,且临床表现也多种多样,因此给淋巴瘤的诊断带来了一定困难。

根据组织病理学特征,淋巴瘤主要分为霍奇金淋巴瘤(HL)和非霍奇金淋巴瘤(NHL)两大类。其中,非霍奇金淋巴瘤较为常见,约占85%。

近年来淋巴瘤发病率逐年增高,成为全世界发病率增速最快的恶性肿瘤之一。淋巴瘤之所以被称为“最善伪装”的肿瘤,是因为其早期症状往往不典型,

容易与其他疾病混淆,如淋巴结肿大、发热、盗汗、体重减轻等症状,这些症状常被误认为是普通感冒、疲劳或其他疾病所致,从而延误最佳治疗时机。

### 淋巴瘤的症状有哪些?

1. **淋巴结肿大**。无痛性、进行性淋巴结肿大是淋巴瘤最常见的临床表现。如颈部、腋下、腹股沟等浅表部位的淋巴结肿大,同时也可以发生在纵膈、腹腔、盆腔等部位。

2. **局部压迫症状**。当淋巴结肿大到一定程度时,可能会压迫邻近器官或组织,引起相应的压迫症状,如声音嘶哑、胸闷气紧、呼吸困难、恶心呕吐、腹痛腹泻等症状。

3. **结外病变**。淋巴瘤有可能侵犯人

体各个脏器,如中枢神经系统、乳腺、肝脏、胃肠道、骨骼、睾丸和皮肤等结外器官,引起相应器官损伤和功能障碍,其表现症状也不一样。

4. **全身症状**。淋巴瘤患者常伴有发热、盗汗、消瘦、皮肤瘙痒等全身症状,该症状称为B症状。当患者出现下列情况,可判定为伴有B症状:不明原因发热>38℃,连续3天以上,排除感染原因;夜间盗汗(可浸透衣物);体重于诊断前半年内下降>10%。

### 淋巴瘤的治疗

淋巴瘤并非绝症,它是目前控制率、治愈率最高的肿瘤之一,是“少数可以治愈的恶性肿瘤之一”。霍奇金淋巴瘤的治愈率大约在80%以上,而非霍奇

金淋巴瘤治愈率也在60%~70%。以下是淋巴瘤主要治疗方式:

1. **靶向化疗**。采用化学药物联合靶向药物,精准有效地杀灭肿瘤细胞,让肿瘤缩小,尽可能达到完全缓解,提高患者生活质量,延长生存期。

2. **放射治疗**。对于局限性的淋巴瘤,利用高能射线精准地照射肿瘤部位,杀死或缩小肿瘤,减少肿瘤细胞数量,提高治疗效果。

3. **手术治疗**。淋巴瘤无需手术治疗,但对于部分早期局限的低度恶性淋巴瘤,可通过单纯手术切除。胃肠道淋巴瘤出现消化道出血、梗阻或穿孔等并发症时,则需通过手术治疗。

4. **造血干细胞移植**。主要用于一些年轻且身体状况良好的高危患者,或在常规治疗失败,或缓解后复发的患者。

5. **免疫治疗**。通过激活患者自身的免疫系统,增强对肿瘤细胞的识别和攻击能力,如:CAR-T细胞、双特异性抗体等治疗为淋巴瘤患者带来了新的希望。

### 如何预防淋巴瘤?

1. **加强运动以提升免疫力**。适当运动,规律作息,保障充足的睡眠,保持积极乐观的心态,合理调控情绪,提升机体免疫力,增加抵御疾病的能力。

2. **避免接触有害的环境因素**。避免放射线照射和放射尘埃接触,或采取有效防护措施;避免接触相关的毒性物质,如苯丙烯、苯、氯乙烯、砷、橡胶、汽油和有机溶剂涂料等化学物质;避免使用含有“偶氮染料”的染发剂。

油和有机溶剂涂料等化学物质;避免使用含有“偶氮染料”的染发剂。

3. **有效预防感染**。预防如EB病毒、乙型肝炎病毒(HBV)、人类免疫缺陷病毒(HIV)、幽门螺杆菌(Hp)等与淋巴瘤相关的感染,一旦感染应及时治疗,降低淋巴瘤的发生风险。

4. **养成良好生活习惯**。肿瘤并不是遗传病,但存在家族聚集性,包括家族的遗传倾向和生活方式、环境和习惯有关,应养成良好的生活习惯。

5. **定期体检**。早发现早治疗;积极治疗自身免疫性疾病或慢性疾病;长期应用免疫抑制剂者,应在医生指导下定期复查。

(四川省肿瘤医院宣传部供稿)

## 科普进行时

KE PU JIN XING SHI

# 中风为什么盯上年轻人? 10个中风“加速器”要警惕

近日,一位32岁网络歌手“云南阿奎”因突发脑出血去世。这起悲剧提醒我们,脑出血这类致命疾病已经不再只是“盯着”老年人,每个人都应保持高度警觉。

### 为何年轻人也会发生中风?

脑中风在医学上又叫脑卒中,一般包括脑梗塞和脑出血。

脑出血、脑梗塞中已不是一个老年病,其发病率越来越趋于年轻化,引起疾病的相关因素也越来越年轻。因为现在年轻人工作紧张、熬夜,同时认为自己年轻而忽视了对血压的监测和控制,导致脑出血的发生。

青年中风患者都偏好高脂饮食、大量喝咖啡、熬夜、高强度劳动等。这部分人觉得自己年轻,患病几率小,实际上,年轻人中风离得很近,而且发病率也不低。

### 这些都是中风“加速器”

1. **血压高或低**。年轻人一定要关注自己究竟有没有高血压,不能因为年轻就忽略了。在日常生活中,应及时测量血压,若血压偏高,应按医嘱吃药,控制血压。

同时,低血压也可能导致中风(脑梗死)。一般来说,当血压在90/60毫米汞柱以下时,就可称为低血压。低血压是无症状性脑梗死、进展性卒中的危险因素,急性或慢性的低血压均可能导致脑梗死。

2. **血糖不稳定**。糖尿病患者是脑卒中的高危人群,因为糖尿病患者长期的高血糖水平、高胰岛素血症、血脂异常、蛋白非酶糖化、血液黏稠度高等,导致动脉硬化及血栓形成,或者血管破裂,从而引起脑血管病变。因此,糖尿病患者要预防脑卒中,首先应控制血糖,其次要控制血压和血脂。

3. **爱好烟和酒**。吸烟可使缺血性脑卒中的相对危险增加90%,使蛛网膜下腔出血的危险增加近2倍;与少量饮酒或戒酒者相比,大量饮酒者脑卒中发病率

险增加22%。吸烟与被动吸烟均可造成血液的高凝状态,损伤血管内皮,降低脑血流量。此外,饮酒后身体会产生大量的儿茶酚胺以及肾上腺素,刺激交感、神经兴奋,使心跳加快、血压升高。

4. **吃“三高”食物**。不良的饮食习惯会增加脑卒中危险因素,如高血压、高血脂、高血糖等。应减少高热量、高盐、高糖食物的摄入量,按时吃早饭,避免暴饮暴食。

5. **喝水太少**。不爱喝水的人群,身体会缺乏水分,血液往往会比较黏稠,增加血管堵塞风险。要养成定时饮水的习惯,别等口渴了再喝水,夜晚睡觉时可在床头放一杯水,在睡前半小时和晨起时适量饮用。

6. **不经常锻炼**。很多人工作时经常在电脑前久坐,回家喜欢“躺平”,身体严重缺乏锻炼。长此以往,肥胖、高血脂等疾病就会“找上门”。年轻人要预防脑卒中,除了管住嘴,还要迈开腿。

7. **经常熬夜**。熬夜时,心脑血管的“生物钟”也会被打破,导致体内过多地分泌肾上腺素和去甲肾上腺素,让血管收缩、血液流动缓慢、黏稠度增加。

8. **有个大肚腩**。腹部脂肪聚集对健康伤害很大。肥胖不仅会增加罹患心血管疾病的风险,也会增加患癌的风险。男性腰围建议不超90厘米,女性腰围不超85厘米。

9. **身心压力大**。身体疲劳和精神压力过大,同样也会诱发心脑血管疾病,尤其是现代社会,有些人承担着工作和生活的双重压力,导致精神方面紧绷,到达一定程度时易患病。

10. **太容易生气**。生气会引起交感神经兴奋,血压升高,心率加快,进而加重心脑血管负担,易突发心脑血管意外。

(综合自《健康时报》、极目新闻)



本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

## 生活提示

SHENG HUO TI SHI

深秋时节,气温逐渐降低,昼夜温差变大,人体状态也容易受到季节变化的影响。此时,合理调整饮食对保持身体健康尤为重要。接下来,让我们一起来了解深秋时节的饮食调养。

# 深秋时节 这几点饮食建议请收好

### 建议一: 通过摄入B族维生素、维生素A和维生素C提高耐寒能力

随着气温降低,人体为了维持体温,基础代谢率会有所增加,相应地,对能量的需求也会增大,大家应该通过摄入充足的B族维生素、维生素C和维生素A,来提高耐寒能力。

B族维生素主要存在于谷类、豆类及干果类食物中,如全麦食品、糙米饭、豆类等,它们是能量产生的关键辅助因子;富含维生素C的新鲜蔬菜和水果,如柑橘类、猕猴桃、彩椒、绿叶蔬菜等;富含维生素A的动物肝脏及富含β-胡萝卜素深色蔬菜,如菠菜、胡萝卜等。此外,经常晒太阳可以生成维生素D,促进骨骼健康,这些维生素都能有效增强免疫力,对抗寒冷天气带来的挑战。

### 建议二: 选择温补食物增强体质

深秋时节,应注意温补,以滋养五脏,

防寒保暖。该时节,食用羊肉配以生姜,不仅补阳取暖,还能驱寒保暖。同时,鸡肉与栗子同食,则能增强脾胃功能,促进血液循环。鸭肉与山药也是较好的搭配,既滋阴又消腻,适合秋季干燥的气候。此外,建议应多食根茎类植物,如红薯、芋头、土豆等薯类,它们既能替代主食提供能量,又能补中益气,调节肠道菌群,增强体质。

### 建议三: 多食用新鲜蔬果保证饮食均衡

虽然天气转凉,但新鲜蔬果的摄入不可忽视。深绿色叶菜富含矿物质、维生素、膳食纤维和植物化学物,能保证每天摄入300~500克。建议选择当季新鲜水果,如苹果、梨、鲜枣、柿子等,它们富含水分和膳食纤维,有助于润肺降燥。

需要注意的是,水果罐头、干制蔬菜等加工食品由于可能添加了大量糖分或盐分,应尽量减少摄入。

### 建议四: 减少油腻、控制盐分有益健康

深秋时节,人体容易因寒冷而偏好重口味食物。然而,过多摄入高盐高油的食

物对身体并无益处。因此,建议保持清淡少盐的膳食原则,烹调盐摄入量不超过5克/天,避免摄入过多动物性食物和油炸、烟熏食物。在烹饪方式上,推荐蒸、煮、炖、烤等健康烹饪方法,减少使用黄油、酸奶油等高脂肪调料,以达到控油少盐的目标。

此外,大家还应注意定时适量饮水,充分补充水分;合理安排膳食,三餐定时定量,遵循“食物多样,谷类为

主”的膳食原则,适量增加动物性食物的摄入,如鱼、禽、蛋、瘦肉、奶制品,并搭配豆类及其制品,确保蛋白质的充足供应。在选择零食时,应注重健康,选择如坚果、酸奶等有益健康的食品,并适量食用,避免食用高糖高脂高能量的不健康零食。(陈征)



## 卫生与健康

WEI SHENG YU JIAN KANG

# 睡前做这个动作15分钟 助眠养气血

注意:练习时,应量力而行,不用刻意追求身体贴着腿的感觉,只要腿部有拉伸感即可。

### 为什么一个小动作就能养气血?

“百病从脚生”“精从足底生”,人体的健康与脚关系密切。

中医理论中,足厥阴肝经、足少阴肾经、足太阴脾经、阴维脉、阴跷脉五条阴经,均经过下肢内侧。拉伸双下肢内侧,能起到疏通这五条阴经的作用。

此外,大腿的内侧是肝经、肾经重点循行之处,肝藏血、肾藏精,将两腿分开向下压,可以补益肝肾,为身体养血蓄精。

### 气血不足,多练几个动作

气血不足通常与不良饮食习惯、过度劳累、情绪压力、疾病等因素有关。在日常生活中,大家可多练习以下几个动作,同样有助于补养气血。

#### 1. 搓手法

四肢是容易率先出现气血不足的部位,搓手这个动作看似简单,却可以通过疏通经络达到充盈气血的目的,调和气血、抵御寒邪。

具体做法:首先搓手掌,掌心相对,手指并拢相互揉搓;然后搓手背,手心置于另一只手的手背,呈垂直放置,手心揉搓手背,双手交换进行。

#### 2. 单手举臂

脾胃是后天之本,气血生化之源,“脾虚”则全身气血运行都会受影响。调养脾胃可以多练八段锦中的第三式——调理脾胃须单举。

单手举臂动作可以引动体内气机升降,牵拉胸腔脏器,尤其会对脾胃进行“按摩”,提高脾胃升降清降的功能,改善消化及气血不足。

#### 3. 金鸡独立

脾主肉,肾主骨,金鸡独立动作能使肌肉强健,骨骼坚固,反过来增加脾胃功能,强化全身气血运行。

具体做法:左脚单腿站立,将右脚心放到左大腿内侧的上端,脚趾朝下;

两手自然放在身体两侧,或双手合十上举。尽量单腿站立3~5分钟,但不勉强,之后换右腿。可以扶着周边物品,避免跌倒。

#### 4. 站桩

中医有种养生保健的方法叫“站桩”,时不时站一站可以让气血运行通畅,元气充足存内。

具体做法:两脚分开与肩同宽,膝盖略微弯曲,两手在胸前弯曲;然后调整身形,摆正头部,下颌略微放松;用力部位集中在脚趾和前脚掌。从5分钟左右开始,逐渐延长至每次20~30分钟。

#### 5. 伸懒腰

肝主情志,以畅达为主。长时间工作或保持一个动作,容易导致肝气郁结。伸个懒腰,人会感到心情舒畅,也能达到宽胸理气的作用。

肝经从两肋经过,所以“推揉两肋”也有助肝经的气血运行。可双手沿着肋肋(肋骨)向下“搓摩”,每天一次,时间可控制在5分钟内。(据《生命时报》)



### 一个简单的动作, 助眠养气血

从古至今,传统医学都非常推崇“两手拉足”这个养生动作,认为它既能大补肝肾,又能疏通人体经络,为身体蓄精养血,还能助眠。具体动作步骤如下:

坐姿,双腿伸直分开,脚尖回勾,双手抓住脚趾,身体慢慢向下压,重点感受两腿内侧被拉伸。

从两分钟开始,循序渐近,直到持续15分钟左右,每天练习1~2次。