

摸到无痛淋巴结硬块,当心淋巴瘤“来袭”

8月6日是“中国淋巴瘤患者关爱日”。日常生活里,一些人摸到脖子或腋下长出小硬块,总习惯性地归为“上火发炎”,却不知道这可能是身体免疫系统发出的异常警报。

免疫细胞基因突变引发淋巴瘤

江苏省肿瘤医院内科张琰主任医师介绍,淋巴细胞是人体负责清除病菌的免疫细胞,一旦基因发生突变、不受控增殖堆积,就会形成淋巴瘤,主要分为两大类:霍奇金淋巴瘤和非霍奇金淋巴瘤。其中霍奇金淋巴瘤发病率为10%,以存在RS细胞为其特征,青年、老年人群是两大高发群体,整体治愈率很高。

占90%以上的非霍奇金淋巴瘤亚型繁多,根据肿瘤生长速度又分为惰性、侵袭性及高度侵袭性。惰性淋巴瘤生长节奏缓慢,早期大多没有不适症状,轻症患者不用立刻接受放化疗,仅需定期随访观察,很多人能够平稳带病生存10到20年,正常工作生活不受明显影响;而侵袭性淋巴瘤增殖速度快,对规范治疗敏感度较高。

身体长出不同肿块,一定要就诊

颈部、腋窝、腹股沟长出不痛、持续变大的皮下肿块,是淋巴瘤最典型信号,普通消炎药无法让肿块消退。如果同时伴随长期乏力、

反复发烧超过三天、大汗淋漓、不明体重下降(半年内体重下降超过10%)、胸闷气短等,一定要及时就诊。

人们日常可以定期自查颈部、腹股沟等浅表淋巴结,熟悉自身基础状态;一旦发现不明肿块,第一时间就诊,根据医生要求做淋巴结活检完成病理分型,切勿自行吃药拖延检查,分型病理诊断结果是制定治疗方案的核心依据。

多种方案可以精准治疗

张琰表示,如今淋巴瘤可选治疗手段十分丰富,化疗、靶向免疫、放疗是常规基础方案;造血干细胞移植、CAR-T细胞疗法则多用于

复发难治人群。若常规方案效果有限,还可以参与临床试验获取前沿新药。

治疗后症状完全缓解不代表无需管理,定期复查能尽早捕捉复发信号。治疗的第一年,建议患者每2—3个月复查一次,病情稳定后再逐步拉长复查间隔。

此外,治疗会损伤自身免疫能力,日常养护至关重要:尽量避免劳累、少去人流密集和密闭场所;饮食荤素均衡,无需过度进补高蛋白;运动优先选择散步、太极拳等温和项目。长期负面情绪会抑制免疫修复,患者可通过听音乐、短途散心舒缓心情。

据“扬子晚报”公众号

夏日真菌侵扰 科学防治有方

近日,申城气温攀升,炎热的环境和多汗的身体让皮肤真菌迎来繁殖高峰期。浅部真菌主要侵袭人体皮肤角质层、毛发与指甲,红色毛癣菌、马拉色菌是夏季最常见的两类致病菌。足癣、股癣、体癣、花斑癣(俗称汗斑)是夏季四大高发浅部真菌病,真菌感染后引发的瘙痒、红斑、脱皮等不适常常让人坐立不安。

规范治疗真菌感染需遵循“杀菌+巩固+消毒”三步原则。轻度癣病可外用抗真菌药膏,如特比萘芬、联苯苄唑乳膏,每日坚持涂抹,皮损完全消退后继续用药1—2周,可彻底清除潜伏真菌;对于水疱、糜烂渗出处,先使用收敛剂干燥创面,再涂抹药膏;若大面积感染、合并灰指甲,需在医生指导下口服抗真菌药物,肝功能异常人群禁止自行服用。如果搔抓后出现红肿、流脓、疼痛,说明继发细菌感染,需同步抗炎处理。

相对于治疗,日常预防才是杜绝癣病反复的关键。首先要保持全身皮肤干爽,运动、出汗后及时洗澡,擦干腋下、脚趾缝、腹股沟等褶皱部位,可适当使用止汗产品。同时,衣物优先选择纯棉透气面料,每日更换内衣、袜子,清洗后在阳光下暴晒杀菌,不穿紧身化纤长裤、不透气的运动鞋。

海军军医大学第二附属医院 陈萍

“3+1 补钙法”,预防骨质疏松

骨质疏松是困扰很多中老年人的常见骨病,骨骼如同朽坏的木头,内部出现大量孔隙,悄悄发生退行性改变。早期往往没有明显感觉,等到出现疼痛甚至骨折时,损伤已经形成。由天津科学技术出版社出版的《小毛病速查手册》一书,对该病进行了详细介绍。

骨质疏松是一种全身性的骨代谢疾病,可以发生在人体骨头的不同部位,如腰椎、股骨、上肢骨等。其症状主要有三点:一是骨内矿物质含量减少(主要是钙)。骨骼的成分比例发生变化,骨的硬度随之下降。

二是骨的微细结构发生了变化。微细结构主要指的是骨小梁发生断裂。如同房子大梁没断,椽子却断了一样,这也是骨质疏松疼痛的原因之一。

三是骨的韧性降低。骨质疏松不仅是矿物质含量减少,骨的有机基质也发生了变化,影响了骨的弹性;韧性降低,轻微外伤便可发生骨折,这也是骨质疏松造成的后果。

上述三种变化使骨无法承受负重和外界的压力,容易造成腰椎“压缩性骨折”或四肢骨折。

想要预防该病,人们可以采取“3+1 补钙法”。“3”是指三份食物,

男孩黄疸严重,医生却说“不要紧”?

一名14岁男孩因急性阑尾炎入院接受手术,术前检查时,医生发现他皮肤、眼白明显发黄。化验显示,总胆红素达到106μmol/L,接近正常上限的5倍。做完阑尾切除手术后,男孩的黄疸迟迟没有消退。外科医生随即建议转入消化科查找根源。经过抗感染处理,体内炎症逐步消退,黄疸随之慢慢减轻,胆红素指标也明显回落。为找准病因,医生安排他做了UGT1A1基因检测,结果显示,困扰他的并非严重肝脏病变,而是基因突变造成的吉尔伯特综合征。

一听到基因突变,家长难免心头一紧。其实,该病症属于良性的高胆红素血症,这是一种性质温和的遗传性问题,不必过度恐慌。

人体衰老红细胞分解,会生成非结合胆红素。正常情况下,肝脏内UGT1A1酶会把这类物质转化排出。受基因突变影响,该病患者这种酶活性仅为正常人的三成,非结合胆红素代谢受阻,便会在血液里堆积,引发黄疸。

这名少年本身就存在胆红素代谢短板,加之急性阑尾炎带来的感染,进一步压低了肝脏酶的工作效率,黄疸由此骤然加重。等到感染得到控制,身体状态恢复,黄疸自然随之消退。

吉尔伯特综合征在临床上并不少见,人群患病率约3%—12%,青春更容易显现,男性发病多于女性。患者大多没有明显不适,不少

第一份是250毫升的纯牛奶,大概含有300毫克的钙;第二份是260克的豆制品,也就是差不多半斤的量,同样含有300毫克的钙;第三份是300克的绿叶蔬菜,例如小油菜、西兰花、紫甘蓝都可以,也含有300毫克左右的钙。如果你不爱吃这些食物或者其中一种食物,那么你可以选用每片含300毫克钙元素的碳酸钙片进行等量替换。

那么“1”是什么呢?光吃钙片还是不够,我们还要每天补充一粒维生素D。有骨质疏松的老年人可以一天吃两粒维生素D片。

首都医科大学附属北京安贞医院 心外科 白辰(副主任医师)

人都是体检或是患上其他疾病就诊时,才偶然查出胆红素升高。该病的主要症状为患者间断出现皮肤、眼白发黄,但肝脏、脾脏不会肿大,肝功能其他指标大多维持正常。

想要诊断这一病症,主要分为三步:首先看化验结果,以间接胆红素升高为主;同时要排除肝炎、溶血、胆道梗阻等其他黄疸诱因,最终依靠基因检测来确诊。

值得宽慰的是,吉尔伯特综合征预后很好,一般无需特殊治疗,也不会干扰孩子的生长发育。熬夜、感染、劳累、饥饿都可能诱发黄疸加重,日常多加留意身体状态即可。

复旦大学附属华东医院 消化内科 李梦迪



答读者问

松江区黄先生来信咨询:我患有痛风,目前服用了半年的药物,痛风症状已经基本消失,是否可以停药?

复旦大学附属中山医院骨科陆彦炯回答:痛风不存在短期根治的特效药,随意停药是病情反复的主要诱因。尿酸稳定控制在360μmol/L以下,且持续3个月以上,无痛风发作、无尿酸结晶沉积,才可评估是否有停药资格。

患者若符合上述要求,也需逐步缩减药量,减量期间持续监测尿酸,一旦数值反弹,应恢复药量继续管控。同时要长期保持健康的生活方式,定期复查监测指标。



本图由豆包 AI 平台辅助生成

去医院检查时,最常遇到的就是血常规检查。血常规报告包括26项,主要包括白细胞的数量、红细胞的数量、血小板的数量等。可别小看这些检查,它往往会给您提示疾病的蛛丝马迹。

血红蛋白指数升高,可能

“血常规”发出的健康预警

是自身中枢神经过度紧张、高度亢奋导致,需要进行下一步检查,排除心梗、脑梗、脑卒中、脑出血等疾病。

中性粒细胞数升高,提示体内可能出现了炎症或者心脑血管类的疾病。要通过进一步的检查,排除癌变的可能性。

血小板起止血作用,血小板偏高可见于原发性慢性粒细胞疾病、原发性血小板增多症、真性红细胞增多症等疾病。而血小板过低会引起胃肠道出

血、脑出血等。

如果体内有炎症,那么淋巴细胞数量就会升高,可以通过服用消炎药来控制病情。如果淋巴细胞的数量低于正常范围,需要进一步做检查,排除患白血病或者细胞癌变的风险。

当身体中有大量病毒和细菌入侵后,白细胞的数量也会由此增多。此外,剧烈运动,进食,妊娠或新生儿也会出现生理性白细胞增多的情况。

据“生命时报”公众号



千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 地址: 苏州市观前街91号

全国热线电话: 0512-67274512 网址: caizhizhai.tmall.com