脖子腋窝摸到疙瘩可能并非只是上火

无痛淋巴结肿大超2周千万别忽视,警惕"会伪装的肿瘤"

第医线

脖子、腋窝摸到疙瘩,很多人会当成"上火",吃点消炎药就不管了。可要是这疙瘩不疼不痒,过了两周还没消,甚至越来越大,就得留心了——它可能不是普通炎症,而是被称作"会伪装的肿瘤"的淋巴瘤。

9月15日是淋巴瘤日,上海大学附属孟超肿瘤医院生物治疗中心主任楼金星提醒:"要是无痛性淋巴结肿大持续2周以上,或是伴有不明原因的发热、盗汗,半年内体重掉了10%以上,一定要及时就医。"

中老年人需要警惕

64岁的王老伯右肩隐隐作痛,起初被当成肩周炎,后来疼得吃不下饭,一度被诊断为"胆囊癌晚期,已转移到骨头和淋巴结",建议立刻化疗。后来经人介绍,王老伯到上海大学附属孟超肿瘤医院就诊。楼金星发现,他的肿瘤扩散模式不太对劲,不像转移来的。病理活检结果出来,才明确不是胆囊癌,而是高侵袭性的弥漫大B细胞淋巴瘤。

老伯首选化疗+靶向治疗,右肩部疼痛肿胀改善,淋巴结缩小;后因合并肺炎终止治疗半年多,再联合免疫综合治疗维持,一直维持到停药,目前情况平稳,多次复查呈持续缓解状态。

弥漫大B细胞淋巴瘤(DLBCL)是中老年人最该警惕的淋巴瘤类型,也是最常见的亚型,占所有非霍奇金淋巴瘤的30%—40%。它的中位发病年龄在50—60岁,正好是中老年人免疫力下降的阶段。而且它属于"侵袭性淋巴瘤",进展很快。不少患者一开始没把淋巴结肿大当回事,等出现乏力、体重下降再去看病时,往往已经到了晚期。

淋巴瘤"脾气"各不同

楼金星举例说,最常见的淋巴结肿大,常被当成扁桃体发炎、上火;不明原因的发热、夜间盗汗、半年内体重掉了10%以上,也可能被归为"太累了"。更麻烦的是,30%患者的癌细胞会跑到淋巴结外面——胃里长淋巴瘤,症状像胃溃疡;皮肤长淋巴瘤,看着像普通皮疹,"很多人因此找错了科室,耽误了诊断"。

淋巴瘤不是"一刀切"的病,单是非霍奇金淋巴瘤就有100多种亚型,预后差别很大。楼金星说,一般可以把它们分成"温和派"和"急脾气"。

"温和派"的代表是滤泡性淋巴瘤,进展特别慢。不少这类患者早期确诊后,医生评估后会建议"观察等待",不用马上治疗,定期复查就行。有人能带着肿瘤活十几年,正常上班、旅游,生活质量和普通人没差别。我国滤泡性淋巴瘤患者的5年生存率能达到89%,但要注意,约20%患者在10年内可能转为侵袭性淋巴瘤,需要长期监测。

"急脾气"的亚型就凶险多了,比如伯基特淋巴瘤。它的癌细胞增殖速度极快,几天到几周内就可能扩散到全身,还容易侵犯大脑、胃肠道。另外,部分外周T细胞淋巴瘤对治疗反应差、复发率高,5年生存率不到30%。

治疗手段更新换代

提到淋巴瘤治疗,不少人还会想到"化疗掉头发、呕吐",但现在的治疗早就不只有化疗了,免疫治疗、靶向治疗、造血干细胞移植等手段,让更多患者不再"谈疗色变"。

"化疗像不分好坏的'炸弹',杀癌细胞的同时也伤正常细胞,所以会有些副作用;而免疫治疗是'精准导航导弹',只增强免疫细胞的战斗力,让它们专门杀癌细胞,对正常细胞伤害小,严重的副作用少见。"楼金星解释道。

CAR-T细胞治疗目前它主要用于复发难治的B细胞淋巴瘤,中国真实世界数据显示,在难治性弥漫大B细胞淋巴瘤中,它的完全缓解率达68%,5年生存率42%。不少多次复发、化疗无效甚至做过骨髓移植的患者,靠CAR-T细胞治疗重新恢复了正常生活。

PD-1抑制剂对部分淋巴瘤亚型效果也很突出:复发的经典型霍奇金淋巴瘤患者用它,有效率超过80%;NK/T细胞淋巴瘤患者用它,有效率也有60%-70%。对滤泡性淋巴瘤患者,用"CD20单抗+ PD-1抑制剂"维持治疗,5年复发率能从50%降到20%以下。

今年获批的双抗药物,还为不适合移植的患者带来了新选择。楼金星说,像65岁以上、身体条件差的复发弥漫大B细胞淋巴瘤患者,没法承受移植,就可以选双抗联合方案。

掌握4点初步识别

"很多患者确诊后觉得'天塌了',但只要找对方向、选对治疗,大多能重回正常生活。"楼金星表示,摸到淋巴结肿大也不用慌,掌握4点能初步区分:

看"疼不疼" 普通炎症引起的淋巴结肿大,按上去多半会疼(比如扁桃体发炎时,脖子上的淋巴结一按就痛);淋巴瘤的肿大淋巴结大多不疼,只有少数进展快的类型可能会有酸胀或压痛。

看"大小变化" 炎症引起的疙瘩,会随着炎症好转缩小、消失;淋巴瘤的疙瘩会"进行性增大"——越来越大,不会自己缩小,甚至能从黄豆大长到鸽子蛋大。

看"质地和活动度" 普通炎症的淋巴结摸起来偏软,用手推能活动;淋巴瘤的淋巴结质地偏硬,像摸橡皮,活动度差,摸起来固定不动,仿佛长在肉里。

看"伴随症状" 炎症常伴有感冒、咽痛、皮肤红肿等;淋巴瘤可能伴有发热(体温超 38℃,吃消炎药也没用)、盗汗、体重下降、长期乏力,甚至没皮疹却浑身痒。

本报记者 **左妍**

在家搭科技角 实验车开进校

杨浦打造『校区+园区+社区』联动科学教育生态

本报讯(记者 易蓉)家庭科技角随时将好奇心变成小实验,模块化的实验室像变形金刚组成移动实验车将开进校园,高校科研院所开放实验室展现前沿研究……科学教育正成为杨浦"城区新风尚"。日前,中共杨浦区教育工作党委、杨浦区教育局和钱学森科学发展基金会联合主办的"科学解码季暨YOUNG创智·2025科学教育推进会"在杨浦滨江举行,展现杨浦区正在实施的"SCIENCE300共享实验室计划",这个全国中小学科学教育实验区正形成校区、园区、社区"三区"新联动的科学教育生态。

科学教育真正融入家庭生活,激发孩子们对科学的浓厚兴趣。推进会上公布,首届家庭实验角设计优秀方案从517份参选方案中选出首批37个优秀案例,覆盖18个义务教育集团和全部高中学校。

电路搭建、植物观察、组装模型……这是铁岭中学师浩天的家庭科技角日常。浩天的爸爸觉得,家庭科技角对孩子科技思维的培养密不可分,是知识输入向科创输出的一个过程,"科学教育并非一蹴而就,家庭科技角给了孩子最好的空间。"在家庭的全力支持下,浩天2024年获得了第21届上海少年科学院"小院士"称号,在上海市青少年科技创新大赛上获得青少年科技创新成果一等奖等荣誉。

上海理工大学附属中学沈靖瞻从小就特别喜欢古生物,高一就以3D打印在自家飘窗上建了一个古生物科技角。在父母的支持下,沈靖瞻还做了一个"远古生物大复活——3D打印古生物制作与科普展览"计划书,他希望能持续扩大科学视野,为国家的古生物科普出一份微薄之力。

100个优秀家庭实验角只是"SCIENCE300"的"三分之一"。记者获悉,携手钱学森科学发展基金会,杨浦区正打造100项主题式模块化实验,并以移动实验车的形式开进中小学校园。首车将于年底启用,并计划于2028年实现全区中小学全覆盖配送,将有效解决学校实验室资源不均衡的问题。

此外,复旦大学、上海交通大学、同济大学等100余个共享实验室名单同时发布,目前已开放过半,未来将全面、有序地面向杨浦中小学生开放。

钱学森之子钱永刚教授和杨浦区区长周海鹰共同为"钱学森杨浦创智教育研究院"揭牌。研究院聘请中国科学院院士朱为宏等8位顶尖专家组成首批特聘专家团队,与控江中学等12所学校开展课程共建。活动上还发布了"人民城市·科学教育"行动倡议,教师、学生、家长、企业和社区代表共同呼吁全社会携手推进科学教育。

护牙促健康

全国爱牙日将至。日前,金山区朱泾镇举行了"雅韵中秋,喜迎国庆"游园会暨全国爱牙日送健康活动,吸引众多居民参与。活动以"主题游园+文艺演出"为载体,将投壶纳福、猜灯谜等传统文化体验,与口腔健康知识问答、义诊服务等健康关怀项目相融合,丰富了社区文化生活,提升了居民的健康素养。

本报记者 **陶磊** 摄影报道

张江高科实验小学师生上午一起收看"众志成城"课程

听老师讲述,孩子们红了眼眶

"1936年8月2日凌晨,在一列开往刑场的火车上,即将被押上刑场的赵一曼向押送人员要来纸笔,用被敌人折磨得几乎难以握笔的手,给远方的儿子写下这封绝笔信……"听了老师的讲述,孩子们眼泛泪光。

"曜华,看到你健康成长,我非常高兴,看到祖国繁荣昌盛,我更是非常欣慰。"看见参与过百团大战的八路军老战士形象出现在屏幕上,孩子们迫不及待想把祖国今天的模样说给爷爷听:"我们的国家现在可厉害了!我们有航母,还有空间站!"

一节30多分钟的思政课,为何能让十来岁的孩子对80年前的烽火岁月肃然起敬?为纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年,全国大中小学生今起同上一堂思政大课。今天上午,在上海市浦东新区张江高科实验小学,师生一起收看小学课程"众志成城"。

这节课的主讲教师为上海市中青年教师教学评选活动一等奖获得者、张江高科实验小学道德与法治课教师周孙鑫,其背后则凝结着上海教师的集体智慧。上海市教师教育学院道德与法治学科教研员何宁介绍,今年暑假教育部将小学课程"众志成城"的授课任务交给上海,多名教学经验丰富的思政课教师(教研员)利用暑期精心打磨课程并完成录制。

一则则精心挑选的史料,一点一点帮助十岁稚童加深对战争的理解。中国人民抗日战争纪念馆中,通过AI复原技术,赵一曼烈士念诵着写给儿子宁儿的遗书,听者无不动容。周孙鑫将视频引入课堂,也启发孩子们思考——全文没有一句"妈妈爱你",那是因为烈士将舍生取义的决绝、为国捐躯的壮烈、义无反顾的刚勇,熔铸成了最深厚的母爱。

1935年,新安小学14名学生组成新安旅行团,足迹遍及大半个中国,唤起民众抗日救亡。课堂上,孩子们明白了"爱国不是长大后的事,现在就能做!"

一组组镜头闪回,一颗颗赤诚之心跃动。郁达夫发表大量文章鼓舞士气,冼星海指挥合唱队演唱《黄河大合唱》,陈嘉庚率南洋华侨回国慰问抗战军民,抗日根据地群众为八路军缝制军鞋,边区人民为八路军运送粮食、护理伤员……"同学们,现在你们知道国歌歌词中的'万众'指的是谁了吗?"周孙鑫问。"军人!""工人,农民!""商人,还有艺术家!""我觉得是每一位参与抗战的中国人!"

好不容易止住抽泣,四(5)班女孩周泳用最直白的语言诉说:"你们用自己的牺牲换来80年后的和平,实在是为我们祖国好,为我们大家好。我们要去爱护这种来之不易的幸福。"

本报记者 **陆梓华**