

淋巴瘤为何“青睐”年轻人？

▲ 郑州大学第一附属医院 王景娜

淋巴瘤属于免疫系统的恶性肿瘤，是我国近年来发病率最高的肿瘤之一。淋巴瘤的发病率呈逐年上升趋势，且高发于年轻人。

淋巴瘤虽然多发于淋巴结，但是由于淋巴系统的分布特点，使得淋巴瘤属于全身性疾病，几乎可以侵犯到全身任何组织和器官，这就是淋巴瘤最为恐怖的地方，可以说它就是“夺命杀手”。

淋巴瘤早期症状过于隐匿，不易被患者察觉，且其症状也往往与普通疾病症状相混淆，因此很多患者诊断即晚期，错失最佳的治疗时机，导致预后效果不理想。

淋巴瘤的早期症状

淋巴瘤分为霍奇金淋巴瘤（HL）和非霍奇金淋巴瘤（NHL）两大类。在亚洲，非霍奇金淋巴瘤的发病率更高、恶性程度也更高。如果出现了以下5种全身的表现症状，就可能是淋巴瘤到来的信号。

淋巴结肿大 淋巴瘤一般会出现颈部，其次会出现在腋窝以及腹股沟部位，而且淋巴结肿大，但并不疼痛瘙痒，很容易被人忽视。

全身不适 一般有身体发热、消瘦及盗汗等症状，也有一些患者会出现不规则的发热、体重减轻，夜间盗汗明显，如果持续时间长，一定要引起重视。

消化系统症状 一般为食欲减退、腹痛及腹泻等，也有患者会出现肠梗塞及肠出血的症状。



来源/千库网

皮肤损伤 淋巴瘤对皮肤也会造成一定的伤害，且这些伤害呈现出多形性，如出现红斑及糜烂等。

夜汗、多汗、盗汗 患者会出现频繁盗汗的症状，尤其在睡觉时。

年轻人高发淋巴瘤的原因

为什么淋巴瘤“青睐”年轻人？这与他们快节奏高压的工作环境、不健康的饮食习惯、长期熬夜等有关。

具体主要有以下几点：

熬夜、疲劳导致的免疫力低下 年轻人爱熬夜，也常常因为过于忙碌导致疲劳，从而致使免疫力低下。对于部分孩童来说，因为患有毛细血管扩张性共济失调、遗传性丙种球蛋白缺乏症等疾病，致使免疫力低下，淋巴瘤发生增高。

免疫力低下会致使免疫细胞功能缺陷，无法正常履行监视、清除等免疫功能，从而使淋巴细胞发生增殖反应并且无限增殖，最终导致淋巴瘤。

感染 包括病毒感染和细菌感染。

其中病毒主要是与人类疱疹病毒6型、EB病毒、人类细胞淋巴瘤/白血病病毒等有关。

细菌主要与幽门螺杆菌等。具体机制为病毒、细菌致使局部炎症反复发作，经久不愈，反复刺激淋巴细胞，最终进展为淋巴瘤。

辐射等物理因素 射线与淋巴瘤发生有一定关系，主要是通过激活致癌基因、导致DNA损伤或错误修复、诱发染色体畸变等最终导致细胞突变，癌症发生。

酒精、烷化剂等化学因素 酒精、烷化剂、亚硝胺、多环芳烃等化学刺激会导致多种癌症，也容易激发淋巴瘤。此外对于某些接受化疗药物治疗或者放疗治疗的患者来说，也有一定的淋巴瘤发生的可能。

如何预防淋巴瘤

切勿过度劳累 无论是生活还是工作，都要懂得释放压力，寻找适合自己的解压方式排解不良情绪。

不要熬夜 在日常生活中不熬夜、不过度劳累，饮食上也科学、合理，通过以上措施，来提高自身免疫力，从而增强T细胞、B细胞的免疫功能，以免癌症发生。

多运动 运动能够愉悦身心，强化血液系统，增强新陈代谢，对预防淋巴瘤发生具有一定的作用，在日常生活中一定要经常进行打羽毛球、游泳等有氧运动，确保自身健康。

改善内分泌失调 总有一个方法适合你

▲ 四川省广元市第一人民医院 何雪花

在日常生活中，如果有长痘痘、妇科疾病、脾气暴躁、发胖等情况，多数人认为自己内分泌失调。似乎内分泌失调这个词能解释身体出现的所有问题。

内分泌失调到底是怎么回事？

相比于身体内的心、肝、脾、肺和肾等器官，内分泌并非独立存在，而是一个系统，包括下丘脑、垂体、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、胰腺等，此外还有遍及全身的内分泌组织和细胞。这些器官、组织和细胞，会在激素的作用下，与神经系统共同调节机体的新陈代谢、生长、发育、衰老等。正常情况下，人体内各种激素是保持平衡的，如果因为某些原因打破激素的平衡（激素分泌过多或过少），就会引起内分泌失调，此时机体开始有不适感，并且引起一系列的临床表现。

内分泌失调大多由内分泌系统疾病所引起，包括激素生产过多、激素生产过少。

激素生产过多 发生原因与内分泌腺肿瘤、基因异常、自身抗体产生、外源性激素摄入过量等有关。

激素生产过少 出现这种疾病的原因有内分泌腺破坏、内分泌腺激素合成缺陷等疾病引起。

除上述基本病因外，还包括生理、营养、环境和情绪等诱发因素，这些因素都有可能引起内分泌失调。

内分泌失调的临床症状及相关疾病

内分泌失调女性的临床症状及疾病有：肌肤恶化（黄斑、色斑）、脾气暴躁、妇科疾病（子宫内腺异位症、月经不调、痛经等）、肥胖，不孕，乳房疾病（乳房胀痛、乳腺增生）、体毛过多、白发及早衰等。

内分泌失调男性的临床症状及疾病有：脸上长痘、睾丸内分泌异常病变（克莱恩弗尔特综合征、放射性损伤、Kallman氏综合征等）、肾上腺疾病（肾上腺皮质功能减退症、库欣综合征等）、甲状腺疾病（甲状腺功能低下、甲状腺功能亢进等）、垂体病变（垂体功能亢进、垂体功能低下等）。

引起内分泌失调的行为

不健康饮食 饮食不规律，不按时进餐，不吃早餐，晚餐进食量较大，喜欢吃辛辣、油腻、生冷等刺激性食物，暴饮暴食等。为防止内分泌失调的发生，要保证饮食健康、规律，多吃一些新鲜的水果蔬菜和蛋白质、纤维素以及维生素含量丰富的食物。

压力大 在日常生活中，如果长时

间处在压力之下，或是有焦虑、紧张等负面情绪和不良心理状态，同样会造成激素紊乱，原因是这些情况容易反射给神经系统，造成激素分泌紊乱。生活、工作以及学习中产生的压力、紧张的生活在所难免，我们要做的是学会释放压力，缓解紧张的情绪，比如运动、逛街、看电影、旅游、与他人倾诉等，只有保持积极的生活态度和愉悦的身心，才能预防内分泌失调的发生风险。

不良生活习惯 如果经常熬夜加班，或者是睡觉前长时间玩手机，容易打乱身体原有的生理作息时间，同时会抑制褪黑素分泌，最终导致失眠，并且长时间熬夜会引起内分泌失调。也就是说，在日常生活中，应尽量不熬夜，遵循身体作息和生理特征，并且要控制夜晚玩手机的时间。

滥用保健品 尽管保健品能够满足机体对营养的需求，起到一定的辅助作用，但由于保健品的种类较多，质量参差不齐，如果盲目选择或滥用一些激素超标的保健品，很容易导致内分泌失调。保健品不是不能吃，而是要科学的吃、合理的吃，遵从医嘱正确选择适合自己的保健品。

4个控血压用药原则要牢记

▲ 川北医学院附属医院 何梅

高血压是日常生活中最为常见的临床疾病，发病率和患病人数持续上升。由于高血压具有渐进特征，如果不能进行有效控制，不仅会给患者的生活质量造成影响，还可能对心脑血管、肾脏等器官造成损伤，威胁患者的生命安全。在治疗过程中，医生普遍会建议患者服用长效降压药物对血压进行控制，避免发生心脑血管等疾病。

降压药的种类

利尿剂 该类药物可促进患者体内的水分和电解质排出，使血液容量减少，从而实现降压的目的，是老年高血压患者的首选治疗药物。利尿剂具有价格低廉、降压效果好的特点，尤其是对舒张压效果显著，但该类药物可能会导致患者尿酸或血糖升高。常见的利尿剂有呋塞米、氢氯噻嗪等。

β受体阻断剂 该类药物可对心脑血管进行有效保护，避免发生心脑血管并发症，但降压效果相对较弱。因此，一般高血压合并心脏功能不全、心力衰竭或冠心病的患者会选择此类药物，且该类药物不仅可单独服用，还可联合钙拮抗剂或利尿剂共同使用。常见的β受体阻断剂有酒石酸美托洛尔。

钙拮抗剂 该类药物通过对钙通道的阻滞实现降压目的，并能使血管的扩张和肌力得到锻炼，还不会影响冠状动脉、脑部及肾脏的血液循环。在我国该类药物在临床使用最为广泛，具有适合亚洲人群、见效快、效果好的特点，对肾脏功能的负担更小。但患者服药此类药物后会出现心慌、脸红、牙龈肿胀的问题。常见的钙拮抗剂为“地平”类药物，如非洛地平、氨氯地平、硝苯地平等。

血管紧张素转化酶抑制剂（ACEI） 该类药物不仅可有效降低血压，还具有保护心脑血管、改善血脂和血糖代谢、避免心力衰竭的作用，对高血压引发的并发症具有较强的治疗效果，因此，在患者群体中被广受推崇。但是该类药物容易引发干咳等副作用，尤其是容易夜间发作。常见的血管紧张素转化酶抑制剂为“普利”类药物，例如，培哚普利、贝那普利等。

血管紧张素受体阻滞剂（ARB） 属于血管紧张素转化酶抑制剂的替代品，倍受患者欢迎的新型药物。具有保护心脑血管和肾脏、改善血脂和血糖代谢、避免心力衰竭的作用，可有效治疗高血压引发的各类并发症，但该类药物价格比较昂贵。

用药4原则

小剂量原则 高血压患者需要坚持终身服药，患者可从小剂量服药开始，有效把控制用药安全性，可提高患者的耐受性。

长效制剂原则 如果患者服用中、短效制剂，若想血压得到平稳控制，需每日服药2~3次，易给患者带来不便。所以，患者应尽量选择长效制剂，每日只需服用1次药物，就可以24h长效控制血压，包括晨峰和夜间血压。

联合用药原则 当患者服用单独药物不能达到预期效果时，或高血压水平达到2级或以上，可联合使用2种以上的药物，进一步提高降压效果，还能减少发生不良反应。

个体化原则 在选择降压药物时，还需充分考虑患者的实际情况、个人意愿及耐受性等问题。

总之，大部分高血压患者只要坚持长期服药，就可以有效控制血压，保持健康的生活状态。此外，高血压患者还需要定期进行血压监测，对自身的血压状况及时了解，便于后续医生根据实际情况进行治疗方案的调整。