

淋巴瘤的早期症状与防治策略

▲ 广东省肇庆市第一人民医院 梁月雄

淋巴瘤，这是一类发源于淋巴结或淋巴系统其他非结节部分的免疫细胞癌变疾病，其初步显现的症状以及采取的预防与治疗方法，对于患者的康复进程具有极其重要的意义。

以下将详细阐述淋巴瘤的早期症状及防治策略，以为公众提供科学的健康指导。

淋巴瘤的早期症状

淋巴瘤的早期症状多种多样，主要与病变侵犯部位密切相关。以下列举了几项淋巴瘤的典型初期表现：

首先，非疼痛性的淋巴结肿大，作为淋巴瘤最频发的早期迹象，这些肿胀的淋巴结常见于颈部、腋下或腹股沟等身体表面区域，也可能深藏于纵隔等体内部位。它们的质地适中，初期尚能自由移动，但随着病情发展，可能会相互粘连或融合成较大的肿块。

其次，压迫现象也是常见症状之一，体内深处的淋巴结增大后，可能会挤压毗邻的器官，例如上腔静脉、气管、食道等，进而引发面部及上肢肿胀、呼吸受阻、进食困难等不适感。这些症状虽然不具有特异性，但持续存在时应引起警惕。

最后，结外起病症状：淋巴瘤不仅可侵犯淋巴结，还可侵犯身体其他部位的淋巴组织及器官。例如，胃肠道淋巴瘤可能出现腹

痛、呕吐、腹泻等症状。

淋巴瘤的防治策略

对于淋巴瘤的防治来说，非常重要，所以提出的策略应涵盖预防、早期诊断和综合治疗三个方面。

通过实施诸如接种肝炎疫苗等预防措施、优化睡眠习惯以及积极参与体育锻炼，可以强壮体魄，提升身体的免疫防御能力和对疾病的抵抗能力。

此外，合理规划饮食，确保每日摄入充足与免疫力紧密相关的营养物质，预防营养失衡；同时，要积极管理并避免长期存在的慢性感染以及减少接触放射性物质等长期性刺激因素。

戒烟限酒，避免食用霉变食物，减少腌制、油炸及高脂肪食品的摄入也是关键。

改善生活环境同样不容忽视：在装修住宅时应注重环保材料的选择，科学合理地使用手机、电脑等电子设备，确保电离辐射保持在安全水平内。

针对淋巴瘤的防治，有效规避有害化学物质至关重要，比如减少染发剂的使用，对水果和蔬菜进行农药残留清除处理。

针对高危人群，应采取个性化的监测策略，具有家族史或体质较弱的人群可适当增加摄入具有抗淋巴瘤效果的食物和富含碱性

的食品，例如田蛙、芋头、马蹄等。同时，要密切观察体表肿大的淋巴结变化，并定期进行全面的健康检查。

早期诊断比较重要，病人以及家属一定要提高警惕，如果出现了以上所说的症状，及时就医。可以通过专业的检查：通过B超、CT、MRI等影像学检查，以及淋巴结切除活检或穿刺活检等病理学检查，明确淋巴瘤的诊断。

此外，还有一种综合性的治疗方法，包括规范的放疗及化疗，它分阶段地深入应对淋巴瘤，让我们能更全面地理解并治疗这一疾病。在恶性淋巴瘤的临床治疗中，我们应平衡好扶助正气与祛除病邪、局部治疗与整体调理的关系，并融合中西医理念进行分阶段的治疗。初期阶段，治疗的重点首先是最大程度地消除肿瘤，减轻其对身体的影响；其次，我们需要着重保护骨髓的健康和增强免疫功能；再次，会再次加大治疗力度，以确保彻底清除残留的癌细胞；最后，利用中西医结合的独特优势，进一步提升患者的免疫功能，巩固治疗效果，助力患者实现更好的康复。

另外，针对每位患者的具体情况，我们还会采取个性化的治疗方案。这包括根据淋巴瘤的类型、发展阶段以及患者的身体状况，精心规划手术、放疗、化疗、免疫治疗等多种治疗手段的综合运用，以确保治疗效果的

最大化。

综上所述，淋巴瘤的早期症状多种多样，与病变侵犯部位密切相关。通过采取科学的预防措施、提高警惕性、进行专业检查以及综合治疗等手段，可以有效地降低淋巴瘤的发病率和死亡率。通过科普需要所有人都应加强对淋巴瘤的认识和了解，做到早发现、早诊断、早治疗。



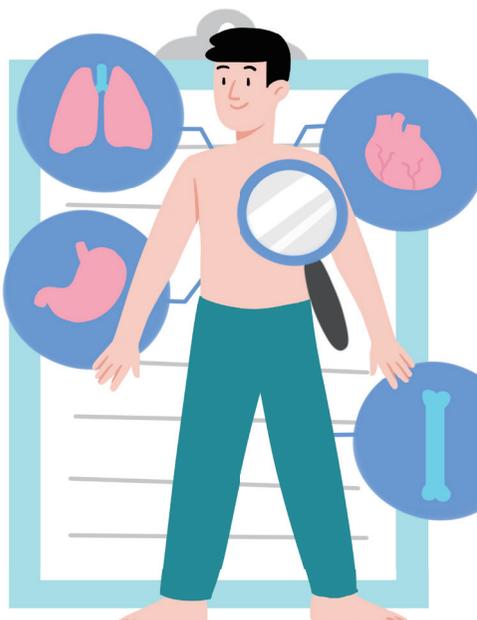
来源/千库网

结直肠护理中的排便管理

▲ 安徽省阜阳市太和县人民医院 皖南医学院附属太和医院肿瘤内科 魏秀丽

结直肠健康直接影响着我们的排便状态，而排便管理是保持结直肠功能正常的关键。许多人可能会遇到排便不规律、便秘或腹泻等问题，但并未意识到这些情况可能对身体带来的长期影响。尤其是有结直肠问题的人群，比如结直肠术后患者、慢性便秘或肠易激综合征患者，做好排便管理对生活质量的提升大有帮助。

在这篇文章中，我们将一起了解结直肠护理中的排便管理方法，从饮食、生活习惯到心态调节的多个方面，为健康排便提供科学有效的指导。



来源/千库网

饮食：高纤维食物的魔力

高纤维饮食是保持正常排便的基础。膳食纤维可以增加大便体积，促进肠道蠕动，帮助我们更顺畅地排便。

一般来说，富含纤维的食物包括全谷物、蔬菜、水果和豆类。比如，每天一碗燕麦粥、一份绿色蔬菜、一根香蕉和一把豆类小食，都能帮助补充膳食纤维，保持肠道的通畅。

然而，并非所有纤维对每个人都适合。对于有结直肠问题或易腹泻的人群，过量的纤维可能会加重腹泻，因此适量摄入尤为重要。可以根据自身的情况逐渐增加纤维摄入，观察身体反应，找到适合自己的饮食节奏。

同时，充足的水分摄入也是高纤维饮食的好搭档。水能够软化大便，让排便更加轻松。成年人每日饮水量一般建议在2~3升左右，特别是摄入纤维后，更要确保身体的水分补给充足。如果长时间饮水不足，纤维可能会让大便变得更干结，反而加重便秘。

规律作息：建立排便的“生物钟”

排便是一种生物性规律活动，我们的身体具有生物钟，而规律的生活作息对排便有显著的帮助。早晨是人体排便的最佳时段，夜间肠道经过休息，早晨便会积累一定量的废物，因此养成早晨定时排便的习惯是帮助身体正常排便的好方法。

一个简单有效的做法是在早晨起床后喝

一杯温水，这样能够有效刺激肠胃，帮助启动“排便模式”。

此外，规律的运动也能帮助结直肠保持活力。即使是每日的短暂散步或温和的瑜伽，也能刺激肠道蠕动，促进排便。对于久坐的上班族来说，定时站起来活动，伸展身体有助于缓解肠道压力，让排便更加顺畅。

情绪管理：放松心情，帮助排便

情绪和排便状态的关系比我们想象得要紧密。情绪焦虑、压力大时，很多人会感到胃部不适、肠胃紊乱，甚至出现便秘或腹泻。因此，保持心情平稳、减少压力也是帮助排便顺畅的关键因素。

情绪调节可以从简单的呼吸练习、冥想或适度的运动开始，每日给自己一些时间去放松，减轻压力。特别是对于排便不规律的朋友来说，放松心情、保持愉快的心理状态能帮助结直肠功能更稳定。

保持良好如厕习惯

保持良好的如厕习惯同样对排便管理很有帮助。许多人因工作忙碌、生活节奏紧张，往往会忍住排便的冲动，这样会让大便在体内停留过久，水分被吸收后更易变得干结，从而导致便秘。因此，当有排便感觉时应尽量及时上厕所。

在如厕时，尽量保持正确的坐姿，双脚平放地面，双腿呈90度或略前倾的姿势，这样能更好地配合腹部肌肉，帮助大便排出。排便时可以放松身体，避免过度用力。过度

用力可能会对结直肠带来不必要的压力，长期如此可能引起痔疮或加重肠道疾病。

合理使用辅助手段

当身体出现便秘等排便困难的情况时，有时合理的辅助方法也可以帮助身体恢复正常。比如适量的益生菌补充能帮助调节肠道菌群，让消化系统更顺畅。酸奶、发酵豆制品等富含益生菌的食物，可以适量添加到日常饮食中，有助于促进肠道健康。

对于长期便秘的朋友来说，润肠通便的食物或药物可以适度使用，但切忌依赖。可以尝试食用一些自然的润肠食材，比如亚麻籽、葡萄干、柠檬水等，增加肠道润滑，帮助大便排出。在使用药物前建议先尝试生活方式上的调整，只有在确实需要时，在医生的指导下使用药物。

关注结直肠健康，从日常做起

排便管理不仅仅是生活中的小事，它直接关系到我们的结直肠健康。合理饮食、规律作息、情绪管理和良好的如厕习惯，都是维持顺畅排便的关键。对于有结直肠疾病或排便困难的人来说，这些习惯的建立尤为重要，它们能有效缓解排便压力，提升生活质量。生活中，任何不良的排便习惯都可能对结直肠健康造成影响。希望大家通过关注日常生活中的小细节，让结直肠保持良好的状态，轻松管理排便，守护自己的健康。