

肿瘤达医

本期达医:冯斌

扫码看直播

在肿瘤界，淋巴瘤是一名当之无愧的“伪装大师”。它首发症状不明显，不易被察觉，其症状也往往与普通疾病相混淆，表现极不起眼，如发热、淋巴结无痛肿大等。

山东第一医科大学第三附属医院党委副书记、血液肿瘤科主任冯斌介绍，淋巴瘤已经成为增长率最快的恶性肿瘤之一，警惕这些症状，破解淋巴瘤的“伪装”，才能获得更好的治疗。

揪出“伪装大师”淋巴瘤

超四成患者曾遭误诊，要学会自查危险淋巴结

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 秦聪聪

发病年龄有两个高峰

“近二十年来，我国淋巴瘤每年新发病例接近10万人，而且按5%的速度在递增。”冯斌告诉记者，淋巴瘤已经成为我国高发的恶性肿瘤之一。

据介绍，淋巴系统是人体循环系统的一部分，遍布全身，淋巴瘤是因为淋巴细胞或淋巴组织恶变产生的肿瘤。除了毛发、指甲、牙齿这些没有淋巴结或淋巴组织的地方，淋巴瘤可以发生在全身各个部位。

实际上，淋巴瘤是一组疾病的总称。目前已知的淋巴瘤有超过100种病理类型，大致可分为霍奇金淋巴瘤和非霍奇金淋巴瘤。其中非霍奇金淋巴瘤占淋巴瘤的90%。

根据肿瘤细胞来源不同，非霍奇金淋巴瘤又分为B细胞类型、T细胞类型、NK/T细胞等。在数十种淋巴瘤亚型中，弥漫性大B细胞淋巴瘤最为常见，在我国人群发病人数约占所有恶性淋巴瘤的1/3。

目前，淋巴瘤的发病原因尚未明确，但一些因素已证实可以提高其发病可能。比如说感染因素，包括幽门螺杆菌、丙

型肝炎病毒、艾滋病病毒等；环境因素，比如接触有毒、有害物质等；生活习惯不好，包括肥胖、糖尿病史、作息不规律等。

值得注意的是，与其他恶性肿瘤不同，淋巴瘤的发病年龄呈现两个高峰，一是15岁—35岁，可能与学习工作压力大和不良生活方式有关；二是50岁—70岁，可能与人口老龄化和医疗诊断水平提高有关。

早期症状不典型

冯斌介绍，淋巴瘤很容易与其他疾病相混淆而被误诊。

“统计显示，超过40%的淋巴瘤患者曾被误诊，从初次就诊到明确诊断，平均需要7.7个月，从高度怀疑淋巴瘤到病理学明确诊断，大概需要2.5个月。”冯斌说。

淋巴瘤的早期症状不典型，是其中一个原因。多数淋巴瘤唯一的蛛丝马迹就是表浅部位肿大的淋巴结，但这种没有疼痛的包块究竟是反应性增生还是肿瘤性增生，需要仔细鉴别。有些患者会伴随全身症状，比如不明原因发热、消瘦、乏力、盗汗、皮肤瘙痒等，但这些症状并非所有患者都出现，而且很容易与感冒或其他疾病混淆。

冯斌坦言，对于淋巴瘤患者来说，找到首诊医生很重要。

如果出现了相关症状，建议到医院血液肿瘤科或淋巴瘤专科就诊，以尽早明确诊断。而淋巴瘤易被误诊，与疾病本身的特质也有关系。

有些患者发现异常后会去医院就诊，但淋巴瘤对药物很敏感，一些被认为是炎症反应的淋巴瘤，即便只是应用了抗生素治疗，肿瘤都会有明显缩小。而这，也是淋巴瘤容易被误诊的一个很重要原因。

除此以外，淋巴瘤不同亚型的对应治疗方案不同，首次治疗很关键，然而正确的病理诊断更重要。要结合基因检测结果进行准确分型和分期，并非做一些基础检查就能轻易确诊，这也拉长了淋巴瘤患者的确诊时间。

自查淋巴结以“扪”为主

幸运的是，淋巴瘤也是少数可以治愈的恶性肿瘤之一。与多数恶性肿瘤患者希望通过外科手术治疗不同，淋巴瘤手术一般是以明确诊断为目的，把肿大的淋巴结切除，从而进一步进行病理检查，还是以药物治疗为基础，采用多种方法综合治疗。

“总体来说，如果能够早期发现，通过积极治疗，淋巴瘤患者的预后还是不错的。”冯斌说，

霍奇金淋巴瘤的治愈率非常高，可以达到90%，非霍奇金淋巴瘤也能达到近60%的治愈率。

当然，前提是能够准确发现。冯斌提醒，在生活中，大家要留意浅表淋巴结有无肿大，尤其是颈部、腋窝或腹股沟。

自查淋巴结以“扪”为主，建议以食指、中指、无名指3根手指的末端指腹，在体表进行触摸和轻度按压，感受淋巴结的大小、质地、界限等，注意不要掐捏。

一般情况下，炎症性淋巴结往往按压疼痛，相对有弹性，摸起来像软糖一样，触摸时可移动；“危险”的淋巴结反而不会疼痛，但质地比较硬，比较难推动。面对自查发现的包块，不要紧张，也不要忽视，如果观察发现包块变大，需要及时到医院就诊。

冯斌坦言，由于没有明确致病原因，淋巴瘤的预防还是以尽量避免相关致病因素为主。比如说，要避免慢性感染、远离艾滋病，少接触有毒化学物质，避免过度劳累，注意均衡饮食，保持适当运动。

“年轻人尤其要注意保持健康的作息习惯。”冯斌说，淋巴瘤患者绝大多数都是“熬夜族”，而长期作息不规律，会损害身体免疫功能，久而久之，疾病便容易找上门。

接种HPV疫苗后，仍需定期筛查

宫颈癌防控科普讲座走进山东高速集团

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 陈晓丽

山东大学齐鲁医院妇科主任医师、博士生导师张师前介绍，宫颈位于子宫体下方，上端与子宫体相连，是横在子宫和阴道间的一道“关卡”，发生于宫颈部位的癌症即宫颈癌。

2019年12月4日，柳叶刀杂志发表了2018年宫颈癌发病率及死亡率的全球估计报告。全球范围内，宫颈癌是女性第四大常见癌症，仅次于乳腺癌、结直肠癌和肺癌。

张师前介绍，值得警惕的是，在早期阶段，宫颈癌通常不会引起明显症状，一旦症状显现，往往已经到了中晚期，治疗效果大打折扣。因此，做好预防非常关键。

“HPV(人乳头瘤病毒)是宫颈癌的罪魁祸首，绝大部分宫颈癌都和高危型HPV感染相关。”张师前介绍，在众多HPV型别中，16型和18型对宫

关爱女性健康

助力宫颈癌防控，普及健康知识，10月29日下午，山东大学齐鲁医院妇科主任医师、博士生导师张师前走进山东高速集团，为女职工带来一场以“宫颈癌的ABCD”为主题的健康科普讲座。讲座结束后，张师前解答了大家关于宫颈癌防控的疑问。

颈癌的发生发展影响最严重，84.5%的宫颈鳞癌与此相关。

正因如此，阻断HPV感染是预防宫颈癌及其癌前病变的一级预防手段。预防性HPV疫苗作为宫颈癌一级预防的重要手段，已经受到全球权威卫生机构组织的广泛认可。

由于四价HPV疫苗和九价HPV疫苗价格较贵、市场供应紧张，大量女性在等待中错过了最佳接种年龄。2020年，针对HPV16和18两种高危型

别的国产二价HPV疫苗上市，为我国女性带来福音。更优惠的价格、与四价HPV疫苗(同样针对HPV16和18两种高危型别)相当的预防效果，及早接种国产二价HPV疫苗成为大家的新选择。

自2020年5月上市以来，截至目前，国产二价HPV疫苗已经接种超过600万剂次，数百万女性得到有效保护，疫苗的安全性也得到了验证。11月，济南即将启动适龄女孩国产二

价HPV疫苗免费接种工作，更多女孩将从中受益。

“有性生活前接种HPV疫苗，对宫颈癌的预防效果最好。”张师前表示，相对于HPV疫苗的价次，及早接种更为重要。据悉，国产二价HPV疫苗适合9—45岁人群接种，9—14岁人群全程接种两针，15—45岁人群需要接种三针。

“在一级预防措施中，除了尽早接种HPV疫苗，规避高危因素，推行健康生活方式，同样是预防疾病的重要方式。”张师前介绍，包括推迟初次性行为年龄、减少高危性行为、使用安全套、规律饮食和作息、忌烟酒等。

张师前提醒，HPV疫苗不能取代常规的宫颈癌筛查手段，接种HPV疫苗后，仍需定期筛查，宫颈细胞学+HPV联合筛查是最佳筛查方法，也是防控宫颈癌的二级预防手段。级级重视，处处小心，才能将宫颈癌这一恶性疾病灭杀于萌芽中。

生活课堂

一勺蜂蜜多种吃法

一勺蜂蜜多种吃法

数据表明，1000克蜂蜜需要蜜蜂至少7万次的花蜜采集才能获得。同时，蜂蜜的营养成分极为复杂，目前已鉴定出180余种。蜂蜜中的葡萄糖和果糖不需经人体消化，能够直接被人体肠壁细胞吸收利用，因此不会加重胃肠负担。

蜂蜜中含多种维生素，每100克蜂蜜中含有B族维生素300—400微克。蜂蜜中所含的矿物质含量虽不高，但种类较多，如有益身心的钾、强筋健骨的钙、健脑的磷等。蜂蜜中所含酶量的多少，是检验蜂蜜质量优劣的一个重要指标。也表明了蜂蜜的成熟度和营养价值的高低。

蜂蜜+梨:缓解干燥上火

用梨蒸水，然后加入2勺左右蜂蜜，可达到润肺润燥的功效；或用银耳炖汤，再加适量蜂蜜，也能润肺止咳。

蜂蜜+大米+香蕉:防便秘

用大米50—100克，香蕉200克，蜂蜜适量。将大米煮粥后，加入切成小段的香蕉，然后加入蜂蜜，待晾凉后食用，可润肠通便。

蜂蜜+鲜芹菜:降血压

鲜芹菜100—150克，蜂蜜适量。将芹菜洗净捣烂取汁，加蜂蜜炖服。每日服用一次可有效降血压。

蜂蜜+丹参+首乌:缓解冠心病

丹参10克、首乌10克，水煎取汁，冲蜂蜜1—2勺内服，对治疗冠心病有帮助。

蜂蜜+牛奶:增强抵抗力

早上起床后和晚上睡觉前，喝牛奶时加入一小勺蜂蜜，可起到抗疲劳、增强抵抗力的效果。

蜂蜜+菊花+枸杞:防眼干

用菊花3克和枸杞10克，将二者泡水后，加入2勺蜂蜜，可明目、养肝肾。

蜂蜜+金银花:清热利咽

用金银花5克泡水，加入2勺蜂蜜，可清热利咽；或用金银花10克、桔梗10克、麦冬10克泡水后，加入2勺蜂蜜，可治感冒。

蜂蜜+百合+粳米:养心安神

用百合100克、粳米100克熬粥后，加入蜂蜜，晚上睡觉前喝，可养心安神；或用玫瑰花泡水后，加入蜂蜜，可疏肝益气，心情舒畅。

蜂蜜+麦冬+桔梗+甘草:缓解慢性咽炎

用麦冬10克、桔梗10克、甘草3克泡水后，加入蜂蜜，对缓解慢性咽炎有帮助。

蜂蜜+核桃:治腰痛肾虚

核桃5个、蜂蜜2勺，将核桃仁加水煮15分钟，加入蜂蜜可补肾健脑；或用油将核桃炒黄，然后加入鸡蛋，再加入蜂蜜，也能达到同样效果。

蜂蜜+燕窝:美容养颜

用蜂蜜和燕窝一起煎水喝，可达到美容养颜的效果；此外，用蜂蜜和其他食品如葡萄汁等一起做面膜，也能达到很好的美容效果。

(小健)