

# 淋巴结无痛肿大也需及时就医

本报记者 王瑞芳



大多数的淋巴瘤可控可治，治愈率也相当高。但是由于淋巴系统的分布特点，使得淋巴瘤成了全身性疾病，个体症状差异巨大，诊断起来困难重重。那么，出现哪些症状时需要警惕淋巴瘤？

## 看似消化系统疾病实则淋巴瘤

3年前，一位老人捂着肚子走进市二医院。肚子疼、呕吐、发烧，乍看像是消化系统疾病，胃镜、肠镜一番检查下来，仅仅发现了几块不大的息肉，内镜检查时顺便就手术切除了。术后，医生慎重地建议老人做一次全身淋巴瘤CT扫描检查，老人有些不高兴，家人拗不过他，在简单治疗疼痛后选择了出院。没过多久，腹痛就卷土重来，这次比之前更加严重。再次来到医院，急诊CT很快明确诊断老人为肠梗阻，需要手术。

手术之后，医生并没让老人出院，而是将其从外科转到了内科。直

到有一天，他在和病友的交谈中才意识到，护士给他输的是化疗药。为避免增加老人的心理负担，市二医院肿瘤放疗科周文伟主任及时向老人说明了病情，他患的是弥漫大B细胞淋巴瘤。

## 善于躲藏的淋巴瘤

周文伟介绍，淋巴瘤是一种血液系统的恶性肿瘤，简单来说就是不正常的恶性淋巴细胞快速增生。淋巴细胞就像体内的“警察”，淋巴结就相当于“派出所”。淋巴细胞平时不停地在体内巡逻，帮人体抵御病毒等病原微生物的侵袭。

淋巴结遍布于身体各个地方，当

淋巴瘤出了问题，淋巴结会随之肿大，这种情况下它们不但不会帮人体抵御外敌，还会影响正常器官的功能。淋巴系统的分布特点使得淋巴瘤成了全身性疾病，几乎可以侵犯到全身任何组织和器官，个体症状差异巨大，诊断起来困难重重。

老人正是因为肿大的淋巴结压迫到了肠道才会出现肠梗阻的症状，而且淋巴结在肠道外，所以不管是肠镜还是胃镜都很难发现异常，只有进行肿大淋巴结的病理检查才能最终确诊。老人的肠梗阻手术成了契机，术后的病理检查顺利揭示了元凶，经过半年多标准的个体化化疗，老人的淋巴瘤得到完全缓解，身体恢复得很好，每次复查都正常。

## 大多数淋巴瘤可控可治

周文伟介绍，目前已经确定的淋巴瘤有许多病理类型，症状千差万别，别说是患者，即使是专业的医生，也不可能仅靠症状确定病情，唯有病理检查才能确诊，在后续制定精准治疗方案时，各项检查结果也是重要参考。

事实上，淋巴瘤并不可怕，大多数淋巴瘤是可控可治的，但淋巴瘤治疗缓解后可能复发，因此，定期复查十分重要，不可掉以轻心。

他特别提醒广大市民，发现不适症状，如无痛淋巴结肿大或不明原因发热、盗汗、体重下降时，应及时到正规医疗机构进行检查。



## 做好这6点可以预防癌症

尽管我们对癌症背后的具体作用机制不甚了解，但有一点是明确的：基因本身并不是导致癌症的罪魁祸首，癌症是基因与环境共同作用的产物。

大同新和医院肿瘤科主任牛熊建议，想要降低患癌症的风险，可以采取以下几种方法：

**保持健康的生活方式。**这包括健康饮食、定期进行体育锻炼、减少吸烟和控制饮酒。健康的生活方式有助于降低多种癌症的风险。

**定期接受癌症筛查。**根据年龄、性别和其他因素选择适当的癌症筛查，如乳房B超、结肠镜检查等。癌症筛查检测有助于在早期发现癌症，并及时进行干预治疗，以获得更好的效果。

**减少接触环境危险因素。**避免接触致癌物，如烟草烟雾和某些致癌化学物质（如石棉、苯），并保护自己免受一些有害物质的

影响。

**接种疫苗。**某些病毒，如人乳头瘤病毒(HPV)和乙型肝炎病毒，会增加罹患癌症的风险。及时接种疫苗可以提前预防癌症和其他相关疾病的发生，保护身体健康。

**了解家族史。**具有癌症家族史的人，应当与医生进行讨论，以评估自己的患癌风险并采取相应预防措施，比如是否需要更早开始癌症筛查或增加筛查频率。早期发现癌症可以显著提高癌症的治愈率和生存率。

**主动寻求医疗建议。**如果出现了可能与癌症有关的症状，如不明原因的体重减轻、持续疼痛或排便习惯改变，应立即向专业医生寻求帮助。及早地咨询和检查同样有助于发现潜在的问题，从而提高对癌症的治愈和管理机会。

(武珍珍)

## 市五医院开展护理服务提升活动

近日，大同市第五人民医院为进一步改善护理服务，持续提升患者就医体验，促进护理工作高质量发展，开展了以“强基础、提质量、促发展”为主题的活动。活动中，神经重症医学病区陈训婷护士长为500余名医护人员讲解了《成人住院患者静脉血栓栓塞症的预防和处理》。依据最新团体标准，分别从定义、基本要求、基本预防、机械预防及药物预防等方面，全面剖

析了预防血栓在临床护理工作的重要性及预警性，并对预防血栓护理措施进行了详细解析。培训传递了最新的医疗知识与理念，提高了护理人员对VTE预防重视程度，对VTE规范化和精细化管理起到了促进作用。

随后，陈训婷护士长还分享了“第十届中国护理管理大会见闻”，分别从护士在全民健康中的作用与价值、虚拟现实技术提升急危重症

护理服务内涵、医院高质量发展中个案管理师工作模式构建等内容，向该院护理人员传达了护理管理最新动态和成果。

培训会结束后，市五医院护理部召开了护理质控会议。质控会上，万宝宏主任对护理专业质量控制指标、护理工作中存在的问题及护理质控工作计划等方面进行了汇报，并强调护理管理者要起到积极的带头作用，做

好传、帮、带，带动更多优秀的护理人员参与护理管理，并指出护理质控的问题需要落地整改，持续改进。全院护理人员须严格按照国家卫生健康委、国家中医药局印发的《进一步改善护理服务行动计划(2023-2025年)》要求，不断改善护理服务，持续深化“以病人为中心”的理念，为护理工作高质量发展持续赋能。

(市五医院)

## PET-CT: 捕捉早期癌症的“火眼金睛”

——访大同瑞慈康复医院影像中心主任苗来生

本报记者 王瑞芳



**恶性肿瘤就像无声的杀手，初期往往没症状，一旦有了症状，往往就是中晚期。因此，治疗肿瘤的关键在于早发现。如何及早对肿瘤做出正确诊断呢？大同瑞慈康复医院影像中心主任苗来生指出，传统的影像检查手段对非常微小的肿瘤病灶或者还没形成病灶的肿瘤细胞束手无策，而PET-CT却能在病灶形成前的代谢异常阶段发现肿瘤病变，使多数肿瘤的发现时间比传统影像检查提早，有助于指导医生将肿瘤“扼杀在摇篮里”。**

## PET-CT能够早发现肿瘤病变

PET-CT与CT和PET相比有很大优势。CT是解剖结构影像，能清晰显示人体各组织的解剖结构，但无法诊断还未形成病灶的肿瘤细胞；PET是功能代谢影像，能敏感地发现代谢异常的肿瘤细胞，但不显示正常组织，无法看清肿瘤具体在哪里；PET-CT可同时获得全身的这两种影像并把它们叠加，从而轻易发现肿瘤细胞的精确位置和范围。

在介绍PET-CT时，苗来生通过一个病例的描述，让这台仪器的作用更加通俗易懂。

75岁的王某因无明显诱因出现右面部、右颈部等多处淋巴结肿大，浑身乏力，肿大淋巴结伴有疼痛，辗转多家医院治疗，疗效均不理想。近日，王某在家人的陪同下慕名来到大同瑞慈康复医院就诊。接诊的苗来生了解到患者的病情后，经过PET-CT精准定位检查，进一步明确诊断王某为恶性淋巴瘤多发部位广泛浸润，且分期晚，病情重。多学科专家随即针对患者病情展开讨论，制定出标准化的治疗方案。

“传统的X线平片、超声、CT和MR检查方法，大多在疾病发生到‘形态改变’这一阶段才能发现病变，因此不能达到早期诊断的目的。”苗来生介绍，每种疾病都会经历从基因突变到代谢异常再到形态改变的发展过程，PET-CT能更准确地反映人体正常或异常的生理代谢活动，简单地讲，就是能够提前发现患者是否存在肿瘤病变，从而增加了治疗方案的合理性。

## PET-CT对鉴别肿瘤性质很在行

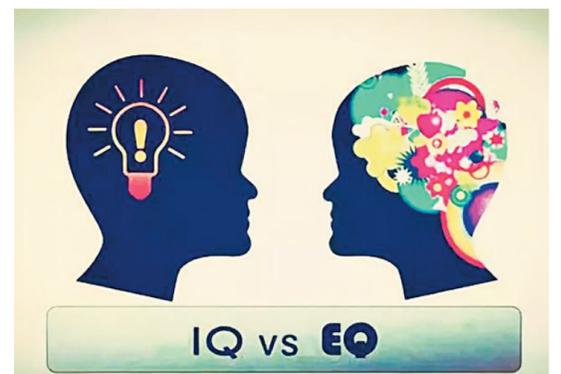
苗来生介绍，很多人对PET-CT并不熟悉，甚至会“谈核色变”，担心PET-CT用的放射性药物辐射强，对人体有副作用。苗来生解释，PET-CT虽然是两种放射型设备的结合，但PET-CT中使用的CT为低剂量CT，同时PET药物符合人体生理的短半衰期药物，因此，做一次PET-CT所受到的辐射，不高于一次增强胸部CT。

“很多患者是在抽血检查时发现体内肿瘤标志物含量提高，但此时患者身体没有任何症状，医生也不能确定肿瘤的位置，如果没有PET-CT，

患者就要用排除法，通过胃肠镜、胸部CT等一项一项查找肿瘤。”苗来生说，而应用PET-CT虽然单笔检查费用相对较高，但提升了治疗的时效性和准确性，让患者不用在多个科室逐项检查，为患者节约不必要的检查费用，更重要的是从病魔手中抢到了时间。

苗来生说，还有一部分患者是已经确诊患有肿瘤，通过PET-CT寻找肿瘤原发灶和转移灶，对肿瘤进行分期。要判断患者体内的肿瘤是否是恶性的，有时需要做穿刺活检。虽然传统CT和核磁能够显示病灶，却无法保证穿刺位置就是肿瘤的活跃区，穿刺到肿瘤坏死位置就无法进行准确的病理诊断，而通过PET-CT能够保证“一刺即准”。在肿瘤治疗过程中，PET-CT已经能够明确显示肿瘤细胞的活跃性是否降低，从而帮助医生判断患者是否对正在使用的抗肿瘤药物敏感，从而指导临床医师选择有效的抗肿瘤方法，还可以为放疗提供精确的生物靶区定位。

**心血管病、防癌体检都能做PET-CT**



## 怎样判断孩子情商高不高？

如果说智商决定了一个人的方向，那么情商就决定了这个人能在这个方向走多远走多稳。

很多家长也意识到了：成绩不是孩子的全部，而拥有较高的情商的话，才能更好地管理自己的情绪，以后到了社会上才能应对复杂的人际关系和高负荷的工作。

到底怎样才算情商高呢？其实很多家长也没有明确的认识，只是想当然地认为，“能说会道”“嘴皮子溜”“吃得开”就算是情商高。但实际上，情商没有这么片面，它最常用的全名是“情绪商数”，更倾向于衡量一个人的情绪管理能力，也可以理解为：

调节自己的精神状态，并与人和睦相处的能力。它包括独立性、同理心、责任心、自信心、自律等等好多方面。

真正的高情商，更像是由内而外散发出的修为、涵养。这样的人，有良好的心理自愈能力，虽然也会因为学习、生活的琐事而或喜或悲，但也总能及时自我调整，不在怨天尤人的悲观情绪里消磨自己，尽快投入到新的生

活中。

跟这样的人在一起，你会感觉很舒服、很宽松。即便你们并不是交往多年的老友，但你总感觉他很亲切，能尊重你理解你，诚心诚意地为你操心一些小事儿。而嘴皮子利索、爱抖小机灵、总能在聊天中占点便宜，这最多叫为人处世的圆滑，跟真正的情商高不算一回事。所以，家长们在培养孩子情商时，方向可不要错了。

与智商培养不同，我们没有一套专门的教育体系去培养一个孩子的情商。所以如何学会觉察并管理自己的情绪，往往都是从与身边的人的互动学会的。父母在这个过程中就起到了非常关键的作用。可以说，对于孩子情商的培养，父母是孩子的第一位老师，并且是最重要的那位老师。

(市六医院)

**大同市第六人民医院**  
**精神心理**  
**卫生知识宣传**