

65岁以上人群淋巴瘤发病率增长最快

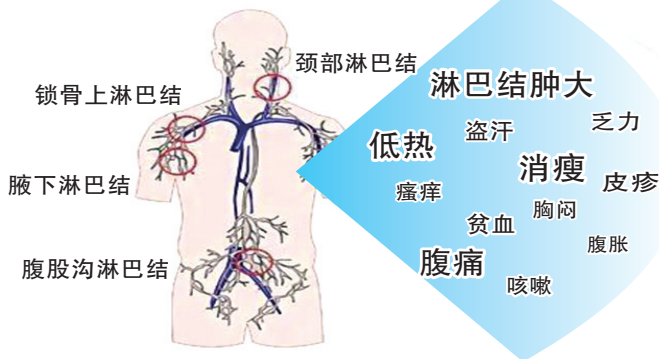
# 三个部位有肿块要警惕

9月15日是“世界淋巴瘤宣传日”，据世界卫生组织统计，淋巴瘤是发病率增长最快的恶性肿瘤之一。医生表示，淋巴瘤发病率每年增长4%—5%，这个上升人群主要集中在65岁以上人群。

■记者 张贞林

## 淋巴瘤的早期症状

### 一般常侵犯浅表淋巴结



## 精准治疗 淋巴瘤晚期患者 肿瘤奇迹“清零”

两年前，市人民医院肿瘤Ⅱ病区主任蔡晓军接诊了一位59岁的高侵袭性B细胞淋巴瘤患者。之前这位患者因胸闷、憋气、颈部有明显包块在当地医院就诊，经检查发现胸腔有大量积液，初步检查怀疑为淋巴瘤。

于是，这位患者到市人民医院接受进一步检查。医生发现他的肿瘤已向左侧耳前、右侧腹股沟、双侧锁骨、腹腔、胸膜等全身多处转移，确诊为癌症晚期。

“这种肿瘤转移范围广，增殖速度快，侵袭性强，短时间内可侵袭到人体的多处脏器，恶性程度极高。若没有及时有效的治疗，患者短期内可能会失去生命。”蔡晓军说。

之后，蔡晓军通过对患者进行基因检测、免疫检查点评估后，制定了“R-CHOP美罗华靶向治疗+化疗”的方案。经过两个疗程的治疗后，这位患者的右侧胸腔恶性积液基本消失，不再产生新的积液，精神状态明显好转，体重也逐渐增加。一系列变化让患者看到了希望。

“经过近半年的多学科专家精准治疗，这位患者的全身肿瘤已基本被‘清零’，达到临床治愈。”蔡晓军说，这堪称生命的奇迹。

## 65岁以上人群发病率增长最快

据世界卫生组织统计，淋巴瘤是发病率增长最快的恶性肿瘤之一，其发病率每年增长4%—5%，主要集中在65岁以上人群。

“淋巴瘤的发病因素到目前为止都不是很明确，但我们已知的可能与淋巴瘤发病相关的因素，包括细菌或者病毒引起的感染；免疫功能异常造成淋巴系统改变；长期服用免疫抑制药物，造成免疫功能紊乱；放射线的因素会引起淋巴瘤的高发。”蔡晓军介绍。

“现实生活中，不少老年人接受不了得肿瘤的事实，更关键的是对淋巴瘤不了解。”蔡晓军说，不同于肺癌、乳腺癌，淋巴瘤有100多种病理类型，不同病理类型的恶性程度有明显差别。比如好发于老年人的滤泡

淋巴瘤属于惰性淋巴瘤，惰性的意思就是肿瘤细胞生长较慢，经过规范治疗的患者是可以长期生存的。

老年淋巴瘤患者的治疗，往往不以“根治”为最终目的，主要是根据患者情况，以缓解症状、提高生活质量、延长生存期为目的。蔡晓军说，作为淋巴瘤常用的化疗方案，老年淋巴瘤患者可以根据体能状态、脏器功能等通过调整药物剂量来使用，如mini-CHOP方案，即减少用药剂量，提高患者的耐受性。

因此，患有淋巴瘤的老年人不要轻易放弃治疗。随着近几年新药的不断研发，老年患者还有“无化疗”方案、靶向治疗、免疫治疗等治疗，不再是以往不耐受治疗就保守治疗的时代了。

## 发现无痛性淋巴结肿大，应及时就诊

“淋巴瘤是可以‘治愈’的癌症。”蔡晓军表示，随着医学发展，淋巴瘤的治疗取得很大进步，只要早发现、早诊断、早治疗，人们是完全可以战胜它的。

蔡晓军提醒，一般来说，淋巴瘤早期症状并不典型，因为淋巴瘤分为很多种，不同分类的淋巴瘤的症状并不完全一样。淋巴瘤的临床表现主要为无痛的淋巴结肿大及盗汗、消瘦和不明原因的发热等。定期体检是筛查淋巴瘤的关键，一旦发现无痛性持续淋巴结肿大，应及时就诊。

比较常见的是患者无意间发现有肿大淋巴结，一般自己能触摸到的部位有颈部、腋窝或腹股沟，如果这些淋巴结会在不痛不痒中逐渐长大，要引起重视。

另外，有些患者会出现发热、持续性低热或周期性发热。伴随消瘦、短期内体重下降比较明显、晚间盗汗等症状，也有患者会出现乏力、食欲减退，还有患者会有皮肤瘙痒等。如果出现这些症状，特别是出现无痛性淋巴结肿大时，需要及时去医院专科筛查。

## 预防骨骼“断崖式”衰老 多做三类运动

■据《老年生活报》

很多人到了一定年龄，骨骼会进入“断崖式”衰老，一些小的磕碰都可能造成骨折或骨裂。老年人如何进行骨骼养护？

专家建议，养护骨骼，一方面，老年人要定期体检，每年做一次骨密度检测。骨密度正常参考T值在-1和+1之间，当T值低于-2.5时为不正常。根据体检结果，在医生指导下使用钙片、维生素D等药物进行补钙。另一方面，老年人要多晒太阳，多食用西兰花、豆腐等天然的富含钙元素的食物补钙。

此外，合理运动可以提高骨密度，促进钙质的吸收，改善关节功能，在一定程度上降低骨钙的流失。老年人也需要练肌肉，多做一些抗阻力训练，包括俯卧撑，举小的哑铃、杠铃等，锻炼肌肉力量，保持骨和关节的稳定性。此外，平时也可以做一些慢跑、走路等有氧训练，还要有意识地做一些保持平衡性的运动。

## 三种皮肤病 专找“坏脾气”

■据新华社

人们感到高兴时，看起来容光焕发、神采奕奕；忧愁苦闷时往往面容憔悴，甚至形成黄褐斑。专家提醒，三种皮肤病专找“坏脾气”。

**痤疮** 精神压力会促进肾上腺皮质激素、雄性激素的分泌，诱发痤疮，还会增加皮损部位的神经肽类物质分泌，加重炎症反应。心火上升，血中热毒郁结，面部易生痤疮。

**斑秃** 焦虑、急躁或悲观、情绪敏感的人易发生斑秃。斑秃患者的心理状态是发病基础，随着心态的改善，多数患者的症状也会好转。

**湿疹** 研究表明，很多患者在发病前及病程中，应激性生活事件较多。压力、失眠、过度疲劳、情绪变化等因素，均可诱发或加重湿疹。

中医专家支招，七情引起的皮肤病变，在治疗上须身心同治。所谓“治心”，着重精神因素和心理治疗，通过语言开导，使其移情易性，消除精神心理障碍；或采用舒肝、宁心、安神、镇静等药物治疗。

广告

用心人大药房  
YONGXINREN DISPENSARY

免费客服: 400-0498-123

您身边的药房  
可信赖的药房

2022十堰民营企业100强

中国药品连锁零售百强企业

十堰市幸福养老中心

全年接收

失能 半失能

能自理老人

地址: 张湾区车城西路10号(东风公司供应处院内)

电话: 17672277000(微信同号)

