

脖子摸到疙瘩可能并非上火

脖子、腋窝摸到疙瘩,很多人会当成上火,吃点消炎药就不管了。可要是这疙瘩不疼不痒,过了两周还没消,甚至越来越大,就得留心了——它可能不是普通炎症,而是被称作“会伪装的肿瘤”的淋巴瘤。(上海大学附属孟超肿瘤医院生物治疗中心主任 楼金星)



温馨提醒

报纸好看,也不要一口气全读完。读了半小时,请休息5分钟。

眼皮下垂 病根藏在胸腔

近日,80岁的高先生出现了一系列奇怪的症状:看东西总出现重影,吃饭时没力气嚼食物,双眼眼皮像挂了铅块一样往下垂,而且这些症状早上轻、晚上重。最终被确诊为胸腺瘤伴重症肌无力。

早期胸腺瘤往往没有明显症状,很多患者是在体检时发现的。胸腺瘤患者最常见的表现是重症肌无力。典型症状包括眼睑下垂、复视、吞咽困难、四肢无力、胸闷气短等,尤其具有“晨轻暮重”的特点——早晨症状较轻,傍晚加重。

胸腺瘤大多为良性,早期手术效果良好。目前并无有效的预防措施,早发现、早诊断、早治疗是防治关键。(宁波市医疗中心李惠利医院胸外科主任医师 余凯忠)

淋巴瘤“脾气”各不同

64岁的王先生右肩隐隐作痛,起初被当成肩周炎,后来疼得吃不下饭,被诊断为高侵袭性的弥漫大B细胞淋巴瘤。弥漫大B细胞淋巴瘤是中老年人最该警惕的淋巴瘤类型,它的中位发病年龄在50—60岁。而且它属于侵袭性淋巴瘤,进展很快。

淋巴瘤最常见的淋巴结肿大,常被当成扁桃体发炎、上火;不明原因的发热、夜间盗汗、半年内体重掉了10%以上,也可能被归为“太累了”。更麻烦的是,30%患者的癌细胞会跑到淋巴结外面——胃里长淋巴瘤,症状像胃溃疡;皮肤长淋巴瘤,看着像普通皮疹,很多人因此找错了科室。

淋巴瘤不是“一刀切”的病,单是非霍奇金淋巴瘤

就有100多种亚型,预后差别很大。一般可以分成“温和派”和“急脾气”。

“温和派”的代表是滤泡性淋巴瘤,进展特别慢。不少这类患者早期确诊后,医生评估后会建议“观察等待”,定期复查就行。有人能带着肿瘤活十几年,生活质量和普通人没差别。但要注意,约20%患者在10年内可能转为侵袭性淋巴瘤,需要长期监测。

“急脾气”的亚型就凶险多了,比如伯基特淋巴瘤。它的癌细胞增殖速度极快,几天到几周内就可能扩散到全身。另外,部分外周T细胞淋巴瘤对治疗反应差、复发率高,5年生存率不到30%。

治疗手段更新换代

化疗、免疫治疗、靶向

治疗、造血干细胞移植等手段,让更多患者不再“谈化疗色变”。

化疗杀癌细胞的同时也伤正常细胞,所以有些副作用;而免疫治疗是精准导航导弹,只增强免疫细胞的战斗力,对正常细胞伤害小,严重的副作用少见。

CAR-T细胞治疗目前它主要用于复发难治的B细胞淋巴瘤;PD-1抑制剂对部分淋巴瘤亚型效果也很突出;今年获批的双抗药物,为不适合移植的患者带来了新选择。像65岁以上、身体条件差的复发弥漫大B细胞淋巴瘤患者,就可以选双抗联合方案。

掌握4点初步识别

摸到淋巴结肿大也不用慌,掌握4点能初

步区分。

看疼不疼:普通炎症引起的淋巴结肿大,按上去多半会疼;淋巴瘤的肿大淋巴结大多不疼,只有少数进展快的类型可能会有酸胀或压痛。

看大小变化:炎症引起的疙瘩,会随着炎症好转缩小、消失;淋巴瘤的疙瘩会进行性增大——越来越大,甚至能从黄豆大长到鸽子蛋大。

看质地和活动度:普通炎症的淋巴结摸起来偏软,用手推能活动;淋巴瘤的淋巴结质地偏硬,像摸橡皮,活动度差,摸起来固定不动。

看伴随症状:炎症常伴有感冒、咽痛、皮肤红肿等;淋巴瘤可能伴有发热(体温超38℃,吃消炎药也没用)、盗汗、体重下降、长期乏力,甚至没皮疹却浑身痒。

沙发上「凑合」,差点四肢瘫痪

“只是在沙发上睡了一晚,怎么就站不起来了?”林先生怎么也想不到,一次朋友小聚后的临时休息,竟差点让他面临四肢瘫痪的困境。近来,因长时间低头刷手机、睡觉姿势不当等引发脊髓损伤的病患逐渐增多,引发广泛关注。

脊髓损伤指各种原因导致的椎管内神经结构的损害,并出现损伤水平及以下的感觉、运动、反射及大小便等功能障碍。脊髓损伤按严重程度,可以分为完全性损伤和不完全性损伤。其中,完全性损伤指的是脊髓完全断裂,导致感觉和运动功能完全丧失;不完全性损伤则是指脊髓部分受损,导致感觉和运动功能部分受影响。

脊髓损伤最常见的原因是车祸,约占一半;日常姿势不当、意外摔倒、运动损伤等因素也是导致脊髓损伤的主要原因。长期伏案工作、长时间低头刷手机、睡眠姿势不良等习惯,都会逐渐损伤颈椎和腰椎,增加脊髓损伤的风险。

大部分脊髓损伤通过科学预防可以有效避免,可以采取以下适当措施保护脊髓:保持脊柱中立,远离“姿势杀手”;定期进行颈肩腰背部肌肉锻炼,如游泳、瑜伽、平板支撑等;避免突然的剧烈运动,如快速转头、弯腰搬重物等;注意防滑防摔,如在卫生间安装扶手、铺防滑垫,外出时穿防滑鞋,进行滑雪、骑行、篮球等运动时,佩戴好护具。此外,有颈椎、腰椎疾病的人群,要遵医嘱治疗和康复,避免病情加重引发脊髓损伤。(长沙市第四医院骨科五病区副主任医师 罗平)

手指的变化竟是身体警报?



近日,博主@张张夫妇发视频称自己确诊了免疫系统疾病。视频中,她描述自己此前多次经历手一被冻到就会有发白、麻木等情况,后来检查得知是(混合型)结缔组织病。那么,手指的变化是结缔组织病的早期预警信号吗?

专家解读 结缔组织病简单理解就是结缔组织受累的疾病。因为结缔组织构成了身体几乎各个组织、器官、系统,所以结缔组织病也可累及全身,比如皮肤、关节、肌肉、肾脏、造血系统等。

该博主在视频中提到了自己有雷诺现象,也就是在寒冷、情绪压力等情况下,手指皮肤出现苍白、青紫、潮红变化。但这并不代表一定是结缔组织病。因为有些雷诺现象是原发的、良性的,通过保暖和生活管理多可控制良好。但如果是成年后(尤其30岁左右)才首次发作,不对称影响双手或双脚,有疼痛感,或者还伴有发热、皮疹、关节痛等其他症状,很有可能是疾病的信号,务必及时到风湿免疫科就诊。

雷诺综合征可能是结缔组织病的首发信号,但结缔组织病还有更隐匿的症状需警惕。比如无法解释的极度疲劳,休息后也无法缓解;不明原因的发热,抗生素治疗也无效;口腔溃疡、鼻腔溃疡频繁发作;晒太阳后皮肤出现异常红疹等。如果有活动后气短、干咳,尿液中泡沫增多,眼睑或下肢水肿等内脏器官相关症状,可能已经存在器官受累。早期规范治疗可以极大地控制病情发展,保护器官功能。(南京明基医院风湿免疫科主任医师 刘琳)

无糖饮料当水喝 查出糖尿病酮症

67岁的陈女士因把无糖可乐、0糖电解质饮料当水猛喝,两周前被确诊为2型糖尿病酮症,合并尿路感染、低钾血症。

陈女士属超重人群,且长期宅家不动,本身就存在胰岛功能减退、胰岛素抵抗等问题。近年研究证实,无糖饮料常用阿斯巴甜、蔗糖素等代糖调味,会破坏肠道有益菌群平衡,引起胰岛素抵抗、血糖升高;大脑和胰腺被“骗”分泌大量胰岛素,却无葡萄糖可分解,长期“空转”导致胰岛素敏感性下降。多因素叠加,最终诱发酮症。老年超重人群首选饮品是白开水、淡茶,选饮料时要避开含阿斯巴甜、安赛蜜等成分的无糖产品。(长江航运总医院·武汉脑科医院老年医学中心主任医师 肖鸣)