



科学对待淋巴结肿大

很多人的体检报告中会出现颌下淋巴结、颈部淋巴结或腹股沟淋巴结肿大的字样。有人对此不在意，也有人很担心：淋巴结肿大是不是意味着得肿瘤了？为什么淋巴结会肿大？发现淋巴结肿大后该怎么办？

什么是淋巴结

淋巴结是人体重要的免疫器官，分布在全身各处的淋巴通道上。全身淋巴结数量约有500个至600个，体内、体表均有分布。健康人的淋巴结直径一般不超过5毫米，不太容易摸得到；深部淋巴结就更难以触及了，需要通过超声、CT等影像学检查发现。淋巴结严密监视着淋巴管道及过滤淋巴液，清除异物或参与免疫反应。淋巴结是健康的“闸门”，但它却很脆弱，因为一旦淋巴细胞出了问题，就会表现出淋巴结肿大。

淋巴结为什么会肿大

1. 感染性

感染性原因最为多见。当发生口面部炎症的时候，多会出现颌下淋巴结的肿大，有时尽管炎症已明显好转，还是会摸到明显的淋巴结。这是因为淋巴结的“用进废退”原理，召集了更多的“工人”（免疫细胞），紧急“搭建”细胞工作的场地，因此发生“反应性增生”，出现肿大。急性炎症好转之后，也不会立刻“拆除”场地，一般大约两周后淋巴结可慢慢变小。

2. 非感染性

包括自身免疫性疾病、血管炎、组织细胞增生、结节病、淋巴瘤/白血病、肿瘤转移等。最令人担心的淋巴结肿大是肿瘤引起的，如原发性的淋巴瘤，也就是淋巴结自身被“黑化”了。这些被“黑化”的淋巴结一般分布在颈部、锁骨、腋窝、腹股沟区，有些还“跑”到脾脏、肝脏或者骨髓里。另一种情况就是淋巴结转移癌，当肿瘤细胞顺着淋巴管

道跑到淋巴结体内，就立即变身为淋巴结转移癌。淋巴结肿大很常见，可发生于任何年龄段人群，可见于多种疾病。当发现淋巴结肿大时，要积极就医，查明原因。

如何判断淋巴结是否正常

人体浅表淋巴结主要位于躯干比较隐蔽的凹窝处，可以自己检查耳后窝、颈部、锁骨上窝、腋窝、腹股沟、腘窝（就是膝关节后方凹陷的小窝）等部位是否明显摸得到淋巴结。一些体形消瘦的人群也许可以摸到浅表淋巴结，其质地软，可以活动。

理论上说，淋巴结的良性恶性触诊是有差别的，良性的一般有压痛、边界清、质地软、活动度较好，即可以推动。恶性的淋巴结肿大一般压痛不明显，其边界不清、质地韧或者橡皮质地，表面光滑或者粗糙，不易推动。所以，无痛性进行性增大的淋巴结肿大应引

起重视。淋巴结肿大亦是癌症的危险信号，此时的淋巴结一般没有压痛，且多质地坚硬。例如淋巴瘤就是原发于淋巴结的恶性肿瘤，表现为全身一个或多个区域淋巴结肿大，此外淋巴瘤细胞白血病亦会导致淋巴结肿大。当癌症转移至淋巴结时，淋巴结的肿大也有规律可循，例如左锁骨上淋巴结肿大，多见于胃癌、食管癌转移；颈部淋巴结肿大，多见于甲状腺癌、鼻咽癌。病变的性质、轻重不同，淋巴结预警的信号亦不相同。

淋巴结肿大了该怎么办

当自检摸到淋巴结肿大时，不必过度惊慌，可以先回想下最近是否患有感冒，或身体某处有炎症，若是，这种情况一般是无需特殊处理的。如果在短时间内淋巴结迅速增大，几处

淋巴结融合，或者伴有其他明显的症状，如体重明显减轻、盗汗（夜间睡觉汗湿睡衣）或伴发皮疹和不明原因的发热，恶性的可能性较高。

出现下述情况时应及时就诊：淋巴结肿大伴有触痛超过5天；高热，反复体温达到38摄氏度及以上；全身淋巴结肿大；疲倦乏力，没有食欲；淋巴结肿大速度快；肿大的淋巴结表面皮肤发红或发紫。

医生会详细询问病人相关症状和病史并查体，结合血常规、B超等初步判断淋巴结肿大是良性还是恶性，有些特殊的淋巴结肿大，可能还需要做淋巴结活检，也就是取出部分淋巴结做病理分析才能给出最终确诊结果。

淋巴结肿大的原因多种多样，人们需科学对待淋巴结肿大，不要因过度担忧而影响健康。

（广西科技大学第二附属医院肿瘤血液科 梁立莉）

保护宫颈 守护生命健康

宫颈癌是最常见的妇科恶性肿瘤之一，发病率仅次于乳腺癌。流行病学数据显示，全世界每年约有66万宫颈癌新发病例，每年约有超过35万人死于宫颈癌。我国每年新发病例超过15万，死亡人数超过5万人。我国已成为全球新发病例数最高的国家，宫颈癌正严重威胁着我国女性的生命健康。

宫颈癌是宫颈上皮甚至宫颈腺体发生的癌症。其中宫颈上皮发生的癌症叫宫颈鳞癌，大约占宫颈癌的90%以上；宫颈腺体发生的癌症叫宫颈腺癌，大约占整个宫颈癌的不到10%；腺癌和鳞癌都存在的是腺鳞癌，只占很小一部分。

一、宫颈癌最常见的症状

宫颈癌没有非常典型的早期症状，常常和宫颈炎、阴道炎的症状相似，因此往往容易被忽略。当肿瘤发展至中期或晚期时，会出现以下症状：

1. 不规则阴道出血：这是最典型、最多见的，具体表现为非经期阴道流血、性交后出血、绝经后阴道异常出血等。

2. 分泌物增加、有异味：当发生宫颈癌后，阴道排出的分泌物会逐渐增加，到了晚期可有大量阴道排液，同时分泌物的味道也从开始的无异味变成有异味甚至是恶腥臭味。

除此之外，个别患者还会出现下腹胀痛、尿频尿急、便血等症状，多出现在晚期，主要是由于肿瘤侵犯盆壁、压迫猪骨神经、尿管、直肠等导致的。

二、哪些人群容易患宫颈癌

1. 首次性行为过早，特别是还未发育成熟的青少年。

2. 性伴侣过多、性生活混乱。值得注意的是，发生性行为的另一方如果性伴侣过多、性生活混乱，也会增加传染几率。

3. 多孕多产或流产多次。

4. 有宫颈癌家族史。

5. 吸烟、长期口服避孕药、身体免疫力低下等，也会增加病毒感染风险和宫颈癌的患病风险。

以上这些都是易患宫颈癌的高危人群，应优先接种HPV疫苗。

三、宫颈癌可以治愈吗

随着医学的发展，宫颈癌的早期诊断和治疗方法不断改进，不断研发出新的抗肿瘤药物，宫颈癌的治愈率越来越高；即便是晚期宫颈癌，经综合治疗后，患者的生存率也有所提高。

早期的宫颈癌，可达到90%以上的临床治愈率；有部分患者接受手术后可能还存在高危因素，术后还要接受放疗、化疗。需要提醒的是，手术后并不代表疾病已治愈，仍有复发的可能，要根据医生建议进行密切随访。

对于部分中晚期或复发的患者，主要通过综合性治疗延长生命，提高生活质量。目前还有一些免疫治疗、靶向治疗手段可供选择，通过积极有效的治疗，患者也有机会长期存活。

治愈宫颈癌的关键在于早发现、早治疗。因此提醒大家，定期进行宫颈癌筛查，及

早发现宫颈癌前病变，才能取得好的疗效。

四、宫颈癌的治疗方法和手术方案

常见的宫颈癌治疗方法包括手术、放疗、化疗、靶向治疗和免疫治疗等。

其中手术和放疗属于局部治疗，化疗、靶向治疗、免疫治疗等属于全身治疗。具体选用哪种方法治疗，需要综合考虑患者的临床分期、年龄、身体状况、生育要求等多种因素，制定适合患者的个体化治疗方案。原则上，早期宫颈癌患者可以选择手术，早中晚期宫颈癌患者均可选择放疗，伴有全身转移的以化疗为主。

五、日常生活中的注意事项

1. 坚持正确使用避孕套。

2. “谨慎”性行为。

3. 注意卫生，养成每天清洁阴部的习惯；少穿紧身、不透气的衣物；性生活前后做好清洁，减少将HPV带入宫颈的机会；同时警惕间接性传播方式，如不洁的马桶、宾馆的床单毛巾等，可通过皮肤接触感染。

4. 积极锻炼身体，规律作息，增强免疫力，提高HPV的清除能力。

5. 已有性生活的年轻女性还

要定期进行宫颈癌检查，早发现早治疗，把宫颈癌“拒之门外”。

六、接种疫苗可有效预防宫颈癌

宫颈癌是目前唯一明确病因且可以通过疫苗预防的癌症，在国家十部委《加速消除宫颈癌行动计划（2023—2030年）》中，提出了通过为适龄女性接种HPV疫苗、开展宫颈癌筛查、及时治疗宫颈癌及癌前病变等三级预防措施有效防控并最终实现消除宫颈癌。

宫颈癌一级预防是病因预防，通过接种预防性HPV疫苗来减少HPV感染。

二级预防是指对适龄妇女定期开展宫颈癌筛查，宫颈癌筛查能够在早期发现宫颈癌前病变，及时治疗，可以有效阻断其进一步发展为癌症。

三级预防是指对已经明确诊断的宫颈癌患者进行治疗，根据不同期别采取不同的手段进行规范化治疗。对于早期宫颈癌患者，只要发现及时，积极治疗，是可以治愈的。

在这三级预防措施中，最主动的预防就是打HPV疫苗，从源头减少宫颈癌前病变及宫颈癌发生的可能性，也是最经济有效的预防措施。

（柳州市妇幼保健院 秦凤秀）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936