

为积极响应市委、市政府推进“健康盐城”建设号召,充分发挥名院、名科、名医的优质医疗资源和专家人才优势,进一步增强群众健康获得感、幸福感、安全感,盐阜大众报报业集团联合市卫健委和市政府驻上海联络处,定期邀请上海盐城医疗专业协会专家全面系统地进行健康知识科普,敬请关注。

# 如何预防淋巴结肿大



刘晓健

复旦大学附属肿瘤医院肿瘤内科(淋巴瘤亚专业主任医师)主任医师、教授、研究生导师。

从事淋巴瘤化疗科31年,苏州医学院/江苏省血液研究所,血液学硕士;复旦大学上海医学院肿瘤学系肿瘤学博士;美国MDACC淋巴瘤科访问学者;国家药监局助理评审员(2012);上海市科学技术委员会专家库成员;中组部第九批援疆干部人才、优秀援疆工作者;承担国自然(81860041)和省部级(市科委15ZR1437500、新疆科委2018D01C243)课题,发表论文30余篇,近五年SCI论文6篇,中文核心5篇。

## 淋巴结知多少

淋巴结是人体内的一个非常重要的器官,它们具有识别和清除身体内的异物和病原体的作用。它们分布在淋巴管道中,主要是将淋巴液中的废物、细胞和病原体过滤掉。当身体感染或发生其他异常情况时,淋巴结会有反应,变得肿大。

### 淋巴结肿大,炎症还是肿瘤?

当淋巴结出现肿大时,通常会被认为是身体内发生了某种异常变化,引起了大家的担忧。

但是,淋巴结肿大的原因可能非常复杂。有些人可能会认为淋巴结肿大就是肿瘤,但其实并非总是如此。在许多情况下,淋巴结肿大可能因为炎症、感染或其他一些相对较轻

的健康问题引起的。

最常见的淋巴结肿大原因之一是炎症。当身体遇到感染、过敏、创伤等炎症引起的问题时,淋巴系统就会积极应对。淋巴细胞将从淋巴管中过滤出来,前往炎症部位,并与细菌、病毒等病原体进行战斗。在这个过程中,淋巴结会产生炎症反应,导致淋巴结肿大。

以下是一些可能引起淋巴结肿大的炎症、感染或其他相对较轻的健康问题:

**普通感冒或流感:**这些病毒感染常常会导致喉咙痛、咳嗽和鼻塞等症状。此外,淋巴结也可能会肿大,尤其是位于颈部和下颌处的淋巴结。

**手足口病:**这种病毒感染会导致口腔和手脚上出现小疱疹。淋巴结肿大也是常见的症状之一。

**腮腺炎:**这种病毒感染会导致腮腺肿大和疼痛。淋巴结肿大也是常见的症状之一,通常会在下颌和耳朵周围出现。

**细菌感染:**例如鼻窦炎、中耳炎、咽炎、扁桃体炎等,这些感染可能会导致相应区域的淋巴结肿大。

**皮肤感染:**如皮脂腺囊肿、疥疮、蜂窝织炎等,这些疾病可能会导致淋巴结在皮肤下面肿大。

**牙龈炎:**这种炎症可能会导致口腔内淋巴结肿大,通常在颊内壁或下颌处。

**其他病毒感染:**如单纯疱疹、风疹、麻疹等。

**其他炎症性疾病:**如类风湿关节炎、红斑狼疮、干燥综合征等,这些疾病可能会引起全身多个淋巴结肿大。

值得注意的是,淋巴结肿大也可能是一些药物的副作用,如抗生素、抗癌药物等。

然而,有时候炎症引起的淋巴结肿大可能会持续很长时间,这时候就需要进一步检查和治疗。在这种情况下,淋巴结异常肿大可能表明了更加严重的健康问题。

## 预防淋巴结肿大的方法

虽然淋巴结异常肿大是一种常见的健康问题,但我们可通过一些方法来预防它的发生。

在日常生活中,我们可以通过保持健康的生活方式、保持免疫系统的健康、避免接触有害物质和定期进行体检等方式来预防淋巴结肿大的发生。可以多食用水果和蔬菜,尤其是深色的蔬菜和水果,它们富含抗氧化物质、维生素和矿物质,可以提高免疫系统的功能,降低感染病毒的风险。同时,减少饮用含糖饮料和食用高脂肪、高盐和加工食品,可以减少肥胖和相关的健康问题,从而减少淋巴结肿大的风险。适度的锻炼可以增强心肺功能,提高免疫系统的功能,保持身体健康。每天保持7至8

小时的睡眠,避免过度疲劳和熬夜。同时,保持舒适的睡眠环境,如保持房间的温度适宜、减少噪声、使用舒适的床和枕头等,可以提高睡眠质量,有助于身体健康。

尽量避免居住在工业污染区附近,如果工作需要长期接触这些有害物质,应佩戴防护用品;合理使用农药、化肥等化学品,尽量选择有机农产品;减少电子产品使用时间,避免长时间接触电磁辐射,注意减少使用强辐射的电子产品;不吸烟或避免被动吸烟。

定期进行体检是预防淋巴结肿大和其他疾病的重要手段之一,尤其是对于一些有慢性疾病、家族遗传病史、有不良生活习惯等高风险人群,更应该重视定期体检的重要性。

淋巴结肿大是一种需要引起重视的健康问题,但并不是所有的淋巴结肿大都是癌症。许多淋巴结肿大是炎症、感染和其他非癌症原因引起的。如果发现自己的淋巴结肿大,应该尽快咨询医生进行检查,以便及时发现和治疗潜在的健康问题。

## 名院名医健康科普专栏

栏目主持人 姜琰

接轨上海 健康同行

特约刊登:上海衡道医学病理诊断中心

## 新闻速递

滨海县第二人民医院

### 扎实推进基本公共卫生服务

连日来,滨海县第二人民医院结合辖区重点人群免费体检以及家庭医生签约服务履约等项目工作,积极开展2023年国家基本公共卫生服务项目宣传活动。

该院医务人员在门诊大厅前悬挂基本公共卫生服务主题宣传横幅,设立咨询台,向等候就诊的居民详细宣讲基本公共卫生服务的相关惠民政策以及各项目内容、家庭医生签约服务内容以及高血压、糖尿病患者健康管理理念,引导广大居民对家庭医生签约服务工作的认同和支持。

该院通过基本公共卫生服务项目宣传活动的开展,有效调动了辖区居民参与公共卫生服务的积极性,为推动辖区基本公共卫生服务各项目开展营造了良好的社会氛围。

王波

滨海现代农业产业园区卫生院  
送医送药暖人心

近日,滨海现代农业产业园区卫生院党支部举办送医送药暖人心活动,用实际行动解决困难群众看病难、看病贵的问题。

活动中,该院支部党员为老年人进行血压、血糖、血氧身体评估等检查,耐心地询问他们的身体状况,在了解他们的病症及病情疑惑后,为他们提供专业的治疗意见,免费发放相关治疗药物,并告知常见疾病的防治知识,指导合理膳食、规范用药,以及日常锻炼和饮食建议。

此次活动,不仅提高了广大人民群众的健康意识,使居民掌握了实用的健康生活常识和专业防病知识,更增强了群众对自身健康的关注度,做到疾病早发现、早预防、早治疗。

左大鼎

滨海县八巨镇卫生院

### 开展春季传染病防治宣传

春季是常见的呼吸道传染病的高发季节,日前,滨海县八巨镇卫生院为辖区内居民开展了春季传染病防治知识宣传活动。

该院在卫生院门口设立咨询台,悬挂主题横幅,向过往群众宣传讲解春季传染病的传播途径和预防措施,提醒广大群众做好春季传染病的防控工作。同时,提醒大家进入人群密集的公共场所应佩戴好口罩,保持家居、工作环境的空气流通,如发现身体不适,请及时到医院就诊。

通过此次宣传活动,普及了居民春季高发传染病的防治知识,加强了全民健康知识宣传教育,进一步增强群众的自我保护意识,提高了群众的防病抗病能力。现场共发放健康教育资料300余份,接受群众咨询20人。

徐畅