脖子上长了个小疙瘩 半年后拖成晚期淋巴瘤

这种瘤会“模仿”各种常见病，别忽视这些警报

不少人摸到脖子长出小疙瘩，第一反应都是“上火发炎”，觉得不痛就不用管，熬一熬就能自行消退。然而这种不痛不痒的肿块，恰恰可能是淋巴瘤发出的危险信号。

9月15日是世界淋巴瘤日，宁波大学附属第一医院血液科副主任盛立霞主任医师提醒广大市民，淋巴瘤是一组起源于淋巴系统的恶性肿瘤，由于淋巴细胞和淋巴组织广泛分布于全身，疾病不仅可以表现为淋巴结肿大，也要警惕淋巴瘤的隐蔽表现，它常常伪装成皮肤病、肠胃炎、鼻炎等常见疾病，不少患者因此延误就医，等到确诊时往往已错过最佳干预时机。

宁大一院血液科医生团队正在讨论病情。

1 因为“不疼不痒”，大多数人不会重视

63岁的张先生（化姓）半年前摸到脖子上有个黄豆大小的小疙瘩，不疼不痒，也不影响日常起居，他便没放在心上。

“我当时想着就是上火引起的发炎，过段时间自己就消了。”张先生后来回忆，那段时间他偶尔觉得浑身乏力，也只当是年纪大了、劳累所致，从来没往肿瘤上想。直到几个月后，脖子上的肿块越来越多、越来越大，还开始反复发烧，吃了各种退烧药都不见好转，身上甚至长出莫名的瘀斑，张先生才赶到医院就诊。检查结果让所有人都心头一沉：弥漫大B细胞淋巴瘤伴有噬血细胞综合征，已经进展到晚期，血小板数值降到了危及生命的水平。

“来的时候情况很凶险，我们团队日夜监护了一个多月，才把他从生死线上拉回来。”盛立霞说，像张先生这样的患者临床上并不少见，无痛性、进行性的淋巴结肿大是淋巴瘤最典型的早期信号，可恰恰因为“不疼不痒”，大多数人不会重视。

2 一定要读懂身体的求救信号

为什么淋巴瘤能如此擅长伪装？盛立霞解释，淋巴组织遍布全身，只要有淋巴的地方就可能发生淋巴瘤，肿瘤长在不同部位，就会表现出对应部位的症状，很容易和普通疾病混淆。长在浅表淋巴结就是无痛肿块，长在胃肠道就像胃炎、肠炎，长在皮肤会表现为顽固瘙痒，长在鼻咽部又像鼻炎、鼻塞，甚至长在大脑里会引发精神异常，堪称“打一枪换一个地方”。

也正因为这种极强的伪装性，大众对淋巴瘤的认知存在不少误区。盛立霞提到门诊中还有一个很常见的现象：一些人在牙疼、咽痛、上呼吸道感染后摸到淋巴结，会非常紧张，担心自己是不是得了淋巴瘤；而另外一些人发现一个“不疼不痒”的淋巴结，反而长期不去就诊。“真正值得警惕的，并不是某一个症状本身，而是症状持续存在、进行性加重，或者按照常见疾病治疗后始终不能得到合理解释和改善。”盛立霞说。

“临床上早期确诊的淋巴瘤患者仅约三分之一，大部分人发现时已经是进展期，全身多处淋巴结都出现了肿大。”她补充道，炎症引起的淋巴结肿大往往伴有疼痛感，会随着炎症好转而逐渐消退；如果是无痛性、进行性增大的肿块，质地偏硬，就要高度警惕淋巴瘤的可能。

除了浅表肿块，还有一些全身信号也不能忽视。盛立霞介绍，没有刻意减肥却在短期内体重莫名下降十几斤，夜间盗汗严重到浸湿被子，持续一周以上的不明原因发热，这些都是淋巴瘤的典型全身症状。此外，顽固的皮肤瘙痒、长期单侧鼻塞、反复腹胀腹痛且按普通胃肠病治疗无效，也都可能是淋巴瘤发出的警报。

3 高危人群更需了解预警信号

对于高危人群，更需要提高警惕、了解淋巴瘤的预警信号，做到早识别、早就诊。盛立霞表示，自身免疫性疾病患者、长期服用激素或免疫制剂的人群、器官移植后需长期抗排异的患者、有淋巴瘤家族史的人群以及乙肝、丙肝、EB病毒慢性感染的人群，都属于淋巴瘤相对高发群体，最好在医生指导下定期进行随访。普通人群如果出现上述异常信号，也要及时到专科就诊，尽早排查。

随着医学技术的快速进步，淋巴瘤早已不是不治之症。盛立霞表示，从精准的病理活检分型，到PET-CT的全身分期评估，再到靶向治疗、免疫治疗、CAR-T等新型疗法的广泛应用，淋巴瘤的疗效已大幅提高。其中，霍奇金淋巴瘤、弥漫大B细胞淋巴瘤等类型通过规范治疗有较高的治愈机会；即使是滤泡性淋巴瘤等难以根治的惰性类型，多数也能实现长期有效控制、长期生存。“淋巴瘤可怕的从来不是疾病本身，而是忽视信号、拖延治疗。”她反复强调，早发现、早诊断、规范治疗，就是对抗淋巴瘤最好的武器。 记者 任诗妤 通讯员 庞赟 文/摄

油炸蜈蚣、蝎子下肚 “引爆”急性肠道疾病

39岁的程先生（化名），平素肠胃功能就不太好，经常腹泻。前不久，他一时兴起，吃了油炸蜈蚣、蝎子、蚕蛹等特殊食物。没多久，他就腹部疼痛、腹胀、稀水样腹泻。起初，他以为不过是吃坏了肚子。可病情急转直下——体温飙升至39.5℃，腹痛从弥漫全腹逐渐固定到右下腹，两天没有解大便，用药也不见好转。家人把他送入宁波大学附属第一医院后，他被确诊为结肠憩室炎，病情较重。

宁大一院结直肠肛门外科金海波副主任医师分析，程先生本身肠道黏膜就比较脆弱，蜈蚣、蝎子等虫类食物富含异种蛋白，对肠道是一种强烈刺激。再加上程先生又空腹喝酒，从而诱发了肠道炎症，最终导致原本潜伏的憩室“引爆”。

所谓结肠憩室，就是结肠壁上向外膨出形成的一个个“小口袋”。多数人终生没有症状，可一旦食物残渣或粪便卡进这些“小口袋”，细菌就会乘虚而入，引发炎症——这就是憩室炎。

急性憩室炎的典型表现是腹痛初期全腹不适，之后疼痛固定于一侧腹部，可伴随发热、腹泻或便秘。若腹痛持续加剧，要警惕穿孔、腹膜炎等危急情况，属于外科急症。

猎奇饮食只是诱因之一。事实上，更多年轻人的肠道正在被日常不良饮食习惯悄悄“掏空”。我市另一家医院曾收治一名年轻人，常年熬夜打游戏到凌晨两三点，饮食以外卖为主，高油、高盐、低纤维的快餐成了日常标配。体重超过200斤，还伴有脂肪肝。起初他只是反复腹痛、腹泻，以为是“急性阑尾炎”，自行吃了止痛药。直到症状越来越重，才在家人的陪伴下就医。经肠镜检查，最终确诊为急性结肠憩室炎。

结合临床病例与医学研究，金海波认为憩室炎的发作并非偶然，核心诱因均与日常饮食陋习息息相关，四大高危饮食习惯亟须所有人警惕。

首先是长期低纤维饮食，这是诱发憩室病变的核心元凶；其次是高脂、高红肉饮食，重油重肉的饮食习惯会减慢肠道蠕动，加重粪便滞留，持续升高肠道压力，大幅提升发病风险；三是日常饮水不足会加剧粪便干结，加重肠道代谢负担；四是长期辛辣刺激、饮酒过量，会持续刺激肠道黏膜充血发炎，让本就存在的憩室隐患加速爆发。此外，盲目尝试异种蛋白猎奇食材、囫囵吞咽硬质食物，会直接破坏肠道稳态，成为憩室炎急性发作的“导火索”。

通讯员 庞赟 记者 林伟