

淋巴结肿大！会不会是淋巴瘤？

省一院专家：先别慌，如有这些异常表现尽早就诊

原创 宣传科 云南省第一人民医院 2021-10-11 17:26

微信文章地址：<https://mp.weixin.qq.com/s/LYCAb5Td0dJBjW02hSog-g>

淋巴结是人体对抗疾病最有力的“卫士”，对免疫系统十分重要，人体有任何的异常可能都会通过淋巴结表现出来，所以淋巴结肿大就是比较常见的问题。那么，淋巴结为什么会肿大？是不是肿瘤的信号？哪个位置更危险？今天，云南省第一人民医院血液内科主任医师史克倩来说说淋巴结的那些事。



淋巴结为何会肿大？

我们平时所说的“淋巴”是一个系统，而不是一个单独的器官，由淋巴管、淋巴液、淋巴结、淋巴细胞组成。这些淋巴组织遍布我们全身。正常情况下，我们有可能在颈部、腋下、腹股沟等部位触及到浅表的淋巴结，约为芝麻和米粒大小不等，且表面光滑、柔软，亦无压痛。

淋巴结肿大是现在很多人体检时会发现的一种情况，当我们的身体受到细菌、病毒等侵犯时，有发热和感染的情况时，“哨兵”们就会启动防御反应，召集大部队来剿灭外敌，在战斗中就会引发身体局部的炎症，看起来就表现为淋巴结的肿大。

会是肿瘤引起的吗？

引起淋巴结肿大的疾病有很多，从轻症到恶性的肿瘤都有可能。

- 感染性疾病：如上呼吸道感染、结核等，病因去除后可恢复。
- 肿瘤：如淋巴瘤及其他类型的恶性肿瘤。
- 其他：如自身免疫性疾病、药物影响等。

从病因来看，淋巴结肿大因肿瘤引起的只占少数，多数与良性的炎症相关。

因此，当发现淋巴结肿大时切莫过于惊慌，但要及时就医。

不痛不痒就没事？

在我们的认知里，没有疼痛是好现象，但在淋巴结肿大这个事上，疼比不疼好。

很多人出现淋巴结肿大，如果不痛不痒，就认为是没事，不去管。

一般来讲，感染所引起的淋巴结肿大伴有明显疼痛，随着感

染好转，会逐渐变小。

如果淋巴结肿大不伴疼痛，应警惕恶性病变的可能，尽早到医院就诊。

不同部位提醒身体异常

- 腋下：常见原因是乳房、上肢、肩背部出现感染，无痛的腋窝淋巴结肿大需要警惕乳腺癌；

- 腹股沟：可能是来源于下肢、下腹部、外阴等部位的感染；

- 颌下：多与口腔、面颊部炎症相关，可能是鼻、咽、扁桃体等上呼吸道感染；

- 耳部：可能是眼睑、颊、耳颞部发炎引起；

- 腠窝：多由足部或小腿部位的皮肤感染引起。

如果在进行抗炎治疗后淋巴结依然肿大，且有疼痛等症状，要引起注意。建议及时前往医院就诊，听从医生的建议，以免耽误病情。



这些表现更要警惕淋巴瘤

有些人认为只有淋巴结肿大才有可能得了淋巴瘤，其实淋巴瘤是一组全身性疾病，由于病变的部位和范围不尽相同，临床表现也不一致，一些非特异的表现更需要引起我们的关注。

- 局部症状：

压迫神经——引起疼痛；

压迫上腔静脉——引起上腔静脉综合征，出现头面部肿胀疼痛，声音嘶哑；

压迫气管——导致咳嗽、胸闷、呼吸困难、口唇发青（医学术语的紫绀）。

- 全身症状：发热（经常大于 38℃）、盗汗、体重减轻。

- 血液学表现：造成贫血。

疑似出现淋巴瘤症状

下一步该怎么办？

淋巴瘤是最有可能治愈的恶性肿瘤之一，越早治疗，效果越好。即使是不可治愈的淋巴瘤，在积极有效的治疗下也可以延长生命。如果出现疑似淋巴瘤症状应当做到以下三点：

- 到相应科室就诊：血液科、肿瘤科或淋巴瘤专科；
- 病理检查是淋巴瘤诊断的金标准；
- 配合医生进行足疗程规范治疗。

这样做来防患于未然

- 定期体检

每年进行 1—2 次有规律的体检，体检可尽早有效的将各种疾病隐患查出，尽量做到早发现早预防早治疗。

- 良好的饮食习惯

正确的饮食结构和良好的饮食习惯是健康的基石，注意清淡的饮食，避免刺激性食物食用。减少红肉的摄入，限制加工肉类摄入，增加蔬菜和水果摄入，选择低脂乳制品，同时应戒烟戒酒。

- 健康的生活方式

好的睡眠及运动可有效增加人体免疫力。长期熬夜及不佳的情绪堆积将会严重影响降低人体免疫力，给了细菌及癌细胞入侵伤害人体器官的机会。

淋巴结肿大不可忽视，大家需要根据自身情况采取合适的措施进行处理。如果无法自行判定，那么最好的处理方式就是尽早去医院进行详细的身体检查，及时了解自身的健康状况。