

患者自我管理指导问与答

问题 1：日常生活中应该如何预防淋巴瘤？

答：日常生活中降低淋巴瘤患病风险可从以下几点做起：

- (1) 避免接触有害化学物质，远离 X 射线、核辐射等物理病因。
- (2) 及时治疗可能诱发淋巴瘤的感染性疾病，如 EB 病毒、人类 T 淋巴细胞病毒 (HTLV)、麻疹病毒、幽门螺杆菌等感染。
- (3) 保持健康的生活习惯，提高身体免疫力。

问题 2：淋巴瘤可手术治疗吗？

答：人体全身各系统组织均分布有淋巴细胞，淋巴瘤可以随淋巴管游走到全身。因此，淋巴瘤与其他实体瘤不同，靠手术无法根治。大部分淋巴瘤对化疗敏感，因此以化疗为主，只有当肿块压迫导致肠梗阻、胃肠道穿孔等紧急情况下采用外科干预解除肠梗阻、修复穿孔等。

问题 3：淋巴瘤可以治愈吗？

答：淋巴瘤的治愈率与疾病类型、早期诊断和治疗反应等有关。系统正规的治疗是治愈淋巴瘤的重要保证，不系统的治疗，易造成疾病长时间不缓解和药物耐药，霍奇金淋巴瘤治愈率高，非霍奇金淋巴瘤治愈率相对较低，但随着科学技术的发展，一批新药涌现，NHL 也有望治愈。

问题 4：淋巴结肿大就是淋巴瘤吗？

答：淋巴结肿大不一定是淋巴瘤。浅表部位淋巴结肿大绝大多数是由急慢性炎症所引起，局部炎症附近淋巴结肿大伴疼痛。淋巴瘤的发生比例非常低，当出现无痛性淋巴结进行性肿大，质地硬，形态不规则，活动度差，抗感染药后仍然淋巴结肿大不退，并伴有发热、盗汗、乏力、消瘦等全身症状时，需尽快就医。

问题 5：淋巴瘤患者居家如何进行自我管理和监测？

答：淋巴瘤患者居家护理具体如下：

(1) 严防感染和出血：康复期患者免疫力较弱，需勤洗手、避开人群密集处。流感季节尤其要注意防护，外出戴口罩，接种流感、肺炎疫苗能减少感染风险。血小板减少易引发出血，应避免剧烈运动或磕碰。建议用软毛牙刷减少牙龈出血风险，日常观察皮肤是否有瘀斑、鼻腔或牙龈异常渗血，发现后及时处理。

(2) 饮食均衡，适当运动：多吃高蛋白、谷物、维生素丰富的食物（如鸡蛋、鱼肉、新鲜蔬果）。不要吃高油高糖、生食、辛辣刺激食物，防止肠胃不适。根据自身体力选择散步、瑜伽等低强度运动，每天睡足 7~8 小时。这些习惯能提升免疫力，促进身体康复。

(3) 保持积极心态，学会调节情绪：积极参加兴趣活动或志愿者服务，逐步恢复人际交往；加入病友互助团体或寻求专业心理咨询，缓解心理压力，能帮助患者找回生活价值感；当出现焦虑或抑郁时，

通过深呼吸、冥想调节情绪。

(4) 定期复查监测和随访，降低复发风险：出院后需按医生要求定期做血液检查、影像学检查等，及时发现病情变化或治疗副作用。若出现持续发热不退、明显乏力、伤口出血不止等情况，可能是感染加重或严重并发症的信号，立即就医。