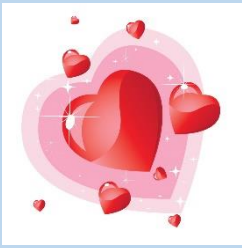


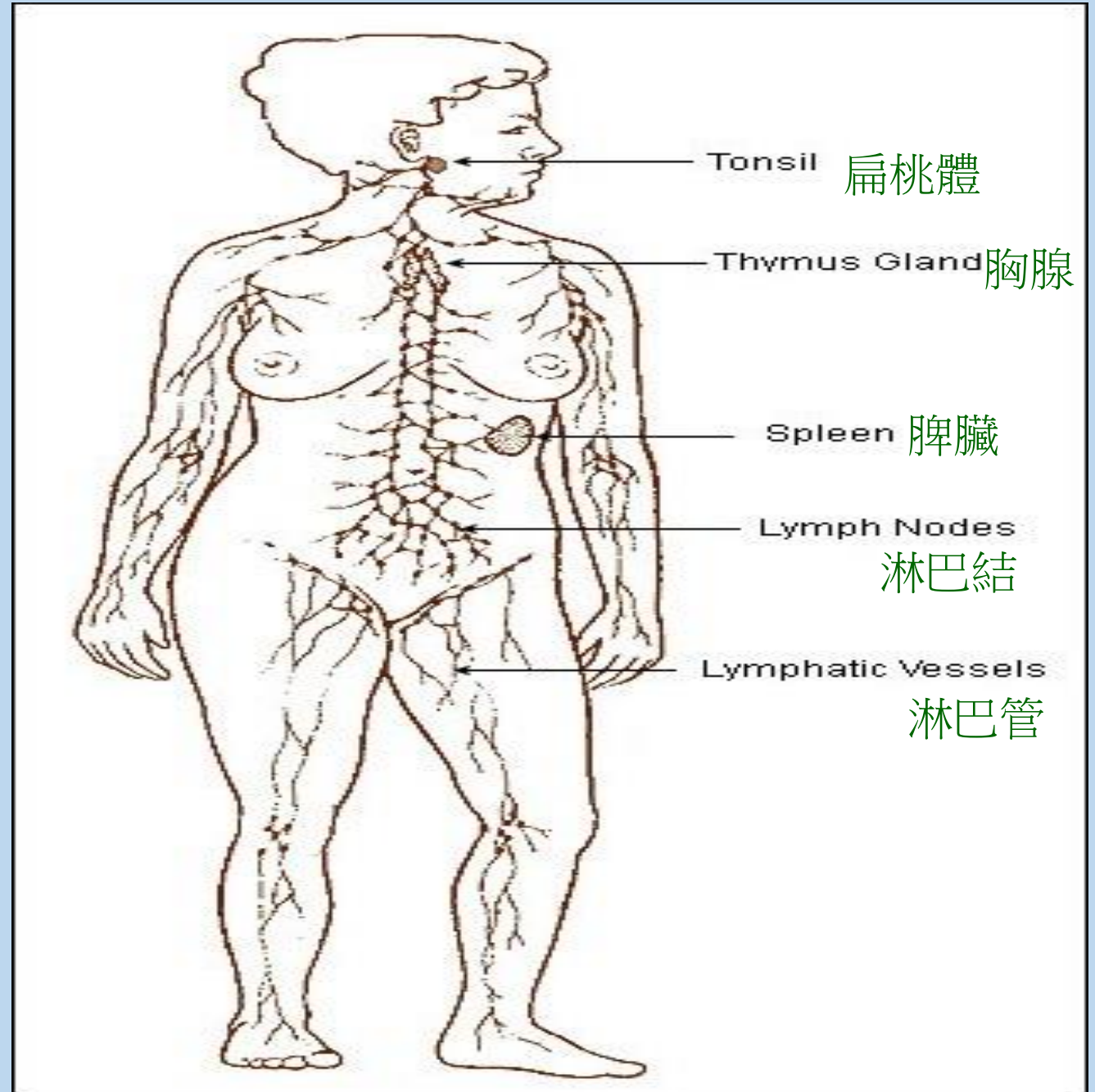
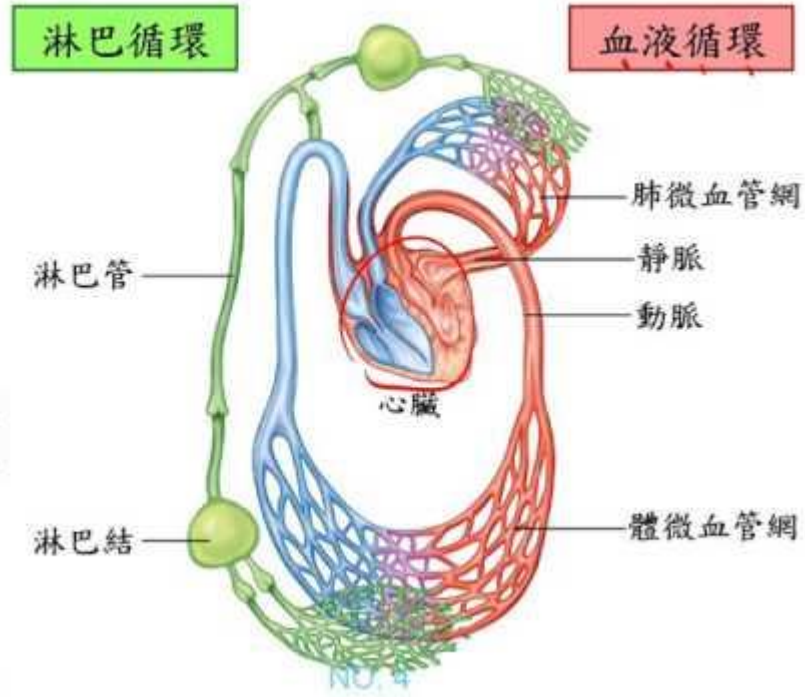
# 淋巴癌的 預防與保健

國泰綜合醫院



# 認識淋巴系統

分佈全身的網狀系統



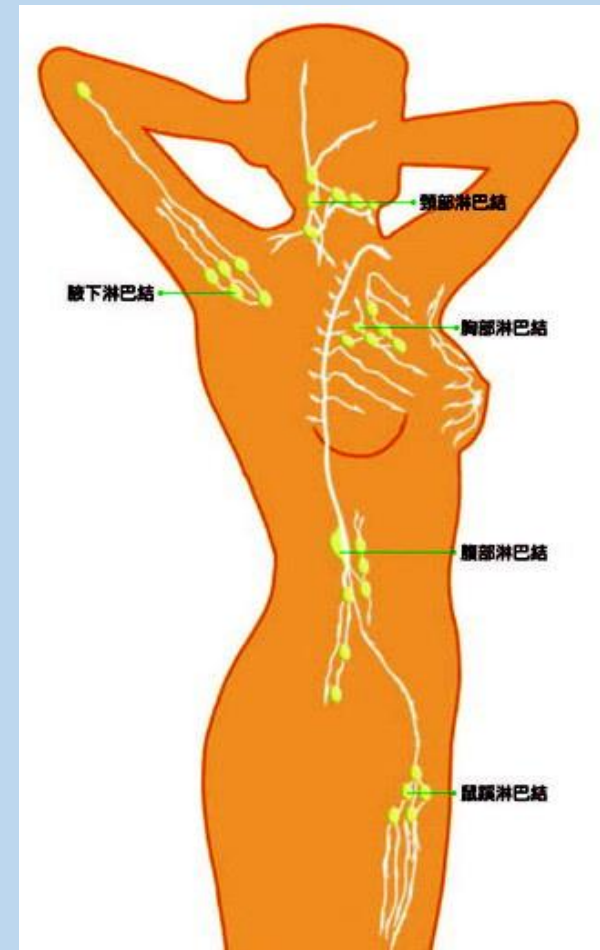


# 淋巴系統=免疫系統

## 人體的巡防艦隊

抗發炎、抗感染

維持體內免疫平衡的角色

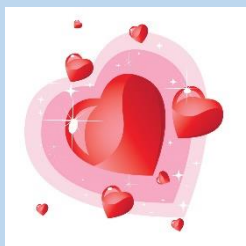


頸部淋巴示意圖



當病毒侵入人體發生感染時，淋巴結會腫大疼痛。





# 淋巴癌

## 沈默的癌症



認識癌症  
淋巴癌篇1



# 認識淋巴癌



圖文創作：健談 havemary.com

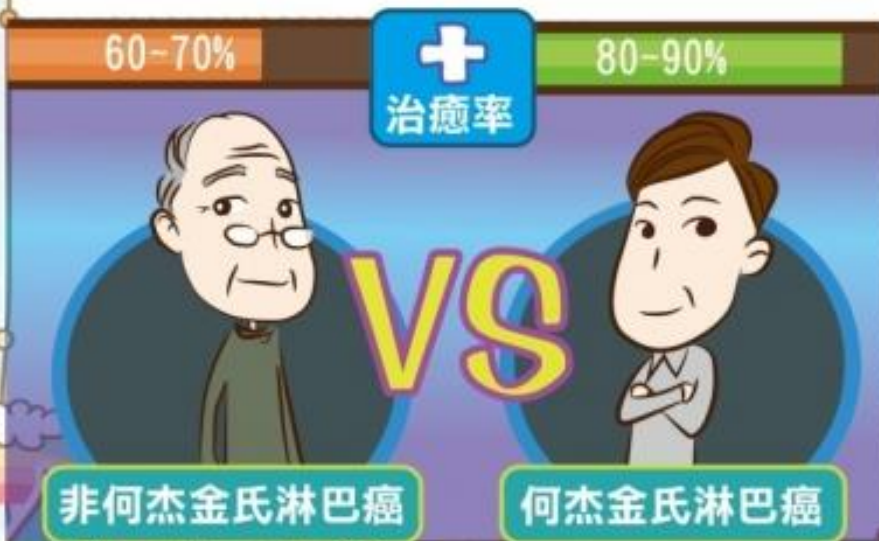
專家諮詢：馬偕紀念醫院癌症中心  
血液腫瘤科 陳功深醫師



淋巴是重要的免疫器官，維持體內免疫平衡



淋巴區域有感染源入侵或  
癌細胞增生，就會發炎腫大



淋巴癌是少數能治癒的癌症之一，  
早期發現治癒率可達70%。如發現  
身體有異樣腫塊時，應提高警覺  
到醫院進行進一步檢查。



健談 havemary.com

更多資訊請上 健談 havemary.com



2

自體免疫調節

免疫功能不全：  
患有遺傳性免疫功能不全、自體免疫疾病或洗腎患者等



3

細菌或病毒感染：  
感染C型肝炎病毒、幽門螺旋桿菌、EB病毒等



4

化學物質：  
長期接觸油漆、染髮劑、殺蟲劑等化學物質者



5

年老或代謝症候群患者：  
常與低惡性度B淋巴瘤有關

1  
性別：淋巴瘤患者以男性多於女性



早安健康



圖文創作：健談 [havemary.com](http://havemary.com)  
專家諮詢：台大醫院腫瘤醫學部 陳若白醫師

# 腫瘤科醫： 這5種體質，淋巴瘤最容易找上門





瘦：三個月內  
體重減輕5%以上

咳：持續咳嗽、喘

汗：夜間盜汗

燒：突然無故發燒

腫：脖子、腋下或鼠蹊  
部長出隆起的腫塊  
“不會痛”

癢：全身發癢



認識癌症  
淋巴癌篇3

# 淋巴癌的判斷依據



圖文創作：健談 [havemary.com](http://havemary.com)  
專家諮詢：台中慈濟醫院血液腫瘤科  
黃冠博醫師



1. 腫塊數量：若腫瘤如葡萄般成串出現，極可能是惡性



2. 腫塊大小與痛感：若腫塊大於2公分且無痛感，則可能是惡性



3. 腫塊生長的速度：若淋巴腫塊在短時間內迅速變大，通常是惡性



健談 [havemary.com](http://havemary.com)



若突然出現不明腫塊，且在1、2星期內漸漸腫大，建議積極就診，由醫師診斷，並搭配病理切片檢查以確診

淋巴癌相關問題，建議諮詢「血液腫瘤科、腫瘤內科」

更多資訊請上 [健談 \[havemary.com\]\(http://havemary.com\)](http://健談.havemary.com)

# 身體若出現不明硬塊

淋巴腫大

≠

淋巴癌

不痛

超過兩公分以上

速度快



# 預防癌症上身，掌握二道防線

## 第一道防線

- 戒菸、戒酒、不吃檳榔
- 少吃燒烤食物
- 避免接觸化學物品
- 規律運動有助提升免疫力
- 不熬夜
- 多蔬果

## 第二道防線

- 定期接受癌症篩檢
- 早期發現、早期治療



認識癌症  
預防篇7

# 八大抗癌食材(上)

健談  
havemary.com  
圖文創作：健談

大蒜類，如洋蔥、大蒜、青蔥、韭菜等，  
含有大蒜素與硒，可幫助防胃癌



十字花科蔬菜，如高麗菜、花椰菜、白蘿蔔等，  
含有硫化物與抗氧化物，可幫助預防大腸癌



健談 havemary.com

大豆類與其製品，如豆腐、豆漿、豆類食物等，  
含有異黃酮，可幫助防癌



菇類，如香菇、金針菇、黑木耳、白木耳等，  
含有引朊類成分，可提高免疫力、防癌



更多資訊請上 健談 havemary.com



認識癌症  
預防篇8

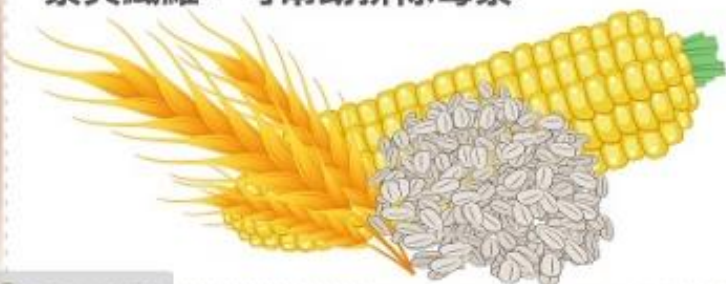
## 八大抗癌食材(下)

健談  
havemary.com  
圖文創作：健談

**堅果類：**核桃、杏仁、開心果、胡桃等，含多種微量元素與好油脂，可幫助抗癌



**全穀類：**玉米、燕麥、小麥等，含有植化素與纖維，可幫助排除毒素



健談 havemary.com

**深色蔬菜與水果：**青江菜、菠菜、番茄、柑橘等，含多種維生素、礦物質及植化素，可幫助防癌



**綠茶，**含有豐富的茶多酚，可預防心血管堵塞及幫助抗癌



更多資訊請上 健談 havemary.com





**THANK  
YOU**



## 摸到腫塊盡速就醫

淋巴癌雖然是從淋巴組織長出來的腫瘤，但症狀不一定是淋巴腺腫大，可能是在淋巴結外的淋巴組織生成，譬如胸腺、肝脾、腹腔、鼻咽等都有可能長出淋巴癌；也有可能是其他的癌症發生淋巴轉移，譬如乳癌、肺癌、甲狀腺癌等，也會造成淋巴腺腫大。

### 淋巴癌最常見6大警訊：

- 1、**燒**：突然無故發燒
- 2、**腫**：脖子、腋下或鼠蹊部長出隆起的腫塊，不會痛
- 3、**癢**：全身發癢
- 4、**汗**：夜間盜汗
- 5、**咳**：持續咳嗽、喘
- 6、**瘦**：三個月內減輕體重5%以上、常覺得疲倦

當淋巴腫瘤日漸長大就會對鄰近的正常組織產生壓迫或造成阻塞，進而導致器官功能受損。

一旦確診是淋巴癌，不必驚慌失措。台北榮總血液腫瘤科主任邱宗傑表示，**在所有癌症中得到淋巴癌算是幸運的，治癒率相對高。**台灣最常見的淋巴癌是惡性的「瀰漫性大B細胞淋巴瘤」，化療合併標靶藥物是健保給付的標準療法，已有十幾年歷史，治療效果很好，五年存活率有六到七成，治癒率也有三到四成，他的門診就有一些老朋友，過了二、三十年還健在。

針對年紀較輕、體能不錯的人，如果罹患高度惡性的淋巴癌或是面臨復發，除了化療和標靶藥物之外，還可做健保給付的自體或異體幹細胞移植。幹細胞移植能加強療效，殺死殘存癌細胞。

此外，如果只有局部發生癌化，也可以外科手術切除並輔以放射治療。高齡族群則以低惡度的淋巴癌為主，長得慢，不容易治癒，但只要好好服藥控制症狀，就可以與它和平共存。「好好治療，生命還是充滿希望！」邱宗傑說，很多病人被「惡性」兩個字嚇壞，卻不知道淋巴癌治療效果很好，逃避正規治療、到處亂找偏方的結果，反而錯失治療良機，造成遺憾。

一般而言，醫生會用目測、問診、觸診，必要時用穿刺、切片、驗血方式確認。身體外顯、外露部位較容易觀察，但屬於內藏器官周圍的淋巴管就必須靠電腦斷層掃描，甚至使用侵入性的內視鏡偵測。

邱宗傑指出，淋巴癌診斷不易，通常要仔細排除其他疾病，兜一圈才能確診。有些原本以為是胃癌、骨癌的病人，開刀開進去才發現是淋巴癌。藝人比莉就是因為時常胃痛，進出醫院20餘次，最後才被診斷出是淋巴癌。

## 會痛比不痛好

醫生會依據淋巴腫塊的數量、大小、發生位置、有無痛覺、質地、發病時間等條件判定，「準確度可達80%」，馬偕醫院血液腫瘤科資深主治醫師張明志強調。

**數量**：如果只是一個、兩個腫塊，分散開來，基本上是良性；**若腫塊連成一串像葡萄，或者超過兩個部位以上，兩側都有，極可能是惡性。**

**大小**：直徑小於兩公分，摸起來會痛，良性居多；**直徑超過兩公分以上，摸起來不痛，但腫塊很硬，惡性居多。**

比較需要注意的是一公分半、如花豆（大紅豆）般大小（約一個指節），才有「嫌疑」，若是如黃豆、綠豆、小紅豆般大，不妨先觀察兩個星期，腫大範圍是否持續擴大。

若是良性腫塊，直徑超過兩公分，幾個月仍未消掉，有些醫生還是會建議病人切除，以絕後患。

**位置**：鎖骨上方、前頸胸骨乳突肌的三角部位淋巴腺腫大，很多與感染有關，良性、惡性的機率各佔一半；頸後則大多是良性，不過也有例外。

一般在胸腔或腹腔的部位，比較難察覺。有時是因肚子痛，開刀切片後才發現是淋巴癌造成的腸阻塞。淋巴癌較少是從腹股溝的鼠蹊部開始發病，很多是因為生殖器細菌感染性病，或下肢有外傷才造成腫大。

**速度**：腫塊的生長速度也是一個重要指標。惡性腫瘤的特質之一，就是短時間內持續變大，1~3個月內變成兩倍，就有可能是惡性。如果腫塊已存在三、五年，反而較不需要擔心，「惡性腫瘤很少經過那麼久還沒有動靜，八九不離十，是良性，」林口長庚醫院兒童血液腫瘤科主任楊兆平指出。



**病史：**病史很重要，以前沒有，突然在一、兩個星期內漸漸大起來，就要小心。

楊兆平舉例，有些小孩的淋巴腺從一、兩歲就開始腫，六、七歲才來就診，拖了這麼久都沒變化，絕大多數是良性，因為身體長大了，淋巴腺也會長大，除非是特殊原因感染，通常不需特別處理或治療，也不需要切除。

淋巴癌很難找出真正的原因，醫生再三叮嚀，平日多注意身體的變化，只要發現異常腫塊或不明原因症狀就要就診，還有定期健檢，及早發現，及早治療。

不過一旦身上有不明硬塊或者淋巴發炎、腫大，多數人難免疑神疑鬼自己是否罹癌。不過根據臨床經驗，80%以上的案例都是過度擔心，「每一個人一輩子隨時都有可能發生淋巴腺腫大，」張明志曾對《康健》表示。

他解釋，**一般常見造成淋巴腺腫大的原因，包括感冒、拔牙、細菌病毒感染等；**另外，則是其他疾病引起的淋巴腺腫大，譬如自體免疫系統的紅斑性狼瘡、類風濕性關節炎，以及梅毒、愛滋病等經常都是從淋巴腺腫大、發燒開始出現症狀。

還有，吃癲癇藥有時也會產生淋巴腺腫大的副作用；病毒感染的慢性疲勞症候群，有一部份特徵也是淋巴腺腫大。

尤其是小孩子生病，最明顯的就是脖子很容易腫起來，久久不退，父母就會擔心是不是長了腫瘤，但其實可能是甲狀腺或唾液腺腫大，也可能是腮腺炎（一般稱俗豬頭皮），或者甲狀腺旁邊的咽喉管囊腫。

## 淋巴腺腫大 ≠ 淋巴癌

淋巴組織主要集中於三大部位：頭頸、腋下與鼠蹊部；另外在腹腔、胸腔裡也有很多淋巴結，脾臟、肺臟、肝臟等內臟器官的入口處，周圍也分布很多淋巴組織。

淋巴結的形狀像豆子顆粒，每一個淋巴結像樹幹分枝一樣向外散開（淋巴腺），並有各自的管轄區域。楊兆平提醒，一旦發生淋巴腺腫大就要去「追本溯源」，它的管轄區域內是否有感染、皮膚病變或者被蚊蟲叮咬。

「經常淋巴腺腫大的人並非就是淋巴癌的高危險群，這是兩回事，」楊兆平確切指出，淋巴癌雖是造成淋巴腺腫大的原因之一，但因為淋巴腺腫大得到淋巴癌的機率並不高。

一旦發現淋巴腺腫大，病人就醫時可看血液腫瘤科、耳鼻喉科、風濕免疫感染科、家醫科、胸腔科、乳房科、一般外科、內科等。

## 誰是得淋巴癌的高危險群？

長期服用免疫抑制劑的風濕免疫疾病患者、器官移植者、愛滋病患，因為身體監督機制較弱，淋巴癌風險比一般人更高。

## 醫學小辭典

惡性淋巴瘤區分為「非何杰金氏」( No-Hodgkin' s Lymphoma ) 與「何杰金氏」( Hodgkin' s Disease ) 淋巴瘤 ( 癌 ) 兩大類。兩者雖都是惡性淋巴瘤，但在細胞病理組織型態完全不同。

東方人得「非何杰金氏」淋巴瘤的比例較西方人多，惡性度較高，腫瘤細胞很容易散播，一般治癒率也可達60~70%，要視病況嚴重程度而定；「何杰金氏」治癒率較高，可達80~90%。

非何杰金氏淋巴瘤轉移，比較常見的是轉移到骨髓、中樞神經、血液系統等部位。何杰金氏由於惡性度較低，癌細胞長得很慢，比較不會發生遠端轉移。