

早发现早治疗可治愈

## 淋巴瘤并非绝症

短短半年时间,淋巴瘤相继夺走了青年演员李钰、央视名嘴罗京的生命。记者获悉,不少人在惊闻罗京去世后第一时间赶往医院检查身体。专家表示,淋巴瘤的病情凶险,但并非绝症,如能在早期诊断,并接受适当治疗是可以长期存活的,有的患者还有治愈的希望。

据介绍,淋巴瘤是原发于淋巴造血系统的恶性肿瘤,即“恶性淋巴瘤”,是近年来增长最快的一种癌症。临床上淋巴瘤的发病趋于年轻化,发病率也逐年增加,且男性多于女性。但淋巴瘤的表现隐匿,不易察觉,最有效的方法就是定期体检。

专家认为,淋巴瘤并非绝症,即使是全身扩散的病人也有治愈的机会。根据患者的情况,常用的治疗方法有放疗、化疗以及骨髓移植等。其中,骨髓移植包括自体移植和异体移植两种。对于一些高危病人,根据需要采用骨髓移植,不仅能延长病人的存活期,还有希望治愈。专家提醒,一旦发现不明原因的淋巴结肿大,或是突然出现发热、皮肤瘙痒、盗汗、消瘦等症状,要及时到医院就诊,如果能早期发现,就可以大大提高治愈的希望。

### 医生:及时检查很重要

专家表示,淋巴瘤是近年来增长最快的一种癌症,目前分型达70余种,其中罗京所患的弥漫大B细胞淋巴瘤约占30%。淋巴瘤至今发病原因不明,但研究证实,长期免疫



功能低下、受EB(人类疱疹)病毒等病毒感染、长期接触有害化学物质如苯、长期接受放射线的人群会大大增加患淋巴瘤的风险。有的女性为了漂亮使用了劣质染发剂,或不慎使用了一些化学药品等,这些都有可能诱发淋巴瘤。

其次,现在都市人普遍心理压力过大、作息不规律也是淋巴瘤的发病诱因之一。长时间处于电子辐射或射线环境

中、精神紧张、熬夜等,都会造成人体免疫力下降,会给病毒的人侵造成可乘之机。罗京生前就曾表示,自己“虽然干了这么多年,始终感到相当大的压力”,他用“如履薄冰”来形容自己每天的工作状态。

“淋巴瘤的表现比较隐匿,不易被察觉。”专家建议,个人对无明确原因的进行性淋巴结肿大,尤其是脖颈、锁

骨区域或腋窝、腹股沟部位;经一般抗炎治疗无效的“淋巴结结核”和“慢性淋巴结炎”;反复出现的淋巴结肿大和发热(尤其是夜间);不明原因的长期低热或周期性发热,特别是伴有皮疹、多汗、体重下降,以及发现浅表淋巴结肿大等情况,均应及时到医院就诊检查,以免延误病情。

### 常吃碱性食物可预防淋巴瘤

预防淋巴瘤的秘诀十分简单,就是常吃碱性食物以防止酸性废物的累积。研究表明:淋巴瘤不能在弱碱性的人体中形成。调整体液酸碱平衡,是预防淋巴瘤的有效途径。

淋巴瘤是淋巴细胞的恶性疾病,也有人称为淋巴癌。由于淋巴组织遍布全身,所以淋巴瘤可发生在身体的任何部位。常好发于淋巴结、扁桃体、脾并可累及骨髓。

淋巴瘤表现为无痛性进行性淋巴结肿大。主要是在身体上摸到肿大淋巴结,早期无明显不适,容易被忽略。约60%的淋巴瘤患者首先表现在颈部淋巴结肿大,其次为腋下及腹股沟的淋巴结。初为单一肿大,以后数目渐增,且越来越大,质硬,活动度差。约30%的淋巴瘤患者伴有全身症状,包括发热(体温>38.5℃)、消瘦(半年内体重下降10%)、夜间盗汗及皮肤瘙痒等。晚期可影响到全身组织器官,可见肝、脾肿大及多系统受浸润,最后可见恶病质。(新华)

### 健康快报

## 国家科技重大专项课题——“预防艾滋病”启动

国家科技重大专项课题《防治性病对预防艾滋病作用的研究》日前在广西梧州市启动。

经过多年努力,艾滋病经采供血途径传播得到有效遏制。但近年来的监测显示,艾滋病经性途径传播的比例呈逐年上升趋势。中国疾病预防控制中心性病中心为此设立专项课题,拟在广西、广东、江苏、海南等四个省份开展相关研究。

记者获悉,梧州市和贺

州市被选定为这一国家科技重大专项课题在广西实施的重要基地,实施时间至明年年底。这两个市将设立以城区为单位的干预点和对照点,在包括男男性接触者、性病门诊患者等在内的HIV(人类免疫缺陷病毒)性传播高危人群中,开展对照、前瞻性研究,以便通过防治性病,降低HIV传播和感染的几率,为国家制订和完善艾滋病控制策略提供重要依据。(据新华社)

## 儿童多接触视频电器易患病

美国新墨西哥大学医学院研究人员在6月刊的《美国医学会杂志》上报告说,他们在调查中发现,一些美国儿童沉溺于看电视、影碟或者酷爱玩电脑和游戏机,平均每天在这方面花费的时间达6个多小时,超过了他们在学校接受正规教育的时间。

研究小组调查发现,过度接触各类视频电器造成的后果是儿童健康状况每况愈下。例如,经常接触视

频电器的儿童要比其他儿童更易患肥胖症或食欲不振等多种疾病,而且也更容易出现行为问题,如吸毒、崇尚暴力和过早发生性行为等。

研究人员建议,学校和家长应严格限制儿童接触各种视频电器的机会;家长应尽量和孩子一起看电视;不要在儿童卧室里放置电视和电脑;儿童每天接触各种视频电器的时间不宜超过两小时。(据新华社)

## 长春将开展儿童自闭症筛查

6月7日至8月20日,吉林省长春市卫生局将在全市范围内对0岁至6岁儿童进行自闭症筛查。

据介绍,本次筛查采取3种方式。一是家庭自主筛查:即儿童由父母或监护人按照包括“不和别人进行眼神交流”和“拿着某样东西反复重复一个动作,喜欢独处”在内的11条初判标准进行判断;二是托幼机构和

学校保健医生按照托幼机构和学校儿童自闭症评定量表筛查;三是乡镇卫生院、社区卫生服务中心在诊治0岁至6岁儿童相关疾病时,主动进行儿童自闭症筛查。

据悉,确诊之后,心理医生将根据家长意见提出相应治疗方案。另据数据显示,2008年我国儿童自闭症患者约有40万。(据新华社)

## 强化食品助力儿童健康

### 肥胖孩子可能营养不良

在时刻守护在孩子身边待命的家长们看来,孩子挨饿的情况是永远不会出现的。的确是这样,在越来越多的“小胖墩”充斥校园的时候,营养过剩似乎比饥饿更加让人瞩目。

但是,即使是体重超标的小胖子们依然可能“忍饥挨饿”——这是一种隐性的饥饿,他们的身体因为微量营养素的缺乏而导致生长发育迟缓,更容易肥胖,甚至成年后也更容易患上癌症、糖尿病等疾病。

### 三方法防微量元素缺乏

中国疾病预防控制中心

食物强化办公室主任陈君石院士认为,防止体内微量元素缺乏,有三种办法:一是膳食多样化,二是营养素补充剂,三是食品强化。其中强化食品是将容易缺乏的微量元素定量添加到米面油盐酱醋等日常生活中不可缺少的食品当中,通过对它们的强化,能更有效地达到补充微量元素的目的。

### 厨房“强化大军”点点名

加碘盐是我们最熟悉的强化食品,每天食用5克~6克盐,即可满足人体对碘的需求。

强化面粉是我国继加碘食盐强化后,又一改善公众营养状况的重大举措。这类面粉中添加了维生素A、维生素B1、维生素B2、铁等人体所需

的微量元素。

强化米是目前国际上推行的一种最为理想的主食营养强化途径。大米中的营养素在加工过程中有损失,越是加工精白的大米,其营养素的损失越多,一般损失量在50%以上。加上烹饪过程中的损失,使硫胺素、核黄素、锌等各种微量元素的含量甚微。营养强化大米通过人们一日三餐中的主食来平衡膳食,达到促进人们身体健康的目的。

针对目前我国约有3亿人存在缺铁性贫血和铁营养不良的现状,国家推广了“酱油补铁”。有关部门在贵州地区进行了大规模的试验以后发现,当地缺铁性贫血的儿童比例由之前的42%减少到了7%。

植物油作为食物营养强化的载体之一,非常适合进行维生素A等脂溶性维生素

的强化。维生素A强化油采用避光包装,因为光照是导致强化油中维生素A损失的重要因素。

### 强化食品助力儿童健康

中国疾病预防控制中心食物强化办公室在2007年~2008年间的10个月内,在北京蒲公英中学民工子弟学校组织开展了综合营养干预项目,为该校儿童提供高营养成分的食品。

项目数据显示,该批儿童的贫血率由13.7%下降到2.5%;维生素B1缺乏率由24.8%下降到4.5%;锌缺乏率由33.9%下降到14.1%。

另外,儿童的体能得到显著提高,反应速度、算术能力、空间想象及记忆力都有明显增强。(新京)

## 干扰素可激活白血病干细胞提高抗癌剂效果

日本的一研究小组在新一期《自然·医学》杂志网络版上报告说,干扰素能控制作为血细胞源头的造血干细胞,组合使用干扰素和抗癌剂或许能创造出一种效果好且副作用小的白血病治疗方法。

来自东京医科齿科大学和秋田大学的研究人员发现干扰素能够左右造血干细胞。而用抗癌剂治疗白

血病的时候,由于抗癌剂只能对增殖中的细胞充分发挥效用,而白血病干细胞又容易进入休眠状态,所以抗癌剂的效果常常不能完全发挥,这也是白血病容易复发的原因。

研究人员认为,可利用这一机制,在实施抗癌剂治疗前,先用干扰素激活白血病干细胞,将可能提高抗癌剂的效果。(据新华社)

### 《健康周刊》

舆论监督热线: 15039231323  
13939258016

接受有关医风医德、食品、药品、保健品、化妆品等投诉。