



# 如何让儿童远离淋巴瘤

■ 刘 耀

## 淋巴瘤是一种什么样的疾病

淋巴瘤是原发于淋巴结或淋巴组织的恶性肿瘤,可分为霍奇金淋巴瘤和非霍奇金淋巴瘤两大类,其中非霍奇金淋巴瘤占80%以上。由于淋巴细胞是血液细胞分布全身各个部位,因此恶变的淋巴细胞,也就是淋巴瘤细胞全身各处均可出现。

大约60%的淋巴瘤患者首发症状是颈部、腋窝及腹股沟等处的表浅淋巴结肿大,不痛不痒,开始时可能是单一淋巴结肿大,慢慢地数目增加,且越肿越大。淋巴瘤既可发生于纵膈、腹腔等处的淋巴结,也可发生在肺部、乳房、肝脏、肾脏、骨骼、大脑、皮肤等各个结外脏器,发生于不同的脏器可引起相应的症状:发生于胃、小肠或大肠可能有腹胀、便血、呕吐、腹痛等消化性溃疡或胃肠功能障碍的症状;若淋巴瘤侵犯骨髓,则可能产生脸色苍白、发烧、出血等血液病的症状。有些病人还可能出现皮肤瘙痒、发热、盗汗、体重减轻等全身症状。

## 6个因素可能诱发淋巴瘤

目前认为淋巴瘤的诱发因素有以下几点:

### 化学因素

诱发淋巴瘤的化学因素包括空气污染、水源污染、食品污染、室内装修污染等。同时,经常接触化学物质的人也容易发病,特别是含苯类的化学物质。

### 物理因素

物理因素主要指日常生活环境中的辐射。临床发现低龄肿瘤患者中,具有长时间密集上网的经历。

### 病毒、细菌等感染

某些病毒、细菌感染可能会诱发淋巴瘤,目前知道的有EB病毒、艾滋病病毒、幽门螺杆菌等。

### 心理压力

长期有紧张、焦虑等负面情绪,并且不能很好缓解,机体免疫功能就会下降,容易发生淋巴瘤。

### 饮食不均衡

微量元素如锌、维生素等摄入不足,再加上长期大量吃白米、白面、肉类,远离粗粮、蔬菜和水果,导致营养摄入不均衡、免疫力低下,容易发生淋巴瘤。

### 家族聚集性

淋巴瘤还可能与遗传因素、生活习惯、生活方式、生活环境相似有关。因此,肿瘤患者的子女应提高警惕,定期体检。

## 儿童远离淋巴瘤注意4个方面

### 室内污染

刚装修过的新房往往污染很严重,建议一方面选择环保的装修材料,另一方面房子装修后空置通风时间长一些再入住。入住后也要经常开窗通风,即使在产妇坐月子期间也要经常开窗通风。

### 辐射

生活中类似微波炉、手机等家电辐射虽然在安全范围内,但准妈妈或婴幼儿尽量降低手机的使用频率,减少在微波炉、电磁炉旁的逗留时间。16岁以下的孩子应避免长时间使用手机和电脑。

### 营养不良

一部分孩子喜欢吃外卖或袋装食品,这些食品除了存在安全隐患,还会导致水果及正餐摄入量的减少,造成营养不均衡,免疫力下降,进而提高淋巴瘤发生率。

### 病毒感染

很多孩子由于打游戏、熬夜、学习压力过大、缺乏运动等多种因素导致免疫力下降,容易使病毒反复感染或经久不愈,特别是EB病毒感染,有可能诱发淋巴瘤,此时应尽快就医控制感染。

近年来,淋巴瘤的发病率以每年4%的速度上升。据统计,全球每9分钟就有1个新发病例,淋巴瘤已经成为影响人类健康的重要疾病之一。这种肿瘤可发生于任何年龄,其中儿童发病率更高。那么,怎么做才能让儿童远离淋巴瘤呢?

## 如何预防新冠流感病毒双重感染

新华社北京电(记者 王钊)世界卫生组织卫生紧急项目技术负责人玛丽亚·范凯尔克霍弗近日指出,随着人们社交活动的增加,以及春季流感病毒等其他呼吸道病原体的流行,预计未来将出现新冠肺炎和其他呼吸道疾病同时暴发的状况。她敦促各国为此做好准备,确保呼吸道疾病监测系统的一体化运行。近期,全球多国也报告了新冠病毒和流感病毒“双重感染”病例。

同时感染这两种病毒症状会更严重吗?又该如何预防呢?

新冠病毒和流感病毒都属于呼吸道病毒,感染后可能出现相似的症状,如咳嗽、流涕、喉咙痛、发热、头痛等,且都会通过说话、咳嗽、打喷嚏时喷出的飞沫和气溶胶传播。

专家表示,冬季是流感高发期,再加上新冠变异病毒奥密克戎毒株肆虐,同时感染流感与新冠病毒的可能

性也在增加。由于相关数据有限,目前尚不清楚双重感染是否会导致更严重后果,但同时感染两种病毒可能对人体免疫系统带来更大打击。

世卫组织强调,若想防止新冠病毒与流感双重感染造成严重后果,最有效方式就是分别接种新冠疫苗和流感疫苗,同时继续做好防疫措施,如保持社交距离、戴口罩、勤洗手、加强室内通风等。

需要注意的是,专家不建议同时接种新冠疫苗和流感疫苗。根据中国《新冠病毒疫苗接种技术指南(第一版)》,原则上建议流感疫苗与新冠病毒疫苗接种间隔应大于14天。

专家还建议人们注意防寒保暖,适当体育锻炼,加强营养,增强体质。如果出现呼吸道不适和发烧等症状,应及时就医,注意居家隔离,不带病上班、上课,接触家庭成员或去医院就诊时规范戴口罩,避免交叉感染。

## 经常熬夜补点B族维生素

经常熬夜的人常会感觉累,即便休息了很长时间,也不能缓解,这与B族维生素的流失有一定关系。

B族维生素通常指的是维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>及叶酸、烟酸等,在促进新陈代谢、提供能量、保护神经组织细胞等方面具有重要的作用,能维持肌肉健康,起到消除疲劳的效果。但因其属水溶性维生素,而不易储存在体内。

如果不得不熬夜,一定要记住补充B族维生素。B族维生素能够营养

神经,使人的神经肌肉维持正常功能,提高人体兴奋度。而熬夜会引起疲劳,这时身体就需要调动更多的B族维生素来对抗疲劳。因此,熬夜者体内B族维生素的丢失量和需要量,要高于正常睡眠者。如果不额外进行补充,身体更容易缺乏B族维生素。

B族维生素的食物包括粗粮、豆制品、蘑菇、花生、瘦肉等,可以每天适当吃些,如果缺乏情况严重,可以在医生的指导下服用营养补充剂。(本报综合)

## 香蕉虽好但并非人人都能吃

■ 于 康

香蕉营养丰富,是大家都很喜爱的水果。100克香蕉里含钾离子256毫克,属于钾含量高的食物之一。不过,香蕉并非对所有的人都适合。

香蕉含有丰富的镁离子、膳食纤维和糖分,非常适合以下4类人群食用:1.精神紧张、经常疲劳的人。钾离子是常量元素,跟神经肌肉的兴奋性有关。想要维持肌肉和神经的兴奋性,必须由钾离子参与。精神紧张、经常疲劳的人要注意适当增加富含钾离子的食物,如每天吃2根香蕉,可以帮助消除机体疲劳感和紧张感。2.腹泻的人。一旦发生严重而持续的腹泻,就会丢失大量钾离子。造成缺钾。因此要注意补充香蕉等高钾食物,要注意的是,要待腹泻缓解或痊愈后再吃香蕉。3.生活环境常有噪声的人。长期生活在有噪声的环境里,人体动脉血管会衰退,长此以往听力会下降。而镁有助于维护血管健康。香蕉富含镁离子,每天吃2根香蕉,人体一天所需要的镁离子基本可以得到足量补充。4.常喝咖啡或酒的人。喝咖啡或酒后体内代谢要消耗很多钾,而且还会增加小便量,加速钾的排泄。因此,这类人群需要补充香蕉等富含钾的食品。

以下3类人不适合吃香蕉:1.有肾脏疾病和心力衰竭的人。香蕉富含钾,肾功能不全或者患有肾炎、水肿、心力衰竭等病情的人,若再补充钾离子,会加重水肿,增加肾脏和心脏的负担,不利于健康,甚至会发生危险。2.糖尿病人。香蕉含糖量很高,不适合糖尿病人吃。3.消化道溃疡患者。有消化道疾病的人,或者经常反酸烧心的人,也不适合吃香蕉,会加重症状,特别是熟透的香蕉,能加重反流。

