



National
Cancer
Society
Malaysia

Giving Hope Celebrating Life



BRINGING EDUCATION AND UNDERSTANDING TO YOU



淋巴瘤

Bringing Education And Understanding To You

合作单位:



Asia
Cancer
Forum

支持单位:



astellas



翻译者:

Mah W.Y., Chan W.T.

淋巴瘤



01

什么是淋巴瘤？

02

淋巴瘤有多普遍？

03

谁有患上淋巴瘤的风险？

04

淋巴瘤的体征与症状有哪些？

05

我该进行什么检测以了解自己是否可能患上淋巴瘤？

06

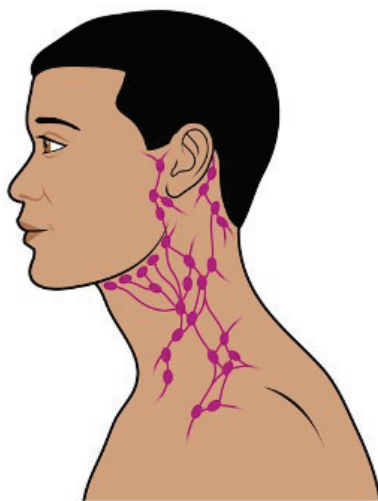
我该如何预防自己患上淋巴瘤？

08

我该如何预防自己患上癌症？

I 什么是淋巴瘤？

- 当淋巴系统的细胞发生异常并不受控的生长，即称为淋巴瘤（Lymphoma）。¹



- 淋巴系统的功能是保护您的身体免受感染。²
- 淋巴瘤分为两种类型：

霍奇金淋巴瘤
(Hodgkin's lymphoma)

非霍奇金淋巴瘤
(Non-Hodgkin's lymphoma)

- 医生会进行检查和测试，以确定您所患淋巴瘤的类型。



参考文献：

1. National Cancer Institute. Lymphoma [Internet]. [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.cancer.gov/types/lymphoma>
2. Cleveland Clinic. Lymphatic system [Internet]. 2020 [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/21199-lymphatic-system>

I 淋巴瘤有多普遍？

淋巴瘤是马来西亚人中
排名第

4

最常见的癌症。³

在2012至2016年期间，

每

5

名患上淋巴瘤的
马来西亚人中，
就有

3

名被诊断上第3期或第4期淋巴瘤
(即称为晚期淋巴瘤)。
这使癌症治疗变得困难。³



- 这两种类型的淋巴瘤影响不同年龄组的人。

霍奇金淋巴瘤 (Hodgkin's lymphoma)	非霍奇金淋巴瘤 (Non-Hodgkin's lymphoma)
影响年轻人和老年人， 主要是青少年和 20 岁 出头的人群，以及 55 岁以上的人群。 ⁴	可影响任何年龄层的人，但主 要发生在 65 岁以上的人群。 ⁵

参考文献：

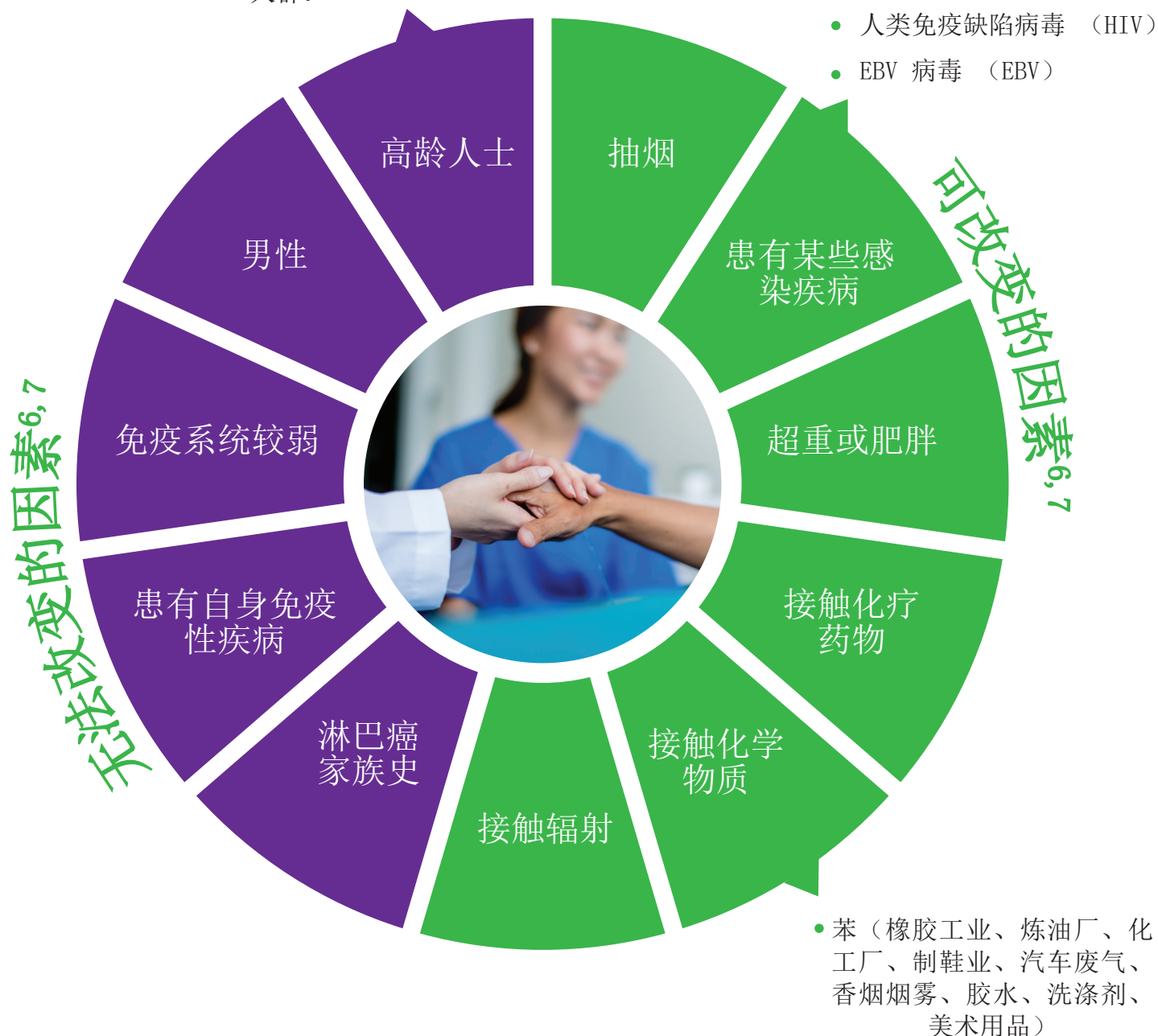
3. Azizah A, Hashimah B, Nirmal K, Siti Zubaidah A, Puteri N, Nabihah A et al. Malaysia National Cancer Registry Report (MNCR) 2012-2016. Putrajaya, Malaysia: Ministry of Health Malaysia; 2019.

4. American Cancer Society. Key statistics for Hodgkin Lymphoma [Internet]. 2022 [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/hodgkin-lymphoma/about/key-statistics.html>

5. American Cancer Society. Key statistics for Non-Hodgkin Lymphoma [Internet]. 2022 [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/non-hodgkin-lymphoma/about/key-statistics.html>

谁有患上淋巴瘤的风险？

- **霍奇金淋巴瘤：**主要影响青少年和 20 岁出头的人群，以及 55 岁以上的人群。
- **非霍奇金淋巴瘤：**影响任何年龄层的人，但主要发生在 65 岁以上的人群。



参考文献：

6. American Cancer Society. Non-Hodgkin Lymphoma Risk Factors [Internet]. 2022 [cited on 2022 Nov 17].

Available from: <https://www.cancer.org/cancer/non-hodgkin-lymphoma/causes-risks-prevention/risk-factors.html>

7. American Cancer Society. Hodgkin Lymphoma Risk Factors [Internet]. 2022 [cited on 2022 Nov 17]. Available from:

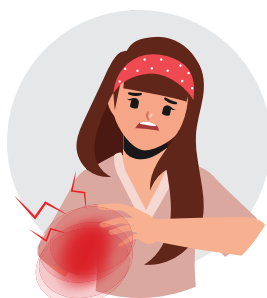
I 淋巴瘤的体征与症状有哪些？

- 到目前为止，并没有任何常规医学检查可以帮助及早发现淋巴瘤。因此，如果您发现自己或您所爱之人有淋巴瘤的体征与症状，请及早寻求医疗帮助。

淋巴瘤的体征与症状⁸



颈部皮下有肿块



腋下皮下有
肿块



腹股沟皮下有肿块



体重异常下降



发烧



夜间盗汗

体征与症状的区别：

体征 (Signs) 是别人可看见的（例如：肿胀和流血）
症状 (Symptoms) 是只有您可感觉得到的（例如：头痛、疼痛）⁹

若发现任何变化，请咨询您的医生

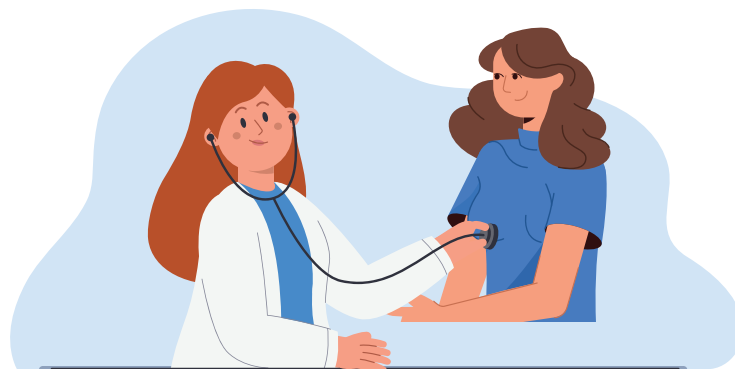
参考文献：

8. American Cancer Society. Signs & Symptoms of Hodgkin Lymphoma [Internet]. 2018 [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/hodgkin-lymphoma/detection-diagnosis-staging/signs-and-symptoms.html>

9. American Cancer Society. Signs and symptoms of cancer [Internet]. 2020 Nov 6 [cited on 2022 Dec 28]. Available from: <https://www.cancer.org/treatment/understanding-your-diagnosis/signs-and-symptoms-of-cancer.html>

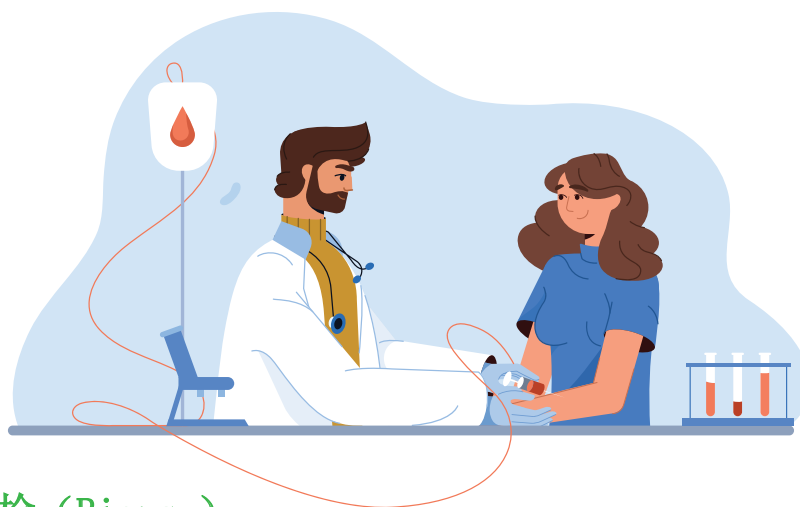
I 我该进行什么检测以了解自己是否可能患上淋巴瘤？

- 首先，您可以去看医生。医生将进行以下的检测¹⁰：



1. 医生咨询

- 医生将作出问诊并进行常规检查。



2. 验血和活检 (Biopsy)

- 医生会利用针筒抽血，以寻找异常的血细胞。
- 如果血细胞异常，医生可能会进行活组织检查（简称活检）。
- **活检：**将针头插入您的淋巴肿块以采集异常细胞。
- 这样，医生就可以诊断您是否患有淋巴瘤。

医生会根据您的检测结果，提出医疗建议。

参考文献：

10. American Cancer Society. Tests for Hodgkin Lymphoma [Internet]. 2018 [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/hodgkin-lymphoma/detection-diagnosis-staging/how-diagnosed.html>

I 我该如何预防自己患上淋巴瘤？

- 目前为止，并没有任何方法可以帮助预防淋巴瘤。
- 但是，您可以采取某些措施来降低患淋巴瘤的风险^{11, 12}：



不抽烟

远离香烟和二手烟。香烟含有苯，是一种会导致淋巴瘤的化学成分。



避免接触苯（Benzene）

远离汽车废气、美术用品和胶水。接触后需清洗自身和衣服。



为汽车添油时要小心

避免皮肤接触汽油。避免在发动着的汽车旁逗留长时间，及防止吸入汽油和汽车废气。



穿戴个人防护装备（PPE）

如果您的工作使您接触到苯，请要求穿戴 PPE。

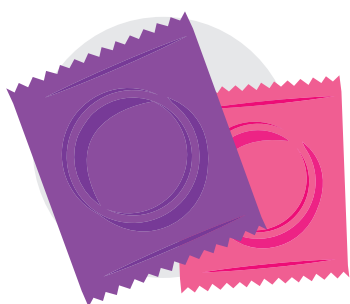
参考文献：

11. American Cancer Society. Can Acute Myeloid Leukaemia (AML) Be Prevented? [Internet] 2022 Jan [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/acute-myeloid-leukemia/causes-risks-prevention/prevention.html>

12. American Cancer Society. Benzene and cancer risk. [Internet] 2022 Jan [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.cancer.org/healthy/cancer-causes/chemicals/benzene.html>

I 我该如何预防自己患上淋巴瘤？（续篇）

- 淋巴瘤的其中一个导因是感染上了人类免疫缺陷病毒（HIV）。
- HIV是一种攻击和破坏人体免疫系统的病毒。如果不加以治疗，它可能导致艾滋病（AIDS）。¹³
- 以下是一些预防感染 HIV 的方法¹⁴：



性交时使用避孕套



艾滋病毒（HIV）检测

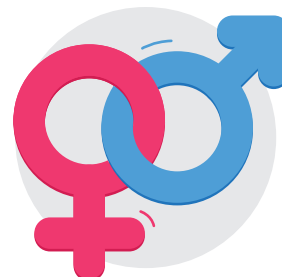
（每年至少一次；如果您性活跃，建议每六个月检测一次）¹⁵



服用HIV暴露前预防
（PrEP）药物和
暴露后预防（PEP）药物

PrEP - 如果您属于面临高HIV
感染风险群体，请每天服用药物

PEP - 在暴露于HIV病毒后
不超过 72 小时内服用药物¹⁴



避免拥有多个性伴侣

参考文献：

13. Centers for Disease Control and Prevention. About HIV [Internet]. 2022 [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.cdc.gov/hiv/basics/whatishiv.html>

14. American Cancer Society. What are HIV and AIDS? [Internet]. 2022 [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.cancer.org/healthy/cancer-causes/infectious-agents/hiv-infection-aids/what-are-hiv-and-aids.html>

我该如何预防自己患上癌症？

保持健康的饮食方式

这是马来西亚“四分之一、四分之一、一半”
的健康饮食餐盘概念：

请使用此图片作为均衡饮食的指南¹⁵



以下食品的建议份量：

	红肉	每周吃少过五百克或三个手掌大小的份量 ¹⁶		每日两份水果和三份蔬菜 ¹⁶	例如：每天吃一粒苹果 + 一片西瓜 + 十二汤匙煮熟的叶类蔬菜
	加工肉类	不建议食用 ¹⁶		含糖饮料	不建议饮用 ¹⁶
	每日多过两份的全谷物食品 ¹⁶	例如：每天至少吃两片全麦面包+半杯煮熟的糙米饭		加工食品	每周吃少过一次或完全不食用 ¹⁶

参考文献：

15. Panduan Pinggan Sihat Malaysia. Putrajaya (MY). Ministry of Health Malaysia; 2016. 50 p. Report No.: 1.

16. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. "Continuous Update Project Expert Report 2018. Recommendations and public health and policy implications." [Internet]. [cited on 2022 Nov 17]. Available from: dietandcancerreport.org

I 我该如何预防自己患上癌症？（续篇）

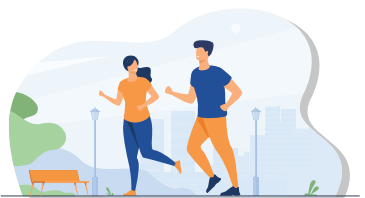
保持活跃的生活方式



每周至少进行**150分钟**适度运动强度
(Moderate-intensity exercise) *
的有氧运动¹⁷

快步走、慢跑、游泳、网球（双人）、
骑自行车、远足、排舞

或



每周至少进行**75分钟**剧烈运动强度
(Vigorous-intensity exercise) **
的有氧运动¹⁷

跑步、游泳（泳道内来回）、
网球（单打）、跳绳、有氧舞蹈、拳击

和



每周**至少两天**中等或更高强度的肌
肉强化活动，并涉及所有主要肌群¹⁷

使用健身带、举重机或手持式举重器；
俯卧撑、引体向上、平板支撑、深蹲、
弓步、瑜伽、太极拳

我该如何测量运动强度？

使用‘谈话测试’

*适度运动强度 (Moderate-intensity exercise)	这类型的运动需要适度的力气。您的呼吸会变得稍微急促，身体会开始出汗；运动时，您说话的速度也会比平时慢 ¹⁸
**剧烈运动强度 (Vigorous-intensity exercise)	这类型的运动需要更大的力气。您的呼吸会变得更加急促，身体会大汗淋漓；并且说话时，必须要停下来 ¹⁸

参考文献：

17. World Health Organization. Physical Activity [Internet]. [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

18. Cancer Council Australia. "Exercise for people living with cancer" [Internet]. 2019. [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.cancer.org.au/assets/pdf/exercise-for-people-living-with-cancer>

作者

Dr Alagu Manthiram A/L Ramasamy,

MD (CSMU) Doctor (KKM)

Dr Alessio Panza,

MD (UNIPV), MCommH (UOL), DTMH

Dr Caryn Chan Mei Hsein,

PhD in Psychosocial Oncology (UM) B.S(Psych)

Chan Wan Thung,

BSc (Hons) Nutrition & Dietetics (IMU)

Dr Chin Yu Aun,

MBBS (SEG)

Dr Dalilah Kamaruddin,

MBBS (King Edward Medical College, Lahore, Pakistan), MBA (Uni of West Scotland)

Prof Elil Renganathan,

MD (Uni of Bonn, Germany) PhD, MSc from University of London

Dr Feisul Idzwan Bin Mustapha,

MBBS (UNEW) upon Tyne (UK) MPH (Epidemiology & Biostatistics) (UKM)

Assoc Prof Dr Foong Chan Choong,

BScEd (UM), PhD (UM), FAIMER Fellow,

Dr Han Albert Dicken,

MBBS (MAHE)

Dr Hong Wei-Han,

Bsc Chemistry (UTM), MEd (UM), PhD (Medical Education, UM)

Dr Isabelle Soerjomataram,

MD, PhD in Cancer Epidemiology (EUR)

Dr Janice Hew Pei Fang,

DDS (UKM)

Dr Jessica Canute,

MD(USM)

Dr Kavinash Loganathan,

BSc (Hons) (Medical Bioscience, Monash University), PhD (Neuroscience, Monash University)

Dr Mah Wen Yi,

MB BCh BAO (NUI)

Mahirah Binti Ma'som,

BSc (Hons) Biomedical Science (Unishf)

Marie Ishida,

MPH (UniMelb)

Mandy Thoo,

Biotech (ANU), PgCert Global Tobacco Control (JHSPH), MScComm (ANU)

Dr Meyharshnee Gunaseelan,

MB, BCh BAO (NUI, RCS) LRCP & SI

Mohamad Ishak Ahmad Abir,

BSc in Public Health (SHSU)

Prof Dr Mohammad Nasir Bin Bistamam,

PhD in Psychology (Counselling) M.Ed. (Counselling) B.Ed.

Nariza Alysa Azryn,

BBIomed (UniMelb)

Prof Dr Nirmala A/P Bhoo Pathy,

PhD in Breast Cancer Risk Factors and Outcome (Netherlands) MSc Clinical Epidemiology-Hons

Dr Noraryana Binti Hassan,

MBBS (Malaya), MPH Health Promotion (UNIMAS)

Dr Norie Kawahara,

PhD (Medical Science, JuntendoU), Cross-boundary Cancer Studies (UTokyo)

Dr Ruthresh Rao Subramanyan,

MBBS (UnizSA)

Assoc Prof Dr Samsiah Binti Mohd Jais,

PhD in Counselling from University of South Australia M. Psych (UKM) B.A(Psych) (UMKC,US)

Prof Dr Sanjay Rampal A/L Lekhraj Rampal,

PhD in Epidemiology from Johns Hopkins University

Dr Sathirakorn Pongpanich,

PhD in Health Economics and Health Policy and Management (JHU), UCLA & Harvard

Shigeru Matsui,

Bachelor of Engineering (Toyama Prefectural U)MScComm (ANU)

Tepei Sakano,

Allm CEO/FOUNDER, DeNA Medical Business Unit Head, Japan Medical Venture Association Director, Tohoku University Appointed Professor, Tokyo Medical and Dental University

Taarenee Wiswannadan,

BSc Nutrition (AU), MSc Public Health Nutrition (UKM)

Dr Tomoko Matsushita,

PhD (Urban Engineering, UTokyo), Registered Architect (Japan)

Prof Dr Victor Hoe Chee Wai Bin Abdullah,

PhD in Occupational Health and Safety from Monash University MPH MPH (Occupational Health) ME (Safety, Health and Environment) MOSH from the University of Turin and the International Labour Organization

Dr Vignesvari Subramaniam,

MBBS (MAHSA), GCFM

Dr Vijayan Munusamy,

MD, mMED (UM): Pg Diploma and Master in Respiratory Medicine (South Wales, UK)

Dr Wong Ping Foo,

MBBS (IMU), DR FAM MED (UKM), FRACGP (AUS), MAFP (MAL), AM (MAL)

Zen-U Hotta,

ABD (Engineering, UTokyo), Certified Advanced Social Researcher (IASR, Japan)

Dato' Dr Saunthari Somasundaram,

DPMP MBBS, BAO, LRCP, LRCS (Ireland) MBA (UK)

Assoc Prof Dr Murallitharan Munisamy,

MD(UA) MCommHealth(UKM) Dip.Derm(Thailand) PGDipCR(India) MSc(London) MMedEd (Malaya) FRSPH (UK) PhD (Public Health)

