



淋巴瘤确诊后



淋巴瘤是一种起源于淋巴结和淋巴系统（人体免疫系统的一部分）其他细胞的癌症。它主要影响白细胞，而白细胞是人体抵御感染和疾病的第一道防线。如果您被告知患有淋巴瘤，您可能已经接受过扫描和 X 光检查、血液化验以及活检（抽取部分组织或骨髓检查癌症）。还可能已经对癌细胞进行了其他测试，以检查某些蛋白质和基因变化。您可能还需要进行其他医疗程序，以确定癌症是否已经扩散。这些检查有助于医生了解您患的是的淋巴瘤类型、癌症处于的阶段以及哪种治疗方法可能对您有帮助。

淋巴瘤的种类

淋巴瘤有两种主要类型。每种类型都会影响不同种类的白细胞。它们的治疗方法也不同。

- 非霍奇金淋巴瘤（NHL）：最常见
- 霍奇金淋巴瘤（HL）：不太常见

您的治疗（以及治疗效果）将取决于淋巴瘤的类型及其所处的阶段。您的治疗方案还将取决于您的健康状况和个人喜好。医生会告诉您更多关于您所患淋巴瘤类型的信息。

淋巴瘤的治疗

治疗淋巴瘤的方法有很多。通常需要不止一种类型的治疗。

非霍奇金淋巴瘤

一些生长缓慢的肿瘤可以观察，可能不需要立即开始治疗。

有时可以通过手术切除肿瘤。手术后（或者如果手术不是安全的选择），治疗可能包括化疗、免疫疗法和靶向疗法，同时进行或不进行放射治疗。干细胞移植可能是另一种选择。

霍奇金淋巴瘤

霍奇金淋巴瘤通常采用放射治疗和化疗等药物治疗。有时也会使用免疫疗法或干细胞。

请务必询问：

- 我患有哪种类型的淋巴瘤？
- 淋巴瘤在我身体的哪个部位？
- 我的淋巴瘤处于哪个阶段？
- 您们从我的检查结果中还了解到什么信息？
- 我还需要做更多检查吗？
- 我有哪些治疗方案可以选择？您认为哪种方法最适合我，为什么？
- 治疗的目标是什么？
- 是否有针对我所患淋巴瘤类型的临床试验？

治疗期间的注意事项

癌症护理团队会向您解释治疗计划。该团队可能包括不同的医生、护士和其他医护人员，具体取决于您需要的治疗类型。例如，如果您需要接受放射治疗，您将与放射肿瘤科医生合作。他们会告诉您放疗前、放疗中和放疗后的注意事项。如果您需要其他类型的治疗，癌症护理团队会向您解释如何进行治疗，帮助您做好准备，随时了解您的治疗情况，并帮助您控制任何副作用。您可能在特定时间接受验血、扫描或其他检查，以了解治疗效果。

并非每个接受淋巴瘤治疗的患者都有相同的副作用。例如，化疗的副作用与放疗的副作用不同。接受相同治疗的人可能会有不同的副作用。不过，许多接受淋巴瘤治疗的人由于免疫系统减弱，感染的风险较高。您可能被告知要格外注意避免感染病菌，比如远离人群或戴面罩。

请务必询问:

- 我可能会有哪些副作用,我该怎么办?
- 我们如何知道治疗是否有效?
- 我多长时间接受一次治疗?治疗将持续多久?
- 我去哪里接受治疗?我能自己开车吗?
- 我还能继续从事平时的活动吗,比如工作和锻炼?

治疗后的注意事项

治疗后,请向癌症医生索取治疗总结和后续复诊计划。这就是所谓的生存期护理计划。癌症医生会与您的主治医生一起检查您的总体健康状况,并帮助您控制治疗带来的副作用。您将定期接受检查,以检查淋巴瘤是否复发,或是否有新的癌症在您身体的其他部位出现。

对于某些患者,淋巴瘤可能不会完全消失。这些患者可能会继续接受治疗,并且仍然需要进行测试以查看治疗效果。

患过淋巴瘤的人有可能再次患淋巴瘤或某些其他类型的癌症。即使您在结束治疗后感觉良好,也要向您的癌症护理团队询问定期复查的时间安排,以检查您的淋巴瘤是否复发。

请务必询问:

- 我在哪里可以获得我的治疗总结和后续复诊计划的副本?
- 我需要多久见一次癌症护理团队?
- 我应该何时以及如何联系他们?
- 我是否需要做检查来查看我的淋巴瘤是否复发,或者检查我的治疗是否出现问题?
- 我是否需要任何筛查测试,如乳房X光检查或结肠镜检查,以及早发现其他癌症?
- 有可能产生后期或长期副作用吗?
- 治疗后在哪里可以找到我的病历?

保持健康

如果任何治疗副作用没有消失或出现任何新症状,一定要告诉医生或癌症护理团队。

在治疗期间和治疗后,您可以采取一些措施来保持身体健康。不吸烟有助于降低患淋巴瘤的几率。保持健康的体重、合理饮食和多运动也有助于保持健康,降低罹患新的淋巴瘤或其他癌症的风险。

控制情绪

患上淋巴瘤可能会让您感到恐惧、悲伤或紧张。有这些感觉是正常的,有一些方法可以帮助您应对这些情绪。

- 不要试图独自面对您的感受。不管是什么感受,都要说出来。
- 偶尔感到悲伤或沮丧没问题,但如果您的这种情绪超过几天,请告知您的癌症护理团队。
- 如果您的医生说没问题,请继续做您喜欢的事情,例如在户外活动、看电影、参加体育赛事或外出就餐。
- 寻求烹饪和清洁等工作方面的帮助。

您可能需要向朋友、家人、宗教领袖或团体寻求帮助。心理咨询或支持小组也会有所帮助。请告诉您的癌症护理团队您的感受。他们可以帮助您找到合适的支持。



如需更多信息和支持,请访问美国癌症协会网站 [cancer.org/chinese](https://www.cancer.org/chinese) 或致电 1-800-227-2345 联系我们。我们随时为您提供帮助。