



# 認識淋巴瘤 (Lymphoma)

## 一、簡介

淋巴瘤為淋巴組織(包括淋巴結及其他相關組織)發生惡性腫瘤，除淋巴結外，也會遍布在胃、皮膚、脾臟等部位。主要分為兩大類：何杰金氏淋巴瘤(HL)及非何杰金氏淋巴瘤(NHL)。

## 二、病因

確實原因不明，與免疫系統受抑制、長期暴露於化學藥劑環境下(如殺蟲劑、染髮劑、木器保護劑等)、感染 EB 病毒、C 型肝炎病毒、幽門螺旋桿菌有關，各年齡層均有，男性多於女性。

全人智慧 醫療典範  
愛心 品質 創新 當責

經血液腫瘤科醫師或護理專家檢視  
臺中榮民總醫院護理部編印

### 三、臨床症狀

- (一)淋巴結腫大：初期為非對稱性、無痛性的淋巴結腫大，何杰金氏以頸部淋巴結腫大最多，其次為腋下或鼠蹊部；非何杰金氏則常見腹部淋巴結腫大。
- (二)全身症狀(B symptoms)：體重減輕、發燒、夜間盜汗，非何杰金氏較少發生，一旦出現，代表預後不佳。
- (三)肝、脾腫大：由於淋巴結病變擴散到全身器官導致，肝臟病變常伴隨黃疸、肝臟機能障礙。
- (四)依淋巴病變所侵犯之部位呈現不同症狀，例如：
  - 肺部受侵犯會出現咳嗽、呼吸困難、胸痛症狀；
  - 侵犯到中樞神經系統會有頭痛、意識狀況改變、視力受損等症狀；
  - 侵犯骨髓則會產生血球細胞減少症；
  - 侵犯腸胃淋巴組織則有腹痛、腹脹、消化道出血等症狀。

### 四、治療方式

依疾病的組織學分類、受侵犯的部位與範圍，及病人表現的身體症狀為治療的指標，治療方法為：

- (一) 化學藥物治療：為最主要的治療方式，其作用是抑制或殺死癌細胞，療程約半年，若早期發現早期治療，可使疾病獲得適當的控制。
- (二) 放射線療法：俗稱電療，可作為手術或化學治療之輔助治療。
- (三) 支持療法：依據病人的臨床症狀，給予緩解性的治療，如發燒時給予解熱劑、輸血以改善貧血問題。
- (四) 標靶藥物治療(例如：Anti-CD20 單株抗體—Rituximab)及骨髓移植。

## 五、自我照顧及注意事項

化學治療 7-14 天後，白血球數目會降至最低，此時身體抵抗力差，應避免感染。常見的感染及預防措施如下：

- (一) 喉炎、口腔潰瘍：每次進食後須執行口腔衛生，依醫師處方使用漱口水，維持口腔清潔，預防口內細菌或黴菌生長而造成口腔炎。

- (二) 皮膚感染：維持身體清潔，如：飯前、便後洗手、每日洗澡或擦澡，洗澡後可使用水溶性潤膚油防止皮膚乾裂，若身體任何部位有紅、腫、熱、痛，應立即告知醫護人員處理。為防止抓傷皮膚應剪短手、腳指甲，並保持清潔；避免使用尖銳器具，以防造成傷口，引起感染或出血；若接受放射線治療，治療部位的皮膚以清水輕輕擦拭清潔，勿塗抹任何藥品或化妝品，選擇質軟易吸汗的衣服，避免會刺激傷害皮膚的質料。
- (三) 肛門直腸及泌尿道感染：排尿及排便後，會陰部及肛門應清洗乾淨，必要時使用泡盆。
- (四) 腸胃道感染：飲食應新鮮且熟食；維持高蛋白(如：蛋、豆腐、魚、肉)、高熱量(如：冰淇淋、布丁、茶凍、豆花、奶昔)，增加維生素 A、C 群(如：深綠及黃紅色蔬菜、瓜果)之攝取。
- (五) 肺炎：減少暴露在病原環境，避免至公共場所。

治療後可能發生一些副作用，照顧注意事項如下：

(一) 脫髮：掉髮為暫時性的。化療停止後，1-2 個月毛髮會再長出來，避免染髮，維持頭髮及頭皮的清潔，可戴假髮、頭巾或帽子以保護頭部。

(二) 噁心、嘔吐：

1. 注意通風，室內不可有異味。
2. 可以聽收音機、看電視、看書，以轉移注意力。
3. 準備一些薄荷糖、蘇打餅或喜歡的零食，若覺不適想吐，可以馬上取用；選擇清淡冰涼之酸味、鹹味較強的食物，少量多餐，有噁心感時勿勉強進食，冷熱食物亦避免同時進食。

(三) 便秘：可選用纖維質豐富的蔬菜水果、全穀類、麩麥片粥、全麥麵包等食物，多喝水或果汁，放鬆心情，適度運動，養成良好排便習慣。

(四) 味覺改變：化學治療通常會降低味蕾對甜、酸的敏感度，而增加苦的敏感度，烹調時可添加糖或檸檬，加強甜味及酸味，避免使用苦味強的食物，如芥菜。

(五) 促進睡眠：維持臥室安靜舒適，必要時可請醫師開立安眠藥。

(六) 疲倦：疲倦時，可安排午睡或增加夜間睡眠，維持適度的運動，但血小板小於 50000/ $\mu$ L 或有貧血症狀(如頭暈、虛弱無力、體力變差)，宜採散步等和緩的運動。

## 六、結論

淋巴瘤可能發生在全身各個器官，治療方法包括化療、放療、標靶藥物治療和骨髓移植，隨著醫療科技的發達，淋巴瘤的治療成功率提升，長期存活率可達 30-50%。治療結束後仍應配合定期門診追蹤。

## 七、參考資料

陳麗華 (2019)·血液疾病病人之護理·於胡月娟總校閱，*內外科護理學*(六版，622-627 頁)·華杏。

Lewis, W.D., Lilly, S., & Jones, K.L. (2020).

Lymphoma: Diagnosis and Treatment. *American Family Physician*, 101(1), 34-41.