

# 淋巴瘤的基本知識

假如您有淋巴瘤的基本知識，您就能更好地去處理面對它。本文可提供一些有關淋巴瘤的症狀及治療方法，如何詢問醫生及護士，以及如何得到更多有關淋巴瘤知識的方法。

淋巴瘤是源發自淋巴組織的一種癌症。

淋巴系統包括淋巴組織及器官，譬如脾臟及扁桃腺，它也包括淋巴球（白血球的一種）以及豆狀的淋巴結，它的功能是對抗病菌造成的感染。

## 淋巴系統：

這張圖片顯示是你的淋巴系統、淋巴結及器官。

淋巴結如圖中小圓圈所示。

淋巴瘤分二種：

- **非何傑金氏淋巴瘤 (Non-Hodgkin's Lymphoma)** 有兩種類型：

1. B細胞 (B 淋巴球)
2. T細胞 (T 淋巴球)

以上每一種類型又分兩種：

- (1) 慢性淋巴瘤—生長速度很慢 (low grade lymphoma)
- (2) 侵襲性淋巴瘤—生長速度很快 (aggressive lymphoma)

當醫生講解淋巴瘤時，通常都會用這兩種術語。

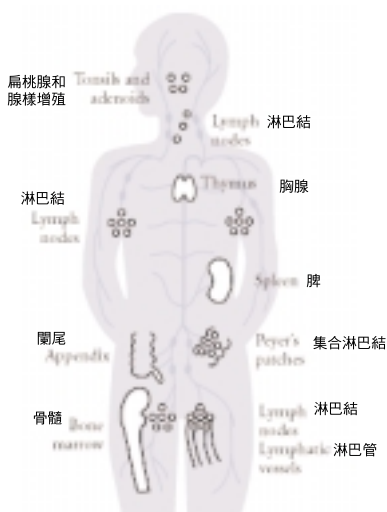
- **何傑金氏淋巴瘤 (Hodgkin's Lymphoma)**：它很像非何傑金氏淋巴瘤，但還是有所不同。譬如病人體內會生出一種不正常的細胞—名為李特-斯頓伯格細胞 (Reed - Sternberg)。不同於非何傑金氏淋巴瘤，此種癌細胞在體內擴散的順序較有次序。

## 淋巴瘤的分期：

您的醫生或護士會和您談到淋巴瘤發展的時期，換句話就是告訴您淋巴瘤長在那裏及是否有轉移，假如您的醫生說您的淋巴瘤已到處擴散，千萬不要太緊張，因為非何傑金氏淋巴瘤是會到處擴散的。以下是淋巴瘤的各個時期：

- **第一期**：淋巴瘤局限在一個淋巴結或淋巴區域。這叫做早期癌病。
- **第二期**：淋巴瘤已入侵兩個或兩個以上的淋巴結或淋巴區域，但仍在橫膈膜的上或下側。這叫做局部擴散。

(續背頁)



欲知更多，請聯繫淋巴瘤研究中心：

**LYMPHOMA**  
RESEARCH FOUNDATION

**淋巴瘤研究中心**—病患教育，  
服務及支持  
8800 Venice Blvd., Suite 207  
Los Angeles, CA 90034

電話：800-500-9976

網站：[www.lymphoma.org](http://www.lymphoma.org)

電郵：[helpline@lymphoma.org](mailto:helpline@lymphoma.org)

# 淋巴癌的基本知識 (續)

- **第三期**：癌細胞分散在橫膈膜的兩側(上側和下側)。這叫做“廣泛”擴散期。
- **第四期**：淋巴癌已轉移到一個或多個身體器官，包括骨頭，骨髓，皮膚，肝及肺。這叫做廣泛轉移癌。

## 淋巴癌的分類：

依病人的症狀，淋巴癌亦可分為以下三類：

- **A**: 沒有症狀的。
- **B**: 有以下症狀的：發燒，發冷，盜汗（早上起床後發覺汗液浸透衣服），皮膚發癢及體重減輕。
- **E**: 淋巴癌從一個淋巴結直接擴散到一個器官。

## 淋巴癌的檢驗

在診斷治療過程中，會有許多不同的檢驗。它可以幫助醫生診斷淋巴癌並且瞭解淋巴癌是否有轉移。檢驗方法包括：

### 細胞切片檢查：

用針筒或開刀取出細胞組織化驗。

### 血液檢驗：

用針筒從手臂抽血，醫生借助顯微鏡觀察紅血球，白血球及血小板。

### 骨髓檢查：

用針筒在髌骨骨盆附近取出骨髓樣品化驗。

### 脊椎穿刺切片檢查：

使用細針從脊椎取出脊椎液做化驗檢查，只有特殊的病例才會使用這種方法。

### 斷層掃描檢查：

用像x光一樣的一種大型機器，從各種不同的角度拍攝，這樣可讓醫生看到淋巴癌到底在哪裡。

### 磁核共振攝影：

這種檢查方法利用磁性及無線電波顯示淋巴癌有否轉移到神經系統或其他器官。

### MUGA 檢查：

檢查您的心肌活動，以及心臟功能是否正常。

### PET Scan 檢查：

可查出某些淋巴結是否有癌細胞。

### X光檢查：

利用放射線檢查身體器官有否癌症。

# 淋巴癌的治療

您的醫生或護士也許會請您一起來決定合適的治療方式。以下幾點可幫助您更瞭解淋巴癌。

## 淋巴癌基本常識

淋巴癌是淋巴組織的一種癌症。

淋巴系統由白血球組成。它又叫淋巴球。它分佈在淋巴結，脾臟，扁桃腺及骨髓（造血球的地方）裏面。

淋巴系統的主要功能是幫助您的身體對抗細菌和病毒。

淋巴癌有兩種型態：

### 非何傑金氏淋巴癌 (Non-Hodgkin's Lymphoma)

在中年人及老年人當中較為常見。它生長在淋巴組織的器官裏。它也許只在身體的某一個地方，但通常它會散佈到身體的許多部分。那是因為轉變成癌細胞的淋巴細胞就像普通正常的淋巴細胞一樣，可在身體裏四處分散。有癌細胞的淋巴球可分成兩種，(1) B 細胞淋巴癌及 (2) T 細胞淋巴癌。非何傑金氏淋巴癌有 40 多種不同的型態。有些生長得很快，有些則很慢。

### 何傑金氏淋巴癌 (Hodgkin's Lymphoma)

在年輕人當中較常見，有癌細胞的淋巴結有一種很特殊的細胞，又叫李特-斯頓伯格 (Reed-Sternberg) 細胞。

## 如何選擇治療方法

治療淋巴癌的方法很多，可根據下列三點來決定治療方法：

- 1) 您得的是哪一種淋巴癌
- 2) 淋巴癌的時期/階段
- 3) 您的健康狀況

下面是在您決定哪種治療方法時，應該問的問題：

- 哪種治療方法對我最有效（化學治療，放射線治療，生化治療或骨髓移植）？
- 何時開始接受治療？
- 治療的效果如何？
- 治療的副作用有哪些？

您和您的醫療小組將會一起決定哪一種治療方法對您最有效。您應該向您的醫生和護士諮詢。您在決定哪一種治療方法以前，應該儘量提問題。

下面是治療淋巴癌的方法：

### 生化治療

這種方法是加強您本身的能力去對抗癌症。它可增加您的免疫力，包括下列四種方法：

(續背頁)

欲知更多，請聯繫淋巴癌研究中心：

**LYMPHOMA**  
RESEARCH FOUNDATION

淋巴癌研究中心—病患教育，  
服務及支持  
8800 Venice Blvd., Suite 207  
Los Angeles, CA 90034

電話：800-500-9976 (toll free)

網站：[www.lymphoma.org](http://www.lymphoma.org)

電郵：[helpline@lymphoma.org](mailto:helpline@lymphoma.org)

# 淋巴癌的治療 (續)

## 如何選擇治療方法 (續)

- **單克隆抗體**：例如Rituxan 等的藥物。因為它能夠會直接殺死癌細胞，而不會傷害到正常的細胞，所以這種類型的藥物，我們叫它“聰明藥物或導彈”。
- **放射免疫治療**：這些治療方法是將放射性同位元素附在Rituxan 藥上。這些藥物可以成功地找到淋巴瘤細胞，並且釋放出適當的放射同位素去殺死癌細胞,這種藥物。

的療效比單克隆抗體要好

- **白細胞介素2**：這類藥物，可增強免疫能力，進而殺死癌細胞。
- **疫苗**：可增強身體的自衛能力去對抗淋巴瘤的治療方法。

## 化學治療

這種方法是利用藥物去殺死癌細胞及縮小淋巴瘤的體積，但它會影響到正常健康的細胞，並會引起副作用。例如掉頭髮或長唇瘡。化學治療的藥物有很多種，在做化學治療時，通常是多種藥物一起使用。

## 放射線治療

這種方法是利用放射線（高能量的x光線）去殺死癌細胞。這種治療方法通常是用於淋巴瘤只局限在身體某一部位的病人。

## 骨髓移植

有時候化學治療，因為藥量太大，雖然可殺死癌細胞但也會嚴重損害製造血球的正

常骨髓細胞。為了幫助您的骨髓可製造健康的血球，通常在做化療前，醫生會先取出一些您的幹細胞（可製造紅血球，白血球及血小板），化療過後，再將它移植回去，它們會自動地回到骨髓，進而製造新的健康血球。

移植方法有兩種：

- 1) **自體幹細胞移植**—利用您自身的骨髓或幹細胞。
- 2) **異體幹細胞移植**—利用他人的骨髓或幹細胞（捐贈者通常是兄弟姐妹）。

## 追蹤觀察

追蹤觀察的方法僅適用於那些生長緩慢的淋巴瘤患者。追蹤觀察表示您不需要馬上接受治療，但是如果檢查出您的癌細胞開始變得更活躍，那麼您就應該開始接受治療。

## 臨床試驗

這種研究可提供醫生更多新的治療淋巴瘤的方法，也可幫助您以及其他的癌症病人。有些最新最好的治療方法，癌症病人除了參與臨床試驗外，在其他地方是無法得到的。臨床試驗可以讓醫生瞭解：

- 新的治療方法
- 預防癌症的方法

雖然臨床試驗可以對病人提供很多的好處，但是對有些病人也可能不利。您應該和您的醫生，護士或其他醫護人員討論這些臨床試驗。

# 淋巴瘤治療的副作用

淋巴瘤及其治療方法可能會引起疼痛和不适(治療後對身體產生的副作用)。在瞭解可能發生的問題和可以採取的行動後，您就能從容地處理這些問題。這張簡介可以幫助您。其內容包含了化療和輻射治療引起的疼痛和副作用的正確知識。同時，也列出了您所關心的病痛症狀、諮詢醫生或護士時該問的問題、以及如何獲得更多相關資訊的途徑。

## 化學治療的副作用

化療使用藥物來殺死癌細胞或抑制它們的生長。但是，這些藥物也能同時殺死健康的細胞，從而引發副作用。副作用的症狀也因不同的化療方式而有所不同。這些副作用包括：

- **減少血液細胞生長**：這意味著您的身體擁有低於正常的紅血球(即貧血病)、白血球(白血球減少)及血小板(血小板減少)。
- **腹瀉**：一天內排便好幾次。
- **疲勞**：渾身疲乏和無力。
- **掉髮**：化療可能引起身體任何部份的毛髮脫落。
- **口部潰瘍(即粘膜炎)**：因為化療，您的口腔內部可能變紅或疼痛。大多數粘膜炎可以通過吃藥治癒。
- **噁心或嘔吐**：您可能噁心和嘔吐，通過藥物治療，這些症狀會消失。噁心時請告知您的醫生。如果他給您用藥，請事後告知這些藥物是否有效。

- **不育**：化療有時可以引起暫時或永久的不育(即無法生育小孩)。這是因為有些化療可能損害精子和卵子細胞。您應該先與醫生討論是否可以在進行化療之前儲存您的精子或卵子。
- **影向性慾**：化療常常導致性慾低下。通常等化療結束後，性慾可恢復。

## 放射治療的副作用

放射治療使用高能量X光來殺死癌細胞，也會帶來副作用。這些副作用主要出現在接受治療的身體部位。這些副作用包括：

- **疲勞**：並感覺渾身無力，整日疲乏。
- **掉髮**：放射治療有時可以導致毛髮脫落，但只限於接受治療的身體部份。這意味著，如果您的胃部或腸部接受放射治療，您頭上的頭髮將不會因此脫落。這與化療所導致的毛髮脫落有所區別。

(續背頁)

欲知更多，請聯繫淋巴瘤研究中心：

**LYMPHOMA**  
RESEARCH FOUNDATION

**淋巴瘤研究中心**—病患教育，  
服務及支持  
8800 Venice Blvd., Suite 207  
Los Angeles, CA 90034

電話：800-500-9976

網站：[www.lymphoma.org](http://www.lymphoma.org)

電郵：[helpline@lymphoma.org](mailto:helpline@lymphoma.org)

# 淋巴癌治療的副作用 (續)

- **噁心**：在放射治療後，您可能有噁心的現象。這通常發生在接受腹部(胃或腸)放射治療的患者身上。
- **皮膚變化**：您的皮膚可能變紅和發癢，或者疼痛。這些皮膚變化通常在放射治療結束後隨之消失。
- 如果您有嘔吐或腹瀉，應該詢問醫生如何防止脫水(身體流失過多水份)。
- 如果您的血細胞數量偏低，則避免去人多的地方以防止接觸有感冒或其有他傳染病的人。
- 在服用激素期間，應儘量避免做重大決定。這是因為在激素的影響下，您可能暫時無法清晰思考。

## 激素的副作用

很多時候，病患會使用到激素或類固醇(可的松、強尼松、地塞米松、糖皮質激素)。這些激素可導致以下的副作用：

- **失眠**：失眠或入睡困難
- **食慾增加**：時刻都有飢餓感
- **情緒或個性改變**：使您比正常人容易產生憤怒、悲傷、或憂慮。您感覺到自己比以前較情緒化。
- **體重增加**：在短時間內體重驟增

使用激素通常是短期性的，所以您也可能沒有上述的任何一項副作用。

## 重要的治療事宜

自助事項(一些可以讓您幫助自己減少化學和放射治療的副作用的方法)：

- 化療前多喝流質。例如水、無咖啡因的軟性飲料、及清淡的肉湯。
- 如果有口腔潰瘍，應避免柑橘類和番茄的果汁。牛奶和其他乳製品飲料也可緩和症狀。
- 儘量少食多餐。
- 在化療之前，可以服用藥物來抑制噁心。您應與醫生討論此事。

2005年4月修訂

## 應告知醫生的重要事宜

您應該告訴您的醫生或醫療小組在治療時您所服用的其他藥物。這包括中草藥、維他命、中藥補品、大量的食物和飲品(比如茶)，或者其他醫生開給您的藥品。它們可能影響您淋巴癌的治療。

## 什麼時候應該與醫生聯絡

如果在治療過程中您感覺任何異常不舒服，應該及時告知您的醫生或醫療小組。如果您有以下的任何一種狀況，請立即與您的醫生聯絡：

- **高燒100.5 F (38.6 C)度或以上** (可能在發燒前有發冷的感覺)
- **便秘或腹瀉持續48小時以上**
- **眩暈**：感覺身體失去平衡或者頭昏眼花
- **嚴重的呼吸困難**(感覺不能呼吸)
- **不能快速止血**
- **不消失的異常瘀傷**(皮膚持續青紫或紅腫)
- 在服用治療噁心的藥物之後，仍**持續噁心或嘔吐**
- **超過24小時不能吃、喝、或吞咽東西**

# 如何與您的醫療小組溝通

當您得了淋巴瘤而感到害怕和苦惱，這是很正常的。然而，您應該知道醫療小組可以幫助您。下面是醫療小組成員的簡介，和一些詢問他們的問題，以及如何得到更多淋巴瘤相關知識的方法。

## 醫療小組

您的醫療小組可能會包括一些不同的醫護人員來幫助您治療淋巴瘤。雖然您不可能和每一個人會面，但是他們會一起討論您的病情，共同制訂您的治療方案。

- **醫生**：這段期間您會遇見許多醫生。有些醫生您可能只會見一次。其他的醫生將會由始至終參與您的治療過程。

**血液專家**：專門治療血液癌症的醫生，如：淋巴瘤，白血病，及骨髓癌。

**腫瘤科醫生**：治療所有癌症病人的醫生。

**疼痛緩解醫生**：用藥物或其他方法幫助病人減輕和消除疼痛的醫生。

**腫瘤放射科醫生**：用放射線來治療和控制癌症的醫生。

**放射科醫生**：察看X光片和其它高劑量的掃描的醫生。

- **財務諮詢員**：可幫助您回答有關醫院賬單和其它花費的問題。
- **護士**：與您的醫療小組一起工作。護士提供癌症治療，能夠教育病人和家屬如何減輕疼痛和治療帶來的副作用。
- **營養師**：提供治療期間的飲食指導。
- **藥劑師**：根據處方為您配藥。
- **放射科技師**：操作放射治療儀器。
- **社工**：有執照，提供情感疏導的專業人員。社工也可以轉介其它支援團體，在交通和其它財務方面給予幫助。
- **心理學家或精神病專家**：可以提供心理輔導的精神科護理人員，並且治療焦慮和抑鬱症，幫助您對抗疾病。

(續背頁)

欲知更多，請聯繫淋巴瘤研究中心：

**LYMPHOMA**  
RESEARCH FOUNDATION

**淋巴瘤研究中心**—病患教育，  
服務及支持  
8800 Venice Blvd., Suite 207  
Los Angeles, CA 90034

電話：800-500-9976

網站：[www.lymphoma.org](http://www.lymphoma.org)

電郵：[helpline@lymphoma.org](mailto:helpline@lymphoma.org)

# 如何與您的醫療小組溝通 (續)

## 與您的醫療小組共同工作

您可以有許多方法與您的醫療小組合作。以下是您可以做的：

### • 建立關係：

在與醫療小組討論您的病情時，您應該坦率並誠實對待。您可以與他們商討您的治療計劃和可能的副作用。

### • 保持聯繫：

如果您還有其它的問題，您可以再與醫生預約或與您的醫療小組聯繫。

### • 請人和您做伴：

當您去看醫生時，您應該帶家人或好友一起前往。這個人可幫助您提問題，並記錄您們談話的內容。

### • 準備一本筆記簿：

您應該把您的問題寫在筆記本上或日記上。當您去看醫生時，記得帶著筆記簿。這是您記錄所有問題的好方法。

### • 提問題：

您應該儘量提問題，直到您完全了解您的診斷和治療為止。您可以問您的醫療小組中的任何一位成員。您要完全明白問題的答案。如果您不明白，您應該請醫生換一種方式來解釋。

## 您可以向您的醫療小組詢問以下的問題：

### 有關淋巴瘤的：

- 我患的淋巴瘤是那一類型？
- 是第幾期？
- 我應該做那些檢查？

### 有關淋巴瘤的治療：

- 我有哪些治療可以選擇？
- 這種治療效果如何？
- 這種治療是以什麼方式進行的？
- 這種治療要持續多長時間？
- 它有哪些副作用？

### 有關疼痛和副作用：

- 可能有哪些副作用？
- 應該如何處理這些副作用？
- 關於這些副作用，我應該什麼時候與您聯絡？

### 尋求以下人員的幫助：

- 我該如何與我的醫生，護士或社工聯絡？
- 請家人或朋友陪我看病為何很重要？
- 財務諮詢人員可提供什麼幫助？

# 如何對抗淋巴癌

被診斷患有淋巴癌並接受治療可能會帶來許多精神和心理上的挑戰; 您可能會感到害怕、焦慮、震驚以及疑惑。通常，如果人們對疾病的認識越多，並且瞭解有哪些選擇的話，就能更好地處理他們的情緒和面臨的種種挑戰。

以下內容將會提供一些因淋巴癌而使您的生活和情感受到的影響，並提供一些在治療期間有幫助的資訊。

## 通常以下方面會受到影響：

- 經濟
- 工作/學習
- 性生活
- 社會支援
- 情緒反應

### 經濟

淋巴癌的診斷和治療費用可能會很昂貴。根據您的保險種類，您可能須支付醫療賬單，醫院賬單和醫藥品。您還得支付往返治療中心的交通費、托兒費、家庭護理費以及其它諸如假髮等必需品的費用。您應該與醫療小組討論您的情況。在這段困難時期，尤其是在您被診斷和治療的不同階段，醫療小組會幫助您，給您提供有用的資訊，使您在經濟上不至於陷入困境。

### 工作/學習

有些人在他們淋巴癌治療期間會繼續工作和上學。有些人可能會在他們完成治療後才返回工作崗位和學校。您應該決定哪一

種方式適合您。無論您選擇哪一種方式，您應該知道，淋巴癌治療會使您感到疲倦和虛弱，也會使您的注意力無法集中。您應該與您的醫療小組商談什麼是對您最好的。許多人因無法工作而有經濟上的困難。如果您能向您的社工詢問一些有關的特別資源，也許會有幫助。

### 性生活

性生活是生活中很重要的一部分。由於治療所引起的副作用、疲倦、焦慮、以及悲哀都可能暫時改變您對性生活的興趣。雖然您對您的醫生或伴侶很難說出口，但這是您表達自己身體不適邁出的第一步，您不應該感到不好意思，而且應該去尋找應有的幫助。記住，有很多種方法可以使您與您的伴侶感到親密。例如，在一起洗澡或泡澡就是一種親密的方法，另一種方法就是給對方按摩腳部。

(續背頁)

欲知更多，請聯繫淋巴癌研究中心：

**LYMPHOMA**  
RESEARCH FOUNDATION

**淋巴癌研究中心**—病患教育，  
服務及支持  
8800 Venice Blvd., Suite 207  
Los Angeles, CA 90034

電話：800-500-9976 (toll free)

網站：[www.lymphoma.org](http://www.lymphoma.org)

電郵：[helpline@lymphoma.org](mailto:helpline@lymphoma.org)

# 如何對抗淋巴瘤 (續)

## 社會支援

社會的支援對您的生活也很重要。必要的時候，去找尋及瞭解已有的社會資源和資訊，可使您不至於與外界隔絕，並且減少您的孤獨感、悲哀程度和焦慮，從而提高您的生活品質。社會支援可以來自多方面：您的醫療小組，家庭和朋友，支持小組，健康心理專業人員（社工，心理學家及精神病專家），及您的宗教信仰場所（如教會、廟宇，等等）。

## 情緒反應

當您被診斷患有淋巴瘤並接受治療後，可能會有一些不好的感覺，譬如：

- 孤獨
- 恐懼
- 焦慮
- 抑鬱
- 憤怒
- 對前途感到不定

不同的人有不同處理感情的方法。有些人願意到康復會或通過淋巴瘤癌友一對一的互助小組。這些都會使您不至於與外界隔絕，感到安全。

您可能會對您目前的情形感到不知所措。您會感到抑鬱、想哭、感到悲傷以及孤獨等等，這些都可能是憂鬱症的症兆。您應該想開些，並且正確面對這些情感。與您的醫生，護士，社工和心理學家及精神病專家談談您的想法會有所幫助。他們會幫助您處理您的情感以及減輕這些不適的症狀。

2005年4月修訂

## 以下是一些可以問的問題：

- 如果我沒錢支付我的醫療費，我該怎麼辦？
- 我是否該告訴我的單位我患有淋巴瘤？
- 我應該請多長時間的假？
- 我怎樣告訴我的配偶和家人？
- 我還能與配偶有性生活嗎？
- 如果悲傷和憂慮一直困擾我，我該怎麼做？
- 我還能到其它什麼地方尋求幫助？

## 其它資源

以下有許多組織可以幫助您對付淋巴瘤：

### 美華防癌協會

(American Cancer Society Chinese Unit)

電話：1-718-886-8890

網站：[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

### 美亞骨髓捐贈會

(Asian American Donor Program)

7700 Edgewater Drive, #265 Oakland, CA 94621

電話：1-800-568-3700

電郵：[asamdonors@aadp.org](mailto:asamdonors@aadp.org)

網站：[www.aadp.org](http://www.aadp.org)

### 亞裔奇跡骨髓配型協會

(Asians for Miracle Marrow Matches)

231 E. Third Street, Suite G107,

Los Angeles, California 90013

電話：1-213-473-1663, 1-800-A3M-HOPE

網站：[www.AsianMarrow.org](http://www.AsianMarrow.org)

### 癌症護理協會總部 (Cancer Care Inc.)

275 Seventh Avenue New York, N.Y 10001

電話：1-212-712-8400, 1-800-813-4673

電郵：[info@cancercare.org](mailto:info@cancercare.org)

網站：[www.cancercare.org](http://www.cancercare.org)

### 國際癌症中心 (Intercultural Cancer Council)

6655 Travis, Suite 322, Houston, TX 77030

電話：713-798-4617

電郵：[info@iccnetwork.org](mailto:info@iccnetwork.org)