



淋巴结出现肿大？ 要当心 具体自测方法都在这里

在我们的身体里有一个很神奇的器官。
它平时默默无闻，一旦身体遭受不明侵害，总是第一时间挺身而出，调动全身的免疫力量来保护你。
是不是很感人，很励志？
它就是淋巴系统，由众多淋巴结组成。

什么是淋巴结？

淋巴结是一种圆形或者椭圆形的结构，主要分布于颈部、腋下、腹股沟区、肠系膜等部位，是人体内重要的免疫器官、防御系统。
淋巴结相当于城市中的警察，是很多疾病的“报警装置”，保卫着我们的身体。
当机体受到细菌、病毒、寄生虫等微生物侵犯时，淋巴结就会充分发挥其免疫能力，与微生物做对抗，会出现一定程度上的淋巴结肿大。

不同部位淋巴结异常代表什么？

- 正常情况下，人体浅表淋巴结很小，直径大约 0.5cm 以内，表面光滑，无压痛，与周围组织无粘连。当机体淋巴结出现肿大时，往往提示机体存在异常情况。
- 颈部淋巴结肿大**
- 1.非特异性淋巴结炎：细菌感染引起的扁桃体发炎、牙周炎等；病毒感染导致的风疹、麻疹等；
 - 2.结核感染引起的特异性淋巴结结核；
 - 3.恶性肿瘤出现颈部淋巴结转移。

- 以上均会导致颈部淋巴结肿大。
- 腋下淋巴结肿大**
- 1.感染性疾病：如上肢及胸壁的浅表组织感染、哺乳期妇女常见的急性乳腺炎等；
 - 2.恶性肿瘤的淋巴结转移，如乳腺癌常出现腋窝淋巴结转移。
- 腹股沟区淋巴结肿大**
- 1.细菌感染比如丹毒、足癣；
 - 2.特殊感染：梅毒、性病、艾滋病（HIV）；
 - 3.全身性疾病：白血病、淋巴瘤、系统性红斑狼疮等结缔组织相关性疾病；
 - 4.恶性肿瘤的远处转移：直肠癌、宫颈癌、膀胱癌等。
- 肠系膜淋巴结肿大**
- 幼儿肠系膜淋巴结肿大多数为肠系膜淋巴结炎；
成年人如出现肠系膜淋巴结肿大，首先需除外感染性疾病，其次也是最主要的，需警惕肠道恶性肿瘤。

如何自测淋巴结肿不肿大？

正常情况下，人体淋巴结是摸不到

的，淋巴结直径多小于 0.5cm。
当腋下淋巴结直径超过 1cm，腹股沟淋巴结直径超过 1.5cm 提示淋巴结肿大。
在平时我们可以自行触摸评估有无淋巴结肿大。

具体触摸方法：
将食指、中指、无名指并拢，指腹平放于被检查的部位，在被检查部位的皮肤上滑行触摸，应多个方向滑行触摸，一旦发现异常，应尽早就诊。

如何判断肿大是良性还是恶性？

最直观的区分就是看淋巴结肿大的程度。
细菌、病毒感染引起的良性淋巴结肿大，一般程度不明显，当淋巴结直径超过 2cm 时，恶性的风险增加。
查看淋巴结的活动度及质地
恶性淋巴结活动度差，质地较坚硬，与周围组织粘连明显，甚至多个肿大淋巴结融合成团。
明确有无疼痛
细菌、病毒等感染引起的淋巴结肿大多伴有明显疼痛感，淋巴结周围皮肤温度增高，出现发热。而恶性淋巴结肿大常常

表现为无痛性。
评估机体的全身症状
恶性淋巴结肿大，常伴随着压迫症状，比如颈部淋巴结肿大，压迫食管出现吞咽困难，压迫喉返神经出现声音嘶哑等；
淋巴系统与血液系统息息相关，淋巴瘤是常见的血液系统恶性疾病，多表现为进行性淋巴结无痛性肿大，伴有周身乏力纳差、发热、体重下降、盗汗等全身表现。
注意：不管是良性还是恶性淋巴结肿大，上述检查只是初步的一个判断。一旦发现淋巴结肿大需及时尽早就医，对于一些原因不易查明的肿大淋巴结常常需要淋巴结穿刺甚至淋巴结活检，来明确病因。

如何保护好淋巴结？

首先，平时需注意避免细菌、病毒感染，注意个人卫生，避免皮肤破口发炎等。
其次，避免频繁按压、按摩淋巴结，反复刺激反而会导致淋巴结肿大。
同时，避免接触有害物质，染发剂、染发膏、农药、装修材料、二手烟等都会破坏人体的免疫系统，导致免疫功能紊乱，出现淋巴结异常肿大。
最后，保持好心情、少生闷气，注意休息，呼吸新鲜空气、多吃新鲜水果，可增强机体的免疫力，对淋巴结也有好处。
淋巴结是机体的防御系统，适当的淋巴结肿大对机体来说不一定是坏事。可以及早发现疾病，引起重视，及早治疗。

据新华社

保湿口罩可以解决“干燥”难题？

不知不觉，从 2020 年初，口罩已经成为每个人日常生活中必不可少的用具之一。但随着秋冬季节的来临，不少市民反映，口罩是坚持戴着，但口鼻、脸颊却越来越干了。如果戴口罩长达半天以上甚至脸都有点干得“起皮”。

记者发现，市面上也不乏“保湿口罩”的存在，效果如何？与口罩“相伴”的日子里，又该如何拒绝“干巴巴”？皮肤科专家指出，做好皮肤保湿是基础，保湿口罩不仅达不到疫情期间的个人防护需要，也并不适合皮肤敏感人群。

记者体验 戴上“保湿口罩” 口鼻处确实有湿润感

天干物燥，有没有什么既戴口罩又能保湿的产品？记者在某线上购物平台搜索“保湿”“口罩”后发现，目前直接号称有保湿效果的口罩品牌、款式并不算多，只有一款进口的产品。但该商品销量不错，品牌官方旗舰店月销量超过了 1000。具有保湿功能的口罩价格并不便宜。记者计算发现，虽然买得越多越划算，但单一片该保湿口罩

价格都要在 10 元左右。而同平台上大部分普通、不具备保湿功能的医用外科口罩价格在 1 元一片，甚至更便宜。
价格不菲的保湿口罩“保湿效果”从何而来？记者购买并体验了一下。保湿口罩分为“口罩”和“保湿”两个部分。口罩部分材料为普通的无纺布。但在口罩内部中间，靠近鼻子的位置可以插入两片保湿片，从而在佩戴该口罩的过程中，可以产生“湿润”的感觉。
戴上保湿口罩，记者明显感到，保湿效果主要集中于保湿片放置的口唇、鼻子附近，但并不太能改善脸颊两侧因为戴口罩而感到的干燥感。另一方面，保湿效果随着时间推移会慢慢减弱，真正感受到湿润的时间不超过半天。据商家宣传，该款保湿口罩的效果在 4—5 小时，但不少买家也评论表示其效果仅能维持 2 小时左右。

专家解析 不具备防疫效果 敏感人群也需慎用

戴上口罩，其主要目的还是在于疫

不具备防疫
效果，皮肤敏感
人群慎用

情常态化期间的个人防护。那么这款保湿口罩真的可以达到防疫效果吗？记者在该款口罩材质描述发现，外层口罩是普通的无纺布材质，而内里的保湿片成分为对羟基苯甲酸酯和香料。对此，记者也询问了官方旗舰店客服，对方表示该款口罩确实不具备防病毒的效果。
“首先这样的保湿口罩因为它的材质不含过滤层，不能替代普通的医用外科口罩达到防护效果。此外，保湿片的成分中添加了防腐剂，还有一些带香味款式是会添加香料的，这对于皮肤比较敏感或者是过敏性皮肤，甚至是有激素依赖性皮炎

的人来说可能就不太适用。其实对防腐剂、香料过敏的人还挺多的。”专家告诉记者，当上述人群使用这种加了保湿片的口罩后，很容易引起刺激反应或过敏反应，得不偿失。
在专家看来，这样的保湿口罩对于普通人群来说顶多可以起到“锦上添花”的作用，以暂时缓解不舒服的感觉。而想要根本解决戴口罩感到干燥，护肤才是最重要的。专家提醒，只要皮肤保湿做好了，即使戴口罩，出现干燥或者“爆痘”这种风险也会降低。

据新华网