

浅表淋巴结在人体中的作用是什么

□ 樊金芳

淋巴结作为人体重要的免疫器官,广泛分布于全身各处,它们在维护机体健康方面起着至关重要的作用。其中,浅表淋巴结是指位于身体浅表部位、皮下脂肪层内、可直接触摸到的淋巴结,主要分布在颈部、腋窝、腹股沟等部位。

本文将详细探讨浅表淋巴结在人体中的作用,帮助读者更好地理解 and 认识这一重要的免疫器官。

一、浅表淋巴结的基本结构和分布

淋巴结是一种圆形或椭圆形的结构,由淋巴组织构成,内部含有淋巴窦和淋巴管。它们呈组团分布,每一组群淋巴结负责接收并过滤来自特定区域的淋巴液。浅表淋巴结因其位置相对表浅,通常在皮下组织中容易被触及,这使得它们成为医生进行体检时的重要检查对象。

浅表淋巴结的主要分布区域包括:

- 颈部:** 颈部的浅表淋巴结位于耳后、乳突区、颌下、颌下以及颈深部。这些淋巴结负责接收来自头皮、口底、颊粘膜、牙龈、鼻咽、气管和甲状腺等部位的淋巴液。
- 腋窝:** 腋窝的浅表淋巴结接收来自躯干上部、乳腺、胸壁等部位的淋巴液。
- 腹股沟:** 腹股沟的浅表淋巴结则与下肢和会阴部的淋巴液回流相关。

二、浅表淋巴结在人体中的作用

浅表淋巴结在人体免疫系统中发挥着多重作用,主要包括过滤淋巴液、清除病原体、参与免疫应答和防御功能、监测肿瘤等。

1. 过滤淋巴液

浅表淋巴结是淋巴系统的重要组成部分,它们的主要功能之一是过滤淋巴液。淋巴液是组织液的一部分,通过淋巴管回流到淋

巴结,并在淋巴结内经过过滤,去除其中的病原体(如细菌、病毒)、异物、细胞碎屑等有害物质。这一过程有助于保持淋巴液的清洁,防止有害物质在体内扩散。

2. 清除病原体

当身体受到感染时,病原体(如细菌、病毒)会通过淋巴管进入淋巴结。

淋巴结内的巨噬细胞、树突状细胞等免疫细胞会识别并吞噬这些病原体,防止它们进一步扩散。此外,淋巴结还能激活B细胞和T细胞等免疫细胞,产生抗体和细胞因子,增强机体的免疫反应。

3. 参与免疫应答和防御功能

浅表淋巴结在免疫应答中起着关键作用。当病原体进入体内时,淋巴结会迅速启动免疫反应,产生和释放白细胞(如淋巴细胞)来对抗感染。这些白细胞能够识别并攻击病原体,从而保护机体免受感染。此外,淋巴结还能促进免疫细胞的增殖和分化,增强机体的免疫力。

4. 监测肿瘤

淋巴结不仅能够捕捉和消灭病原体,还能监测并消灭一些转移性的癌细胞。当癌细胞通过淋巴管进入淋巴结时,淋巴结内的免疫细胞会识别并攻击这些癌细胞,防止癌症扩散。因此,浅表淋巴结的肿大和质地变化有时可能是肿瘤转移的重要信号。

三、浅表淋巴结异常变化的诊断意义

正常情况下,浅表淋巴结较小,质地柔软,表面光滑,与周围组织无粘连,也无压痛。但当身体出现异常时,如感染、肿瘤、自身免疫性疾病等,浅表淋巴结的大小、质地、活动度等特性就可能发生改变。这些变化对于疾病的诊断具有重要意义。

一、肿大

当身体受到感染或炎症刺激时,浅表淋巴结可能会发生肿大。这是因为淋巴细胞在与病原体战斗的过程中大量增殖,使得淋巴结体积增大。此外,肿瘤细胞的转移也可能导致淋巴结肿大。

2. 质地变化

正常情况下,浅表淋巴结的质地柔软。但当淋巴结受到炎症或肿瘤细胞的浸润时,其质地可能会变硬。

3. 活动度改变

正常情况下,浅表淋巴结的活动度较好。但当淋巴结与周围组织发生粘连时,其活动度可能会受到限制。

四、浅表淋巴结异常变化的常见原因

浅表淋巴结的异常变化可能由多种原因引起,主要包括感染、肿瘤和自身免疫性疾病等。

1. 感染

急性或慢性感染可能导致浅表淋巴结肿大。常见的感染包括上呼吸道感染、结核等。这些感染通常会导致淋巴结内的免疫细胞增殖和炎症反应,从而引起淋巴结肿大。

2. 肿瘤

某些癌症可以通过淋巴系统扩散,如淋巴瘤、乳腺癌等。这些癌症细胞可能会通过淋巴管进入淋巴结,并在淋巴结内增殖,导致淋巴结肿大。此外,其他部位的肿瘤也可能通过淋巴管转移至浅表淋巴结,引起肿大。

3. 自身免疫性疾病

某些自身免疫性疾病也可能引起浅表淋巴结肿大。这些疾病包括类风湿性关节炎、系统性红斑狼疮等。这些疾病会导致机体对自身组织产生免疫反应,从而引起淋巴结的炎

症反应和肿大。

五、浅表淋巴结异常的预防和治疗

对于浅表淋巴结的异常变化,早期发现、早期诊断和早期治疗非常重要。这有助于提高疾病的治疗效果和预后。

1. 定期体检

定期进行体检是发现浅表淋巴结异常变化的重要手段。通过触诊和影像学检查,医生可以及时发现淋巴结的肿大和质地变化,为疾病的诊断和治疗提供依据。

2. 保持良好的生活习惯

保持良好的生活习惯有助于维持免疫系统的正常功能,减少疾病的发生。这包括均衡饮食、适量运动、充足睡眠等。

3. 及时就医

当发现浅表淋巴结异常变化时,应及时就医进行专业评估。医生会根据具体情况进行血常规、影像学检查、淋巴结活检等检查,以明确病因并制定治疗方案。

4. 针对性治疗

根据病因的不同,浅表淋巴结异常变化的治疗方法也会有所不同。对于感染引起的淋巴结肿大,通常需要进行抗感染治疗;对于肿瘤引起的淋巴结肿大,可能需要进行手术、放疗或化疗等治疗;对于自身免疫性疾病引起的淋巴结肿大,则需要针对原发病进行治疗。

结语

浅表淋巴结作为人体重要的免疫器官,在维护机体健康方面发挥着至关重要的作用。它们通过过滤淋巴液、清除病原体、参与免疫应答和防御功能以及监测肿瘤等多种方式,保护着我们的身体免受各种疾病的侵袭。

(作者单位:上海交通大学附属瑞金医院卢湾分院)

预防骨质疏松的日常策略

□ 王硕

骨骼健康是人体健康的重要组成部分,而骨质疏松作为一种常见的骨骼疾病,严重威胁着老年人的生活质量。骨质疏松是一种以骨量减少、骨微观结构退化为特征的全身代谢性骨病,极易导致骨折。

了解骨质疏松的成因并采取有效的预防措施,对于维护骨骼健康至关重要。以下是一些预防骨质疏松的日常策略:

1. 均衡饮食,补充钙质和维生素D

钙是骨骼的主要成分,因此,保持充足的钙摄入是预防骨质疏松的基础。建议多食用富含钙的食物,如牛奶、酸奶、豆腐、绿叶蔬菜、坚果等。同时,维生素D有助于钙的吸收和利用,应多晒太阳或适当补充维生素D

制剂。此外,减少高糖、高盐和高脂肪食物的摄入,以避免影响钙的吸收和利用。

2. 规律运动,增强骨骼强度

适当的运动能够增加骨骼负荷,促进骨骼的生长和强化。有氧运动如散步、慢跑、游泳等可以增强肌肉力量和灵活性,提高骨密度。重量训练也是很好的选择,通过增加骨骼负荷,刺激骨骼生长。建议根据个人体质和兴趣选择适合的运动方式,并持之以恒。

3. 戒烟限酒,避免有害物质影响

烟草中的有害物质会破坏骨骼细胞,导致骨量减少;而过量饮酒也会影响骨骼健康,增加骨折风险。因此,戒烟限酒是预防骨质疏松的重要措施。保持健康的生活方式,避免这

些有害物质的摄入,有助于保护骨骼健康。

4. 保持良好的生活习惯

避免长时间卧床或缺乏运动,减少骨骼和肌肉的废用性萎缩。在日常生活和工作中,注意适时休息、改变姿势,并使用正确的工具和设备来减少肌肉和关节的负担。同时,保持适当的体重,避免过重对骨骼和关节造成过大压力。

5. 定期检查,及时干预

定期进行骨密度检查,可以及时发现骨质疏松的风险并采取相应的干预措施。特别是对于中老年人、绝经后女性以及有骨质疏松家族史的人群,更应重视骨密度的监测。如果出现骨骼疼痛、驼背、身高缩短等症状,应

及时就医并接受专业治疗。

6. 注意药物和疾病的影响

某些药物如糖皮质激素类药物和某些疾病如甲状腺功能亢进症、甲状旁腺功能亢进症等可能导致骨质疏松。因此,在使用这些药物或患有这些疾病时,应密切关注骨骼健康情况,并在医生指导下采取相应的预防和治疗措施。

总之,预防骨质疏松需要从多个方面入手,包括均衡饮食、规律运动、戒烟限酒、保持良好的生活习惯以及定期检查等。

通过这些日常策略的实施,我们可以有效维护骨骼健康,降低骨质疏松的风险,享受更高质量的生活。

(作者单位:河北省保定市徐水区妇幼保健院)

抑郁症患者的心理支持技巧

□ 梁春英

法包括药物治疗、心理治疗以及两者的结合。

药物治疗主要通过抗抑郁药物来调节患者的神经递质水平,缓解其抑郁症状。然而,药物治疗并非万能,它需要在医生的指导下进行,并遵循一定的用药原则和注意事项。

心理治疗则侧重于解决患者的心理问题,包括认知行为治疗、精神动力学治疗、人际心理治疗等。这些治疗方法能够帮助患者改变负性思维模式和行为习惯,重建积极的自我评价和应对挑战的能力。

五、家庭支持:营造温馨的家庭环境

家庭是抑郁症患者最重要的支持系统之一。家庭成员应给予患者充分的关爱和支持,让他们感受到家庭的温暖和力量。在日常生活中,家庭成员可以陪伴患者参加一些集体活动或户外活动,增加其社交机会和愉悦感。同时,可以鼓励患者参与一些自己感兴趣的活动或工作,以恢复其自信心和自尊心。

此外,家庭成员还应注意观察患者的情绪变化,及时发现并纠正其消极情绪或自卑心理。当患者出现情绪波动时,应耐心倾听其诉说并给予适当的安慰和支持。同时,应尽量避免给患者带来额外的压力或刺激因素,以免加重其病情。

抑郁症,作为一种常见的心理疾病,不仅影响着患者的日常生活,还常常让他们陷入深深的孤独和无助之中。因此,为抑郁症患者提供有效的心理支持显得尤为重要。本文将从聆听、劝诫、表扬与鼓励、专业治疗以及家庭和社会支持等多个方面,详细介绍如何为抑郁症患者提供全方位的心理支持。

一、聆听:建立信任的桥梁

聆听是心理支持的第一步,也是最重要的一步。医生或亲友在面对抑郁症患者时,应耐心倾听他们的诉说,理解他们的痛苦和困扰。聆听不仅仅是耳朵在工作,更是心灵的沟通。通过聆听,可以让患者感受到被理解和接纳,从而减轻其心理负担。临床研究表 明,心理医生通过耐心倾听患者的讲述,可以显著缓解其抑郁情绪。

在聆听的过程中,应保持眼神交流,给予适当的反馈,如点头或简单的“嗯”、“是的”等,让患者感受到自己的话被重视。同时,要避免打断患者的讲述,给予他们充分的时间和空间来表达自己的情感和想法。

二、劝诫:培养健康的生活习惯

除了聆听,劝诫也是心理支持的重要环节。在劝诫时,应重点关注患者的生活习惯,

尤其是睡眠和作息。抑郁症患者往往存在睡眠障碍和作息不规律的问题,这不仅会加重其抑郁情绪,还会影响其生理健康。

因此,应劝诫患者尽量保持充足的睡眠,建立规律的作息习惯。同时,鼓励他们多进行户外运动,多与人接触和交流,这有助于缓解其抑郁情绪,改善其心理状态。在劝诫时,应注意语气和方式,避免给患者带来额外的压力或抵触情绪。

三、表扬与鼓励:激发内在动力

表扬和鼓励是心理支持中的积极因素,它们能够激发患者的内在动力,增强其治疗积极性。医生或亲友应根据患者的具体情况,给予适当的表扬和鼓励。例如,当患者取得一些进步或完成某项任务时,应及时给予肯定和赞扬,让他们感受到自己的价值和能力。

同时,应鼓励患者积极面对困难和挫折,不要轻易放弃治疗。可以引导他们制定可行的治疗计划,并逐步实现目标。在鼓励时,要注意方式和方法,避免过度或虚假的表扬,以免给患者带来负面影响。

四、专业治疗:科学应对抑郁症

除了家庭和社会的支持外,专业治疗也是抑郁症患者康复的关键。目前,常用的治疗方

六、社会支持:构建全面的支持系统

除了家庭支持外,社会支持也是抑郁症患者康复的重要保障。社会各界应加强对抑郁症的宣传和教育力度,提高公众对抑郁症的认识和理解。同时,应建立健全的心理健康服务体系 and 心理咨询机构,为抑郁症患者提供专业的心理支持和治疗服务。

此外,社会各界还可以组织一些有益的活动或项目来帮助抑郁症患者走出困境。例如,可以开展心理健康讲座、心理健康咨询热线等活动来普及心理健康知识;可以组织一些户外运动或社交活动来增加患者的社交机会和愉悦感;还可以为经济困难的抑郁症患者提供必要的经济援助和医疗救助等。

七、结语

抑郁症作为一种常见的心理疾病,给患者的生活带来了极大的困扰和痛苦。然而,通过有效的心理支持和治疗手段,大多数患者都能够逐步走出困境并恢复健康。因此,我们应加强对抑郁症的宣传和教育力度,提高公众对抑郁症的认识和理解;同时应建立健全的心理健康服务体系 and 心理咨询机构为抑郁症患者提供专业的心理支持和治疗服务。

(作者单位:广西桂平市人民医院)