

这是什么？

淋巴瘤是一种影响淋巴系统的血癌，是澳大利亚最常见的血癌形式。可能会在淋巴结、脾脏、骨髓、血液或其他器官中出现。

两种主要形式是：

- **非霍奇金氏** – 影响大约90%的这种血癌患者
- **霍奇金氏** – 影响大约10%的这种血癌患者

这两种形式之间的主要区别在于每种形式中涉及的淋巴细胞的确切类型。

淋巴瘤对每个人的影响不同。有些人多年不需要治疗，而其他人可能需要更早的治疗。大多数淋巴瘤患者都会康复。

家庭医生现在会做些什么？

如果家庭医生认为你患有淋巴瘤，医生可能会让你去做活检。活检是指医生从关切的肿块中取出细胞或组织。医生会在显微镜下观察这些细胞或组织，以查看是否存在这种类型的血癌。在进行活检之前，可能需要进行血液检查。

家庭医生可能会将你转诊给血癌医生（血液科专家），以帮助确定癌症所处的阶段。医生会给你一个治疗计划。治疗取决于疾病的阶段和你的健康状况。在医疗团队为你制定最佳治疗计划之前，可能需要再进行几次测试。

治疗方案包括：

- 药物
- 化学疗法
- 放射治疗
- 干细胞移植

血癌护理团队会解释治疗方法、其好处和可能的副作用。如果你有任何非常令人担忧的症状或检查结果，家庭医生可能会将你转诊到医院。

家庭医生将来会做些什么？

家庭医生可能会与血癌医生一起帮助你控制淋巴瘤。如果是这样，你需要在头12个月内每三个月去看一次家庭医生。之后，你将每六个月去看一次家庭医生。在这些就诊期间，家庭医生可能会询问你的症状。

家庭医生还会检查淋巴结或其他器官的大小是否有任何增长。医生可能会让你开始记录你的症状。

家庭医生可能会不时安排血液、尿液和影像学检查，以检查是否有任何变化。医生还可能会检查你的皮肤。

淋巴瘤患者可能免疫系统受到抑制。这会使身体更难抵御感染。家庭医生可能会与你讨论疫苗，以帮助保护你免受病菌和疾病的侵害。

如果需要化疗，家庭医生可能会帮助控制化疗的某些副作用。

我能做些什么？

按照家庭医生或血癌团队的建议，记录症状。采用健康饮食，保持活跃，定期锻炼。抽出时间放松，使用正念呼吸、伸展运动或瑜伽等技巧。戒烟并减少饮酒量。利用心理医生和心理咨询等支持服务。



我可以问医生什么问题？

- 谁是我的医疗团队的主要联系人？
- 如何联系我的医疗团队？
- 我可以接种流感疫苗和其他疫苗吗？
- 服用维生素安全吗？
- 我需要改变饮食吗？
- 可以做什么类型的运动？



都有哪些支持？

公立血液科门诊

悉尼西南区本地卫生区设有公立血液科诊所，帮助患有血癌的人。家庭医生可以将你转介给这些服务。这些服务位于Bankstown、Bowral、Campbelltown和Liverpool。

私人专家

你也可以要求家庭医生将你转介给私人专家。

白血病基金会

白血病基金会为诊断患有血癌的人提供实际的支持服务。访问 leukaemia.org.au 或致电 1800 620 420

澳大利亚淋巴瘤协会

澳大利亚淋巴瘤协会为诊断患有淋巴瘤的人提供免费支持服务。访问 lymphoma.org.au 或致电 1800 953 081

在哪里可以了解更多信息？

- 澳大利亚癌症委员会 – 淋巴瘤：cancer.org.au
- 澳大利亚淋巴瘤协会 – 什么是淋巴瘤？lymphoma.org.au
- 白血病基金会 – 淋巴瘤：leukaemia.org.au