



Canadian Cancer Society    Société canadienne du cancer

# 非霍奇金氏淋巴瘤

瞭解你的診斷

## Non-Hodgkin Lymphoma

*Understanding your diagnosis*



同心合力、戰勝癌症

1 888 939-3333 | [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

# 非霍奇金氏淋巴瘤

## 瞭解你的診斷

當你一旦聽聞罹患癌症時，你可能感到孤單和恐懼；你亦會因為要吸收大量的資訊和將要面對種種的抉擇而感到徬徨。

本冊子內的簡介可以為你和家人提供對非霍奇金氏淋巴瘤的初步認識，讓你有更清晰的瞭解後，便能掌握箇中的情況，並與你的醫護團隊一起選擇最適當的護理。

## 何謂癌症？

癌症是來自細胞的病症。我們的身體是由數以百萬計的細胞所組成，各種組織及器官分別由細胞組合而成，例如：肌肉及骨骼、肺及肝等。細胞內的基因控制著細胞的生長、工作、繁殖及死亡。在正常的情況下，細胞會服從命令，我們便能保持健康。

但是，有時候有些細胞的指示出現紊亂，導致發生失常的情況，這些細胞會不受控制地增長和分裂。

大部分器官裡的不正常細胞會形成硬塊或腫瘤，可是免疫系統或血液裡的不正常細胞則不會形成腫瘤，這些癌細胞會在血液、骨髓、和淋巴系統循環。

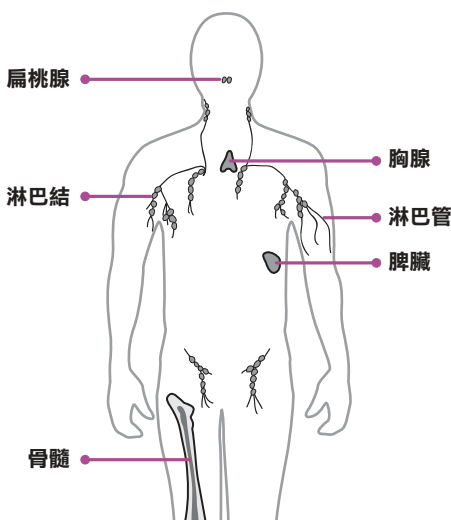
## 何謂非霍奇金氏淋巴瘤？

非霍奇金氏淋巴瘤是從淋巴球（即淋巴系統細胞）開始發病的癌症。淋巴系統聯同身體其他部分的免疫系統一起協助身體抵抗感染和疾病；淋巴系統是由淋巴管（像靜脈般幼小）、淋巴結、和淋巴器官（例如：脾臟、胸腺、扁桃腺、和骨髓）所組成的網絡。

淋巴液 (*lymph*) 是一種含有淋巴球 (*lymphocytes*) 的透明淡黃色液體。淋巴球幫助身體抵抗感染，是一種特別的白血球，它在骨髓裡由未成熟細胞（稱為幹細胞 *stem cells*）生長而成；一共有兩種淋巴球：

- **B細胞** 會逗留在骨髓或淋巴器官直至成熟為止。
- **T細胞** 會運往胸腺待它成熟。

淋巴結 (*lymph nodes*) 是豆狀的小腺體，在你的頸項、腋下、胸部、腹部、和鼠蹊均集結著一群群的淋巴結。當淋巴液流經淋巴結時，淋巴結會把廢物、細菌、和含有癌細胞的無用細胞過濾。淋巴管 (*lymphatic vessels*) 從身體的不同組織收集淋巴液，經淋巴結過濾後便再流入血液裡。



當其中一種淋巴球 (B細胞或T細胞) 出現不正常狀況時，便會形成非霍奇金氏淋巴瘤。這癌症幾乎可以從身體任何一個部位開始發病，還會形成腫瘤。可是通常都會在身體某部位的一組淋巴結開始，而多數在頸項位置；最終癌細胞會經淋巴系統或血管擴散到身體任何組織和器官。

非霍奇金氏淋巴瘤共有超過20種。在顯微鏡下，不同種類的細胞均有不同的外表，而它們的生長和擴散情況亦不一樣（例如：緩慢性和侵略性）。不正常細胞的生長和擴散表現要視乎淋巴瘤在哪一種淋巴球開始發病，而大部分的非霍奇金氏淋巴瘤是由B細胞形成的。找出你是屬於哪一類的非霍奇金氏淋巴瘤，對醫生來說是很重要的，因為這才可以安排你接受所屬類別的最佳治療。

## 非霍奇金氏淋巴瘤的成因

非霍奇金氏淋巴瘤沒有單一的成因，但有些因素會增加罹患的風險：

- 日漸衰老的男士
- 因為以下情況而使免疫系統減弱：
  - > 接受器官移植手術後服用抑制免疫能力的藥物
  - > HIV/AIDS
  - > 自體免疫疾病，例如：類風濕性關節炎或乾燥症（又稱為修格連氏症候群）
  - > 遺傳性失調，例如：毛細血管擴張性運動失調 (ataxia-telangiectasia) 或威斯科特奧爾德里奇二氏綜合症 (Wiskott-Aldrich syndrome)
- 感染，例如：人體T細胞白血病/淋巴瘤病毒 (HTLV-1)、伊波病毒 (Epstein-Barr virus)、或幽門螺旋菌（一種細菌）

- 暴露於農藥之中
- 曾經接受放射療法或化學療法

大部分罹患非霍奇金氏淋巴瘤的人士均沒有出現上述任何一種的風險因素。

## 非霍奇金氏淋巴瘤的症狀

非霍奇金氏淋巴瘤最普遍的症狀是在頸項、腋下、或鼠蹊的淋巴結腫脹；特別在早期的時候，這類腫脹通常都不會引起任何的疼痛。你可能自己發現淋巴結變大（腫脹），或者由醫生在進行定期身體檢查時或從胸口X光片中發現。

其他症狀包括：

- 體重無緣無故地下降
- 無緣無故地發燒
- 嚴重至渾身濕透的盜汗
- 缺乏體力、疲倦
- 皮膚痕癢

很多時候以上症狀並非因為非霍奇金氏淋巴瘤所致。淋巴結腫脹是非常普遍的，其他的身體問題亦會引起這些症狀，例如：流行性感冒或受到感染；所以要進行測試來確診。

## 診斷非霍奇金氏淋巴瘤

當醫生與你討論過你的病歷及為你進行身體檢查後，如果懷疑你有非霍奇金氏淋巴瘤，醫生便會為你安排一些特別的測試，以確定診斷無誤；這些測試亦可用作斷定癌症的「分期」和「等級」。你可能需要接受下列一種或以上的測試。

**驗血 Blood tests**：進行血液樣本化驗，看看血液裡各種細胞的數目和外表是否正常。驗血結果可顯示你的器官的功能，尤其像骨髓這類製造血細胞的器官；不正常的測試結果可能顯示你是否有癌症的跡象。血液樣本還可用來量度由身體器官和組織釋放進血液裡的一些物質的份量，例如：乳酸脫氫酶 (lactate dehydrogenase LDH)。有些種類的淋巴瘤會導致血液出現較正常水平為高的LDH。

**影像研究 Imaging studies**：影像研究能夠仔細地檢查組織、器官、及骨骼。透過X光、超聲波、CT掃描、MRI (即磁力共震)、骨骼掃描、或PET掃描，你的醫護團隊可以探視癌細胞的位置和是否有擴散。這些測試通常不會痛，亦不需要麻醉。

## 淋巴結活組織切片檢查 lymph node

**biopsy**：要確實診斷癌症，便要進行活組織切片檢查。從身體抽取細胞樣本，然後放在顯微鏡下檢視；如果發現有癌細胞的話，這些細胞將會被進一步化驗，以確定你患有哪一種的非霍奇金氏淋巴瘤。

有很多方法進行活組織切片檢查，要視乎淋巴結脹大的所在位置才可決定要接受哪一種的檢查。

- 進行**活組織主幹化驗針 (core needle biopsy)**時，你的醫生會從皮膚的一個小切口插入化驗針，然後在淋巴結抽取組織樣本化驗；這部位將作局部麻醉。
- 如果化驗針不能輕易直達淋巴結脹大的所在位置，便要進行**外科切片手術 (surgical biopsy)**。共有兩種外科切片手術：**切開性切片 (incisional biopsy)**會從淋巴結拿取組織樣本化驗，而**切除性切片 (excisional biopsy)**則把整個淋巴結切除。這程序可能作局部麻醉，或在全身麻醉下進行（你將失去知覺）。

**進一步檢查 Further testing**：如果初步測試顯示你罹患非霍奇金氏淋巴瘤，你的醫生可能會安排更多的測試，以確定癌細胞是否有擴散的跡象。這可能包括驗血、影像研究、甚至在淋巴結或肝臟、骨髓或腦脊液（包圍著脊柱和腦部的液體）進行更多的活組織切片檢查。

## **骨髓穿刺和切片檢查 Bone marrow**

**aspiration and biopsy**：骨髓穿刺或切片檢查可以用來診斷非霍奇金氏淋巴瘤是否有擴散到骨髓。骨髓是一種柔軟、海綿狀物質，滿佈在大部分的骨骼裡（血細胞便在這裡製造）。一共有兩種方法抽取骨髓樣本：

- 進行**骨髓穿刺檢查 (bone marrow aspiration)** 時，醫生會利用一支幼針拿取骨髓樣本。
- **骨髓活組織切片檢查 (bone marrow biopsy)** 是利用一支較粗的針來拿取骨髓樣本和一小塊骨骼。

兩種活組織切片檢查均會在受影響的部位作局部麻醉。當細胞被吸進注射器時會令你感覺痛楚，但是祇會維持數秒而已。通常骨髓穿刺檢查和骨髓活組織切片檢查會同時在診所或醫院以門診方式（你將無需住院）進行。

**腰椎穿刺術 (lumbar puncture)**：可能要進行腰椎穿刺術（亦稱為**抽骨髓 spinal tap**）才能確定淋巴瘤是否有擴散到你的神經系統。腰椎穿刺術是一項活組織切片檢查，透過抽取少量的腦脊液來檢查癌細胞的跡象。這程序會在脊骨位置於兩條椎骨中間插入一支針，然後抽取少量包圍著脊柱的液體，會作局部麻醉。整個腰椎穿刺術需時大約30分鐘，檢查後你必須平臥一至兩小時，以減低出現頭痛的機會。

## 分期和等級

一旦不幸被診斷患上癌症，你的醫護團隊會集合所需的資料，然後決定癌症的分期和等級。

非霍奇金氏淋巴瘤的分期顯示癌細胞所在的位置（在淋巴結或其他的器官或組織），分期還會指出有多少淋巴結已受到影響，以及癌細胞有沒有擴散到發病部位以外。非霍奇金氏淋巴瘤最普遍的分期系統為*Ann Arbor*系統，一共有四期。

分期	簡述
1	祇有在一組的淋巴結發現癌細胞。
2	在同一邊的橫隔膜有兩組或以上的淋巴結發現癌細胞（在橫隔膜以上或以下，但不會同時在兩邊發現）。橫隔膜是分隔胸部和腹部的一片肌肉。
3	在橫隔膜的上下有多組淋巴結發現癌細胞。
4	癌細胞已擴散到淋巴系統以外，在一個或以上的器官發現癌細胞，例如：肝臟、骨骼、肺臟、或骨髓。在受影響器官附近的淋巴結可能會發現癌細胞，但是亦可能不會。

除了利用數目分期外，醫生可加上英文字母來進一步形容淋巴瘤的狀況；可能利用下列一個或以上的字母：

- **E** (結外 extranodal) 代表在淋巴結以外的部位或器官發現癌症，或者癌細胞已擴散到淋巴系統以外的組織。

- **S** (脾臟) 代表在脾臟亦發現癌症。
- **A** 代表你沒有發燒、睡覺時盜汗、或體重無緣無故地下降。
- **B** 代表你有發燒、睡覺時盜汗、或體重無緣無故地下降。

若要知道非霍奇金氏淋巴瘤的等級，便需要把活組織切片檢查的樣本放在顯微鏡下檢視。根據癌細胞的生長速度和活動狀況，再跟正常的細胞比較，便能評定等級；你的醫護團隊由此可以瞭解癌細胞的生長速度。一共有兩個等級。

等級	簡述
慢性淋巴瘤 Indolent lymphomas	慢性淋巴瘤傾向生長得非常緩慢，可能祇需少量的治療或甚至數月或數年亦毋須治理，通常在症狀出現時才會進行治療。治療會令慢性淋巴瘤縮小或有時候好像消失了，但是這種癌症較易復發。
惡性淋巴瘤 Aggressive lymphomas	惡性淋巴瘤生長速度快，通常會引起症狀及需要立刻治理。惡性淋巴瘤有時候可以透過密集的化療便可治癒。

瞭解癌症的分期和等級是很重要的，這有助你和你的醫護團隊選擇最適合你的治療方案。

## 非霍奇金氏淋巴瘤的治療

你的醫護團隊將考慮你的一般健康情況、症狀、和淋巴瘤的種類、分期、和等級，然後才建議最適合你的治療方法。你與醫護團隊應該一起合作，作出最後的抉擇；如有任何問題及顧慮，應立即與他們商量。

治療對每一個人的影響都不同，所以很難預料你會出現哪一種的副作用。你的醫護團隊會向你詳述每一項療程，亦會告訴你出現哪些副作用便需要立刻匯報，有些則可留待下一次醫療約見時才陳述。如果發現不尋常的副作用或症狀，請盡快與其中一位醫護團隊成員聯絡。

病人通常害怕治療所產生的副作用。但是，副作用也可以妥善處理和用藥物去預防。坦白地告訴醫護團隊你的憂慮或疑問，他們可以提供你所需要的照顧和資料。

### 接受治療之前與你的醫生商量你的生育選擇

有些治療會影響你生育孩子的能力，這可能是暫時性或永久性的，要視乎你的年齡和睪丸或卵巢有沒有接受電療。

罹患非霍奇金氏淋巴瘤可能需要接受下列一項或以上的治療。

**戒備式等待 Watchful waiting**：如果你罹患的慢性非霍奇金氏淋巴瘤並沒有出現任何的症狀，你可能毋須立刻接受治療，你的醫生或許會以戒備式等待計劃作為代替。戒備式等待是指你的醫護團隊會緊密監察癌症的情況，而你將要定期約見醫生作身體檢查，通常每三個月一次，還可能不時需要接受其他的測試。像化療或電療這些積極療法祇會在癌症徵兆出現或情況有所改變時才會被考慮，而慢性非霍奇金氏淋巴瘤可能在一段非常長的時間亦不會引起任何的問題。

**化學療法 (化療) Chemotherapy**：化學療法可能以服食藥丸或注射方式進行。化療藥物會干擾癌細胞的生長和擴散能力，但是它們不單止攻擊癌細胞，而且亦使到健康的細胞受損。雖然健康的細胞會隨著時間慢慢復元，但是你可能還會因為治療而經歷像噁心、嘔吐、食慾不振、四肢乏力、脫髮、和容易受到細菌感染等副作用。有些治療非霍奇金氏淋巴瘤的藥物會使你的皮膚變得較深色。

如果非霍奇金氏淋巴瘤已擴散到神經系統的話，可能會直接把化療藥物注射入腦脊液，這稱為鞘內注射化療 (*intrathecal chemotherapy*)，進行這程序時會作局部麻醉。

治療非霍奇金氏淋巴瘤的化學療法可能單獨或與像生物療法或放射療法等其他治療一起進行。

**生物療法 Biological therapy**：生物療法是利用你的免疫系統抵抗癌症，或幫助控制因其他癌症治療而引起的副作用。這療法會使用身體的天然物質或由身體的天然物質所製成的藥物，來增強身體抵抗疾病的能力。

單克隆抗體 (*monoclonal antibodies*) 是用來治理某些種類非霍奇金氏淋巴瘤的生物療法，可以單獨使用或與化療一起使用。這種療法會以注射方式進行，可能會引起像流行性感冒般的副作用，例如：發冷、發燒、肌肉疼痛、虛弱、和噁心；而較嚴重的副作用則很罕見，可是有些人會出現嚴重的皮膚疹、呼吸困難、或低血壓，副作用通常在治療結束後便消失。

**放射療法 (電療) Radiation therapy**：外置式電波放射療法 (*external beam radiation therapy*) 是使用一座龐大的儀器，小心調校對準腫瘤的位置，然後發出放射性電波。電波穿過的細胞會被破壞，不論正常的細胞還是癌細胞。

要視乎身體哪一部分需要接受電療，副作用亦相應不同。你可能感覺較平常疲倦、出現腹瀉、或發現電療位置的皮膚有所改變（可能變紅或一觸即痛）。

**幹細胞移植 Stem cell transplant**：有時候會使用高劑量的化療、電療、或兩者並用來治療復發的非霍奇金氏淋巴瘤。高劑量的化療和電療在消滅癌細胞的同時亦會損害骨髓細胞，所以需要移植幹細胞來補充骨髓。所有的血細胞是從骨髓和血液裡的幹細胞所製造的。

接受高劑量化學療法之前，首先會拿取你自己或與你骨髓配對的捐贈者的幹細胞，待化療後便會把幹細胞移植入你的血液裡；新的幹細胞將可在數星期內開始製造血細胞。

幹細胞移植是一項具有風險和複雜的程序。因此，幹細胞移植會在特定的移植中心或醫院進行，由一隊受過嚴格訓練的醫護專業人士負責，而副作用可以非常嚴重和可能對生命構成威脅。所以幹細胞移植後，你將會接受緊密的監察，離院後亦需要在一段時間內接受仔細的跟進護理。你可能需要幾個月才可以從幹細胞移植完全康復過來。

**臨床治療試驗 Clinical treatment trials**：臨床治療試驗是研究治癌的新方法，例如：新的藥物、新的治療方法、或將現有的治療方法組合運用。這都要經過緊密監察，以確保臨床試驗對參加者是安全的。請徵詢你的醫生，看看有沒有適合你情況的臨床試驗，好讓你有多一個治療的選擇，這是一舉兩得，既利己也利人的機會。

**輔助療法 Complementary therapies**：輔助療法是配合傳統治療的療法。這有待進一步研究，方可證實它的成效和瞭解它的運作。

另類療法 (alternative therapies) 是替代傳統治療的療法。另類療法並未經科學方法證實對癌症是否安全或有效，所以是否對你有害或對治療有成效，就仍然是未知之數。

在你決定選用輔助療法和另類療法之前，應該盡力瞭解清楚，這是很重要的；並與醫護團隊商討，以免因此而影響測試結果或定期的治療。

## 接受治療之後

定期覆診有助你和你的醫護團隊監察治療後的進度和康復的情況。初期可能由醫護團隊裡其中一位專科負責主理，其後便會由你的家庭醫生跟進。

每個人的覆診時間表都不同。療程後的第一或二年你可能見醫生的次數較頻密，特別是當你接受幹細胞移植後，免疫系統可能需要一年或以上才能復元。隨著時間過去，覆診的次數會逐漸減少。你應該把新症狀和持續的症狀向你的醫生匯報，並不需要等待下一次的醫療約見。

非霍奇金氏淋巴瘤是會復發的。如果復發的話，通常都可以成功治理。你和你的醫護團隊將要商量治療的方案，例如：使用與以往不同的化療藥物、電療、或兩者並用、或以幹細胞移植配合高劑量治療。

完成癌症治療或許使你百感交集。你可能因為療程結束而感到高興，亦期待重拾正常的活動；可是，同一時間你或會感覺焦慮。如果你正為治療即將完結而憂心，請與醫護團隊商量，他們樂意在這過渡時期提供協助。

## 與癌共存

請緊記有很多資源是為癌症病患者和其護理者而設的。

**你的醫護團隊：**如果你需要實際的幫助或情緒的支援，醫護團隊的成員可以建議在你的社區裡適合你的服務，或轉介你約見癌症中心的職員和精神科專業人士。

**家人及朋友：**你的摯親可以給你很大的支持。盡量接受別人的幫助，當有人對你說：「請告訴我怎樣才能幫助你」，那便坦誠相告所需。或許他們可以作跑腿、燒一頓飯和接送你到醫務所等。

**有相同經歷人士的支持：**請考慮參加支援小組，或與癌症康復義工傾訴，可以約見會面或利用電話或上網形式進行。與有相同經歷人士交談和從他們身上學習，會對你很有幫助。嘗試不同的方法，看看哪一個最適合你。

**你自己：**要保持開朗。面對癌症的最佳方法是保持身心樂觀；當然每一個人都不同，所以要找尋適合自己的方法。你並不需要整天強裝開心或笑臉迎人，甚至強迫自己逃避觸及患癌的痛苦經歷；相反，你可以積極參與一些既輕鬆又喜愛的活動，讓你的思想、心靈及身體能夠煥然一新，從而戰勝癌症。

## 加拿大防癌協會

### 幫助你認識癌症

你對非霍奇金氏淋巴瘤已有了初步的認識，你可能想再深入瞭解多一點。如欲索取有關非霍奇金氏淋巴瘤的詳細資料，請與加拿大防癌協會聯絡，我們的服務是免費和保密的。

如果你想與有相同癌症經歷的朋友傾談，我們可以助你聯絡一位受過訓練的義工，以面談、電話或小組會面方式進行。

請以下列方式聯絡加拿大防癌協會：

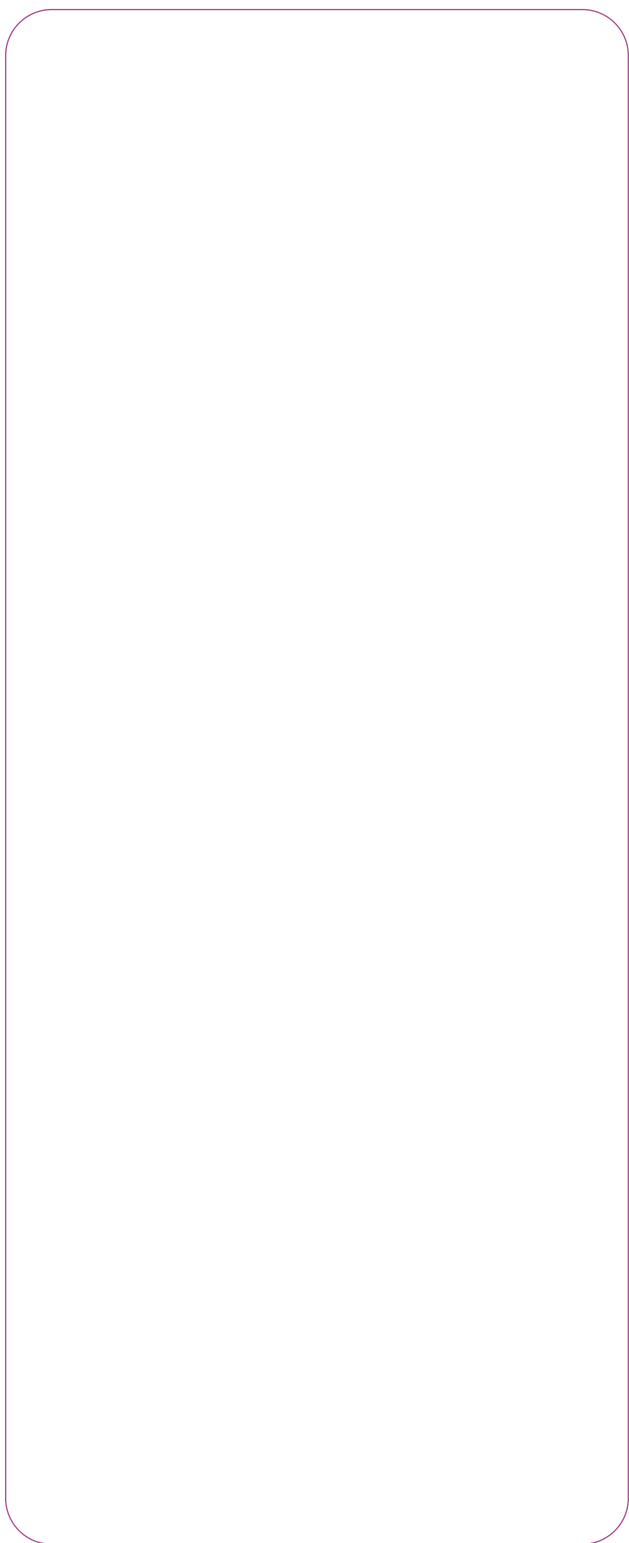
- 逢星期一至五早上九時至下午六時，致電 **1 888 939-3333**，與諮詢專員查詢
- 電郵 **info@cis.cancer.ca**
- 瀏覽網址 **www.cancer.ca**
- 聯絡你居住地區的加拿大防癌協會辦事處











## 本會的工作

加拿大防癌協會一直是抗癌先鋒，這有賴義工及職員的努力耕耘，以及大眾的鼎力捐助，本會服務包括：

- 資助各項最有價值的癌症研究項目
- 倡導健康的公共政策
- 宣傳健康的生活模式，以減低患癌風險
- 提供癌病資訊
- 支援癌病患者及其親友

如欲捐助本會或索取更多有關癌症的資料或服務，歡迎隨時聯絡我們。



Canadian Cancer Society      Société canadienne du cancer

同心合力、戰勝癌症

1 888 939-3333 | [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

這是加拿大防癌協會印製的一般性防癌資訊，並非用以取代專業醫療人員的意見。此中文譯本若與英文原文有任何差異，一切均以英文原文為準。

本冊子資料內容可隨意複印，毋須本會批核，但必須註明為加拿大防癌協會2008:《非霍奇金氏淋巴瘤: 瞭解你的診斷》。