

# 療養保健 | 出現腫塊是得腫瘤？別輕忽身上的9處腫塊

文 | 余玉文

雖然很多腫塊都是對身體無害的，不過我們也不能大意，通過觸摸可粗略判斷腫塊的好壞，再經由醫師的診治做判斷。

醫師表示，摸到身體有腫塊，最有可能是4種常見的淺表腫塊：脂肪瘤、各種囊腫、淋巴結腫大、皮膚癌。

## 脖子和耳後的腫塊問題

「Bright Side」網站告訴我們，如果脖子或耳後出現腫塊，有可能引發以下一些問題：

### ① 檢查腫塊是否有癌細胞

頸部後方發現腫塊，要警惕鼻咽癌的可能，因為鼻咽癌容易擴散到頸部後方的淋巴系統，並且會產生不痛的腫塊，還會出現頭痛、視力模糊、臉部疼痛麻木、流鼻血、經常性鼻塞、聽力受損等症狀。耳後腫塊可能是皮膚癌或其他良性腫瘤。

### ② 檢查淋巴是否腫大

淋巴系統可以摧毀、過濾體內的細菌和毒素，當淋巴系統受破壞時，淋巴結就會腫大，就是「淋巴腺病」，此病可能導致身體不同部位的淋巴結腫大。但若出現頸部、手臂下方、腹股溝處的淋巴結腫大，就要特別注意，有可能誘發「霍奇金氏淋巴瘤」。

### ③ 檢查身體是否受到感染

頸部和耳朵周圍出現腫塊可



能是病毒和細菌感染所導致，引起耳後腫塊最常見的有：感染水痘、麻疹、單核細胞增多症、鏈球菌性咽喉炎等。乳突炎或乳突骨膜炎也可能導致耳後的骨頭突出，並產生腫塊。

### ④ 檢查腫塊是否由皮脂腺囊腫引起

我們身上的刮傷、小傷口、痘痘都可能讓皮脂腺受到傷害，導致囊腫產生，而囊腫會在受損或是阻塞的皮脂腺中形成，故耳朵和頸部後方出現腫塊的話，也可能是皮脂腺囊腫所引起的。

## 9處腫塊要注意

### ① 口腔腫塊

口腔出現白斑是一種口腔癌的癌前病變，如果白斑用任何方

法都無法消除，斑塊粗糙，尤其是白斑中央或周圍出現紅斑，或紅斑的中央變白，斑塊變硬，甚至出血、潰瘍等，感覺有異物感，或是味覺改變等症狀，應該盡速就醫。

### ② 脖子腫塊

脖子出現腫塊大多是由皮脂腺囊腫所引起，通常不會致癌，但也有可能是白血病或霍奇金氏淋巴瘤的先兆，其特點是質地堅硬，常位於脖子的一側。如果發現長在喉結附近的腫塊持續增大，3週還不消，就要去甲狀腺專科門診就醫。

### ③ 肩部腫塊

肩部腫塊多數為脂肪瘤，表面光滑，質地柔軟，是由增生的成熟脂肪組織形成的良性腫瘤。

但是脂肪瘤若是壓迫到神經造成疼痛，則需要以手術切除。

### ④ 乳房腫塊

乳房腫塊是女性非常普遍的現象，其中約有八、九成的腫塊都屬於良性，常見的良性問題，包括：疼痛、腫塊和乳頭有分泌物。雖然大部分良性疾病和癌症的關連不大，但也有一些會造成干擾，必須就醫檢查是否與癌症相關。

### ⑤ 手臂下腫塊

腫塊的質地柔軟富彈性，一碰觸就會痛，而且喝酒以後更痛，有可能是乳腺癌或霍奇金氏淋巴瘤的先兆。女性患乳腺癌的話，在乳房周圍和腋窩可摸到腫大的淋巴結。淋巴結遍布我們的身體，在較表淺的部位，如：頸

部、頰下、鎖骨上窩、腋窩、腹股溝等，最容易摸到。

### ⑥ 手腕上腫塊

手腕上出現腫塊最常見的是腱鞘囊腫，只要由外科醫師用注射器將其中的液體抽走即可，很快就能恢復。如果腫塊不會痛，但越來越大，則有可能是肉瘤，較為罕見。

### ⑦ 肛門腫塊

通常以痔瘡最常見，但也有可能是由腸癌引起的。如果還伴隨有昏睡、陣發性眩暈、不明原因體重減輕、便秘、腹瀉、腸道排空感異常等症狀，務必就醫。

### ⑧ 腹股溝腫塊

腹股溝的皮膚出現無痛腫塊要警惕是霍奇金氏淋巴瘤，症狀還包括：夜間疲勞、發燒、盜汗、出疹子、皮膚發癢、不明原因的體重減輕等。霍奇金氏淋巴瘤（HL）的病變主要發生在淋巴結，以頸部淋巴結、鎖骨上淋巴結最常見，是惡性淋巴瘤的一個獨特類型，好發於青年人。

### ⑨ 腿上腫塊

如果發現腿上有腫塊，同時伴有發癢、疼痛、流血或長時間不癒合，就要警惕為皮膚癌（鱗狀細胞癌）的先兆。若是水腫的情形，則要考慮靜脈曲張、淋巴水腫、下肢深靜脈血栓形成等可能性。

\* \* \*

「Bright Side」提醒大家，不管哪個部位莫名出現腫塊，均應盡快就醫，由醫生研判治療。

整版圖片：FOTOLIA

## 四十眉落

文 | 鄧正梁  
(正梁中醫診所院長)

張仲景是醫聖，向來斷病如神。在皇甫謐《針灸甲乙經·序》中記載了這麼一個故事：仲景有一次遇到侍中王仲宣，當時王仲宣才20多歲，但張仲景對他說，你有病，40歲時會眉毛脫落，而眉毛脫落後，半年會死亡，並叫他服用五石湯，說可治癒此疾。

王仲宣嫌張仲景的話逆耳，聽了不舒服，因此接受了方藥，卻不服藥。

過了三天，張仲景又遇到王仲宣，並問他服下湯藥沒？仲宣回答服過了，張仲景卻說：「從你的面色與症候來看，根本不像服過五石湯的樣子，你為甚麼這樣輕視自己的生命呢？」

王仲宣仍是避而不答，結果20年後，仲宣的眉毛果然脫落，眉落後187天便死去，就像張仲景預言的那樣。

《史記》中也記載了扁鵲入魏之診的神奇醫術。有一天，扁鵲西行途經魏國，見煙火繚繞，於是帶著弟子前往詢問，回答的人正是太子的老師——中庶子，說

太子驟然病故。扁鵲只問中庶子三個問題，就明確判斷出太子的生死。

扁鵲第一問：太子何病，國中治穰過於眾事？

中庶子回答：「太子病血氣不時，交錯而不得泄，暴發於外則為中書，精神不能止邪氣，邪氣蓄積而不得泄，是以陽緩而陰急，故暴厥而死。」

扁鵲第二問：其死何如時？中庶子答：「雞鳴至今。」

扁鵲再問：「收乎？」（已放入棺材了嗎？）中庶子答：「其死未能半日，尚未放入棺材裡。」

於是扁鵲告訴中庶子，可以幫助魏太子起死回生。

扁鵲先讓弟子子陽「厲針砥石，以取外三陽五會」，然後按壓百會穴、針刺井穴放血，太子即甦醒，開始有氣息。

太子醒了以後，扁鵲接著讓弟子子豹「為五分之熨」、煮「八減劑」，用藥敷太子的兩脅下，使溫熱藥氣深入體內五分。這時太子的情況明顯得到改善，能夠坐起來。

最後扁鵲再用湯藥調理他的陰陽氣血，太子服藥二十多天，終於徹底恢復健康。



醫師講堂

張仲景、扁鵲都有神奇的醫術。

## 飲食健康 | 花椰菜的八項好處

編譯 | 高新宇

花椰菜 (cauliflower) 屬於十字花科蔬菜，雖然營養豐富，卻經常被西蘭花 (broccoli) 比得黯然失色。

十字花科蔬菜，包括：花椰菜、西蘭花 (broccoli)、白菜 (Chinese cabbage)、球芽甘藍 (brussels sprouts)、捲心菜 (cabbage)，含有維生素、礦物質、抗氧化劑和植物化學物質等一系列令人驚奇的物質。

花椰菜在食用方法上也十分靈活，它可以生食（如：做沙拉）或熟食。

### 花椰菜的八項好處

#### ① 抗癌作用

花椰菜含有蘿蔔硫素 (sulforaphane)，現已證明具有殺死癌症幹細胞的作用，能夠減緩腫瘤的生長。一些研究人員認為，花椰菜與薑黃素合用，可能有助於預防和治療前列腺癌。

在《癌變 (Carcinogenesis)》雜誌上發表的一項實驗研究還發現，蘿蔔硫素不但會降低哺乳類動物化學誘導性腫瘤的發生率，還能抑制，直至殺死實驗室培養的人類乳腺癌細胞。

據美國國家癌症研究所資料，花椰菜內的其他化合物也顯

示出了抗癌作用——「已發現花椰菜內的吲哚 (Indoles) 和異硫氰酸酯 (isothiocyanates) 能抑制大鼠和小鼠多個器官癌症的發生和發展，包括：膀胱癌、乳癌、結腸癌、肝癌、肺癌和胃癌。」

一般說來，蔬菜煮熟後可以破壞其細胞壁，從而釋放出抗氧化劑，但十字花科蔬菜對大多數人來說，最好生食。

加拿大營養師和《The Complete A-Z Nutrition Encyclopedia》(一個自然健康指南) 作者貝克 (Leslie Beck) 說：「十字花科蔬菜內的酶在咀嚼或切碎的過程中，能夠將葡萄糖轉變成異硫氰酸酯，但這種酶很容易在加熱過程中被破壞。」

但這意味著加熱十字花科蔬菜將降低其抗癌潛力，但如果您一定想要熟食，那麼清蒸（或加熱時間短的烹飪方法）會比煮沸和微波爐保留更多的化學物質。」

但需要注意的是，有一部分人由於不能消化花椰菜中的糖，從而產氣過多，進而出現腹脹，這些糖類煮熟後更易消化。再有，那些患有甲狀腺疾病的人也應避免生食十字花科蔬菜，因其含有甲狀腺抑制劑，可加重甲狀腺疾病，而煮熟後即可破壞之，還需注意的是，病重的人也不宜生食。

② 有益心臟健康

科學家認為，花椰菜和其他十字花科蔬菜內的蘿蔔硫素能夠通過改善DNA甲基化，來增強細胞的功能和基因的表達，尤其在易損壞的動脈內膜細胞更是如

此，所以能夠顯著改善血壓和腎功能。

#### ③ 抗炎作用

一般說來，人體保持在一定炎症反應水準，對身體健康是有益的，但有時反應太強烈也會對身體有害。如果您的免疫系統毫無原因的出現了自發的炎症反應，那麼就會對身體不宜，根據炎症反應的器官不同，可能會導致癌症或其他疾病。

花椰菜中富含抗炎營養素，包括：吲哚-3-甲醇，能夠在基因水準控制炎症反應。（待續）

(資料來源: mercola.com 和 wisemindhealthybody.com)

