

關注乳房健康及第一層預防乳癌

要點

- ※ 婦女應時刻關注乳房健康，並熟悉自己乳房平常的外表和觸感。如發現任何不尋常乳房變化（例如乳房出現硬塊；乳房的大小或形狀有所改變；乳房或乳頭皮膚出現異樣；乳頭附近出疹、內陷或有分泌物；乳房或腋下新出現持續的不適或疼痛；腋下有新增硬塊或皮膚變厚等），應盡快求醫。
- ※ 乳癌是本港女性最常見的癌症。在 2018 年，有 4 618 宗女性入侵性乳癌新症個案，當中逾 70% 個案被診斷時屬早期癌症。55.3% 的入侵性乳癌新症個案是發生在 45–64 歲的婦女身上，而發病率則以 65–69 歲的婦女為最高。
- ※ 香港大學最新進行的一項大型研究發現，有直系親屬曾患乳癌、曾診斷患有良性乳腺疾病、從未生育或第一次生育較遲、較早出現月經、超重和肥胖、以及缺乏體能活動會增加本地華裔婦女患上乳癌的風險。
- ※ 為了乳房健康並降低患上乳癌的風險，除了要關注乳房健康，婦女應採取健康的生活模式，包括均衡飲食、多做體能活動、維持適中的體重和腰圍、避免飲酒、延長母乳餵哺期等。
- ※ 要知道更多預防乳癌的資訊，請瀏覽「癌症網上資源中心」網頁（www.cancer.gov.hk）。

關注乳房健康及第一層預防乳癌

婦女應時刻關注乳房健康；這指熟悉自己乳房平常的外表和觸感，以便及早發現任何不尋常的乳房變化，並盡快求醫。認識如何保持乳房健康和減低患上乳癌的風險，亦同樣重要。

關於乳房

女性的乳房是由乳葉組成，而每一乳葉再分為若干更細小的乳小葉，內有分泌乳汁的腺組織和將乳汁傳送至乳頭的導管（可進行母乳餵哺）。乳腺和乳管之間的空隙，則填滿決定乳房大小和形狀的脂肪和纖維組織。此外，乳房還包含血管、淋巴腺和神經。在人生程中，女性乳房的狀態會受月經週期及停經的相關激素變化所影響。處於生育年齡的婦女，在月經來臨前數天，乳房會稍為漲大和有疼痛現象，乳腺亦會比較明顯，但這些變化在來經後便會消失。停經後，雌激素水平的下降會導致乳腺和乳管萎縮。乳房組織會變得不及從前般結實，並且因有更多脂肪組織而變得更柔軟。

留意不尋常的乳房變化

婦女應在日常生活中多觀察、觸摸和感覺自己的乳房有沒有出現任何不尋常變化，例如洗澡、更衣和塗抹潤膚露時，應留意的警示症狀包括：

- ◆ 乳房出現硬塊；
- ◆ 乳房的大小或形狀有所改變；

- ◆ 乳房或乳頭皮膚出現異樣（例如變紅、呈鱗片狀、變厚或猶如『橙皮』）；
- ◆ 乳頭附近出疹、內陷或有分泌物；
- ◆ 乳房或腋下新出現持續的不適或疼痛；
- ◆ 腋下有新增硬塊或皮膚變厚。

請注意，這些症狀可以由良性乳房疾病（例如乳房囊腫、炎症和纖維瘤）或乳癌引起。如出現任何可疑症狀，婦女應及早求醫作適當的檢測和診斷。儘管很多不尋常乳房變化都與非惡性原因有關，某些良性乳房疾病（例如非典型乳腺管增生）可增加日後患上乳癌的風險，因此醫生可能會建議治療方案和有助降低相關風險的方法。若是癌症，則越早發現及診斷，治療效果會更好，生存機會亦可更高。

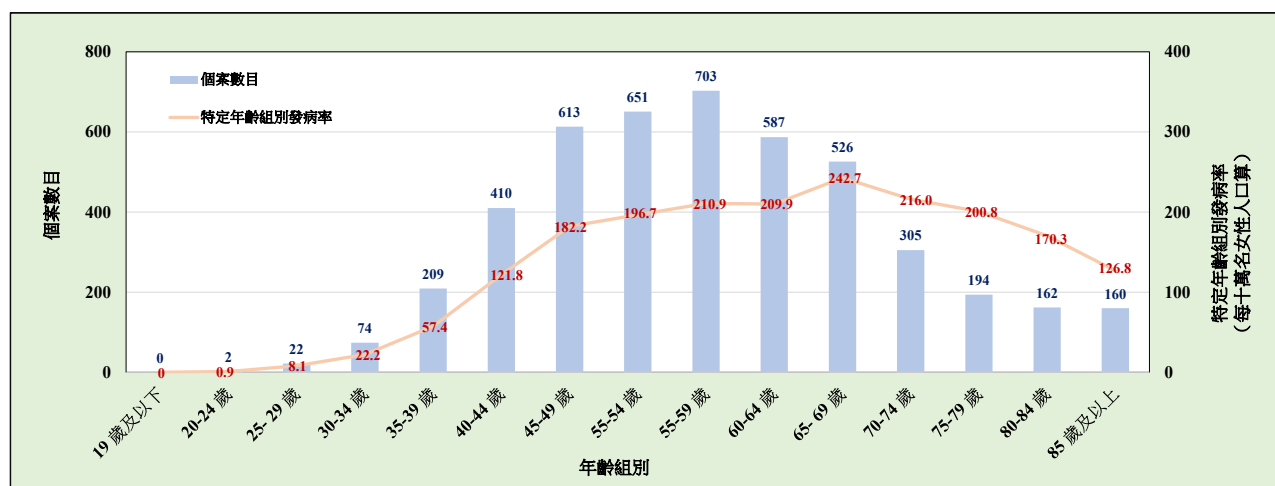
乳癌實況

乳癌是全球女性最常見的惡性腫瘤和癌症死亡的首要原因。最常見的乳癌類型為入侵性乳腺管癌（癌細胞從乳管開始，擴散到乳管以外並侵入乳房其他組織），約佔所有乳癌個案的 70%，其次為入侵性乳小葉癌（發生在乳小葉並侵入乳房的周圍組織），約佔所有乳癌個案的 15–20%¹。通過血管和淋巴管，乳癌可擴散至乳房以外的其他身體部位，例如肺部、骨骼、肝臟和腦部。在 2018 年，估計全球有 210 萬宗乳癌新症和 627 000 宗乳癌死亡個案²。

自 1990 年代初以來，乳癌已成為香港本地女性最常見的癌症。香港癌症資料統計中心估算，每 14 名香港婦女中，便有一人有機會在其一生中（75 歲之前）患上乳癌。在 2018 年，有 4 618 宗入侵性乳癌新症女性

個案，患者的確診年齡中位數為 57 歲。如圖一所示，55.3% 的入侵性乳癌新症個案是發生在 45–64 歲的婦女身上，而發病率則以 65–69 歲的婦女為最高，在每十萬名女性中有 242.7 宗³。

圖一：按年齡組別劃分入侵性乳癌的發病個案數目和特定年齡組別發病率

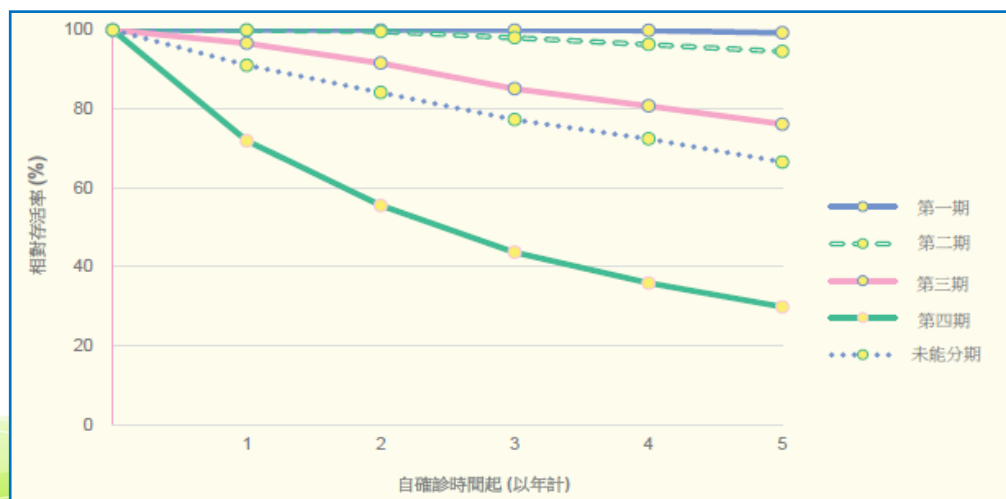


資料來源：醫院管理局香港癌症資料統計中心。

癌症分期是預測乳癌存活率最重要的因素之一；不論年齡組別為何，期數越後，確診後的存活時間則越短。於 2018 年 4 618 宗乳癌新症個案中，逾 70% 個案被診斷時屬早期癌症（56.3% 屬第一期；14.2% 屬第二期）³。根據香港癌症資料統計中心在 2020 年 10 月發布的首份本港乳腺癌分期存活率彙報

的數據，乳癌第一期的 5 年相對存活率為 99.3%。確診越遲，相應的存活率便下降至第二期的 94.6%，第三期的 76.2%，以及第四期的 29.8%（圖二）⁴。這些數據顯示越早發現和診斷癌症，便能越早介入治療，存活率也越高。

圖二：診斷時癌症分期 1 至 5 年的相對存活率



資料來源：醫院管理局香港癌症資料統計中心。

提升乳房健康和第一層預防乳癌

就風險而言，有一些不可改變和可改變的因素會影響婦女患上乳癌的機遇。為識別本地華裔婦女的主要風險因素和評估乳癌風險，食物及衛生局研究處委託香港大學進行一項病例對照研究，包括病例組 3 501 人（患有乳癌和原位乳腺管癌的病人）及對照組 3 610 人（招募前沒有癌症史的婦女）。結果顯示，除與年齡相關的風險外，有直系親屬曾患乳癌、曾診斷患有良性乳腺疾病、從未生育或第一次生育較遲、較早出現月經、超重和肥胖、以及缺乏體能活動會增加患上乳癌的風險（表一）⁵。

採取健康的生活模式有助預防或降低患上乳癌的風險的。一項涉及超過 161 800 名 50–79 歲美國婦女的前瞻性研究顯示，生活方式最健康（即奉行健康飲食、體能活動量高、不吸煙、不飲酒和有適中的體重指數）的婦女患上乳癌的整體風險，較生活方式最不健康的婦女低 30%⁶。

表一：本地婦女乳癌相關風險因素的相對風險

風險因素		相對風險*
1	直系親屬乳癌病史	2.0倍
2	良性乳腺疾病歷史	1.6倍
3	從未生育	1.6倍
4	第一次生產年齡（≥30 歲）	1.5倍
5	體重指標（>23 公斤／平方米）	1.4倍
6	初經年齡（≤11歲）	1.2倍
7	缺乏體能活動 （體能活動指過去10年平均每周最少進行一次劇烈運動， 例如提舉重物、強化心血管的運動及快速踏單車等）	1.1倍

註：*相對風險的數值越高，罹患乳癌的風險就越高。

資料來源：香港乳癌研究。

除了關注乳房健康，婦女應採取健康的生活模式 —



均衡飲食 — 飲食與健康息息相關。均衡的飲食能有助維持理想的體重，從而降低患上乳癌的風險。市民應根據「健康飲食金字塔」的原則進食，包括每日進食足夠分量的蔬果和全穀類食物，減少油、鹽和糖攝入⁷。另外，市民應避免進食加工肉，這是人類的已知致癌物⁸。



多做體能活動 — 恆常運動可降低患上乳癌的風險⁹。為獲得顯著健康裨益，世界衛生組織建議成年人士應每星期進行最少 150–300 分鐘中等強度的帶氧體能活動（例如急步行、行樓梯、抹地、洗擦浴室等）；或最少 75–150 分鐘劇烈強度的帶氧體能活動（例如緩步跑、跳繩、跟着輕快的節奏跳舞、與小孩玩追逐遊戲等）；或同等時間混合中等和劇烈強度的體能活動。市民亦應限制久坐的時間¹⁰。



維持適中的體重和腰圍 — 成年期間過重或肥胖又或成年後體重遞增，都會增加婦女停經後患上乳癌的風險⁹。在亞洲婦女中，研究亦顯示停經前過重（體重指數 23.0–24.9 公斤／平方米）和肥胖（體重指數 ≥ 25.0 公斤／平方米），患上乳癌的風險分別會增加 17% 和 36%¹¹。香港的華裔婦女應保持體重指數在 18.5 至 22.9 公斤／平方米之間。不論體重指數多少，腰圍應保持少於 80 厘米（約 31.5 吋）。



避免飲酒 — 酒是致癌物質。從致癌風險來說，酒並沒有安全飲用水平；即使飲少量酒亦會增加患上乳癌的風險¹²。啤酒、葡萄酒或烈酒均可致癌¹³。另有充分證據顯示，飲用含酒精的飲料會增加乳癌以及口腔癌、咽和喉癌、食道癌、胃癌、肝癌和大腸癌的風險¹⁴。研究亦顯示在青少年時期飲酒，會增加年輕婦女患上良性乳房疾病的風險^{15, 16}。此外，酒的熱量相當高（每一克酒精約有 7 千卡熱量），飲酒過多可導致體重上升。值得注意的是，對於飲酒可以強心的說法仍存爭議。酒是致癌物質，絕不應視飲酒作為護心之法。



不要吸煙 — 包括二手煙在內的煙草煙霧，是致癌物質。儘管沒有吸煙與乳癌的因果關連實證，但有研究指吸煙的婦女可能有較高風險患上乳癌¹⁷。吸煙人士和市民可登入網頁 www.livetobaccofree.hk 或致電戒煙熱線 1833 183，了解更多戒煙資訊及服務。



延長母乳餵哺期 — 母乳餵哺可降低婦女患上乳癌的風險。一般而言，婦女持續母乳餵哺的月數越多，對預防乳癌的效益就越大¹⁸。

婦女必須緊記時刻關注乳房健康對預防乳癌至關重要。事實上，很多乳房疾病都是由婦女自己察覺乳房出現變化而發現。採取健康的生活模式亦十分重要。要知道更多有關預防乳癌的資訊，請瀏覽「癌症網上資源中心」網頁（www.cancer.gov.hk）。

參考資料

1. Wild CP, Weiderpass E, Steward BW, (Eds). World Cancer Report: Cancer Research for Cancer Prevention. Lyon, France: International Agency for Research on Cancer, 2020.
2. Bray F, Ferlay J, Soerjomataram I, et al. Global cancer statistics 2018: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries. *Cancer* 2018;68(6):394-424.
3. 香港特別行政區：醫院管理局香港癌症資料統計中心，2020年10月。2018年女性乳腺癌統計數字網址：www3.ha.org.hk/cancereg/pdf/factsheet/2018/breast_2018.pdf。
4. The First Report of Stage-specific Survival of Breast and Colorectal Cancers in Hong Kong. Hong Kong SAR: Hong Kong Cancer Registry, Hospital Authority, 2020. Available at www3.ha.org.hk/cancereg/.
5. 香港特別行政區：立法會衛生事務委員會，2020年7月10日。立法會CB(2)1269/19-20(03)號文件：乳癌篩查。網址：www.legco.gov.hk/yr19-20/chinese/panels/hs/papers/hs20200710cb2-1269-3-c.pdf。
6. Arthur R, Wassertheil-Smoller S, Manson JE, et al. The Combined Association of Modifiable Risk Factors with Breast Cancer Risk in the Women's Health Initiative. *Cancer Prevention Research* 2018;11(6):317-326.
7. 香港特別行政區：衛生署。健康飲食金字塔。網址：www.change4health.gov.hk/tc/healthy_diet/guidelines/food_pyramid/index.html。
8. European Code Against Cancer : 12 Ways to reduce your cancer risk. International Agency for Research on Cancer, World Health Organization. Available at cancer-code-europe.iarc.fr/images/doc/ecac_en.pdf.
9. World Cancer Research Fund International and American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project Expert Report: Diet, Nutrition, Physical Activity and Breast Cancer, Revised 2018. Available at www.wcrf.org/sites/default/files/Breast-cancer-report.pdf.
10. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.
11. Nindrea RD, Aryandono T, Lazuardi L, et al. Association of overweight and obesity with breast cancer during premenopausal period in Asia: A meta-analysis. *International Journal of Preventive Medicine* 2019;10:192.
12. Bagnardi V, Rota M, Botteri E, et al. Light alcohol drinking and cancer: a meta-analysis. *Annals of Oncology* 2013;24(2):301-308.
13. Personal habits and indoor combustions. Volume 100 E. A review of human carcinogens. IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans 2012;100(Pt E):1-538.
14. World Cancer Research Fund International and American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project Expert Report : Alcoholic Drinks and the Risk of Cancer, 2018. Available at www.wcrf.org/sites/default/files/Alcoholic-Drinks.pdf.
15. Berkey CS, Willett WC, Frazier AL, et al. Prospective study of adolescent alcohol consumption and risk of benign breast disease in young women. *Pediatrics* 2010;125(5):e1081-1087.
16. Liu Y, Tamimi RM, Berkey CS, et al. Intakes of alcohol and folate during adolescence and risk of proliferative benign breast disease. *Pediatrics* 2012;129(5):e1192-1198.
17. Macacu A, Autier P, Boniol M, et al. Active and passive smoking and risk of breast cancer: a meta-analysis. *Breast Cancer Research and Treatment* 2015;154(2):213-224.
18. World Cancer Research Fund International and American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project Expert Report : Lactation and the Risk of Cancer, 2018. Available at www.wcrf.org/sites/default/files/Lactation.pdf.

子宮頸普查計劃

按癌症預防及普查專家工作小組的建議，25 至 64 歲曾有性經驗的婦女應接受子宮頸癌篩查。若連續兩年子宮頸細胞檢驗結果正常，以後可每三年接受一次檢驗。65 歲或以上婦女，如在過去十年內連續三次子宮頸細胞檢驗結果正常，可停止接受篩查。65 歲或以上婦女而從未接受子宮頸細胞檢驗，應接受篩查。

為推廣子宮頸普查計劃和鼓勵婦女定期接受子宮頸癌篩查，衛生署製作了全套共 5 部有關子宮頸癌篩查的全新短片：錫自己 提提你。要觀看短片，請登入網頁（www.cervicalscreening.gov.hk/tc_chi/res/res_avresources.html）。要知道更多有關子宮頸癌篩查的資訊，請瀏覽專題網站（www.cervicalscreening.gov.hk）。



- 

(1) 定期篩查
- 

(2) 再無藉口
- 

(3) 單靠疫苗保護你？
- 

(4) 年齡秘密！
- 

(5) 錫自己資訊

非傳染病直擊旨在加強公眾對非傳染病及相關課題的認識，意識到預防和控制非傳染病的重要性。這亦顯示我們積極進行風險資訊溝通和致力處理非傳染病在我們社區引起的種種健康問題。

編輯委員會歡迎各界人士的意見。

如有任何意見或疑問，請聯絡我們，電郵so_dp3@dh.gov.hk。

主編
何家慧醫生

委員

莊承謹醫生

鍾偉雄醫生

范婉雯醫生

何理明醫生

林錦泉先生

劉昌志醫生

李兆妍醫生

盧艷莊醫生

吳國保醫生

尹慧珍博士