

乳癌篩查建議及風險評估

要點

- ※ 乳癌是香港女性最常見的癌症，在二零一九年共錄得 4 761 宗女性乳癌新症個案。很多因素可增加婦女患上乳癌的風險，按照風險因素的組合，則可以估算個人罹患乳癌的風險。
- ※ 香港特區政府轄下的「癌症預防及普查專家工作小組」（下稱「專家小組」）建議採用以風險為本的方式為本地婦女進行乳癌篩查。根據專家小組的最新建議，44 至 69 歲的婦女如有某些組合的個人化乳癌風險因素，令她們罹患乳癌的風險增加，建議她們考慮每兩年接受一次乳房 X 光造影篩查。
- ※ 香港大學所開發的「乳癌風險評估工具」是為本地 44 至 69 歲的華裔婦女而設計。婦女可透過使用該個人化評估工具，評估她們罹患乳癌的風險，並按評估結果與醫生一起商討，就乳癌預防及篩查作出知情的決定。「乳癌風險評估工具」已上載於「癌症網上資源中心」網頁：
www.cancer.gov.hk/bctool。



乳癌篩查建議及風險評估

乳癌是女性最常見的惡性腫瘤¹。二零二零年，全球估計有 220 萬名婦女診斷患上這癌症，佔女性癌症新症總數的 24.5%²。同樣地，乳癌是香港女性最常見的癌症。在二零一九年共錄得 4 761 宗女性乳癌新症個案³，當中 85.3% 的乳癌新症個案是發生在 45 歲及以上的婦女身上，而 72.0% 個案屬早期癌症（第一或第二期），病情展望較樂觀³。乳癌是二零二零年本地女性癌症死亡的第三大原因，共導致 751 宗死亡個案（表一）⁴。

很多因素可增加婦女患上乳癌的風險（方格一）⁵。按照某些組合的風險因素，可以估算個人罹患乳癌的風險，從而提供切合個人的乳癌篩查建議。乳癌篩查的目的是在未出現乳癌症狀前及早發現乳癌，以便適時治療。自我乳房檢查（即婦女定期，例如每隔一個月，對自己的乳房進行例行檢查）、臨床乳房檢查（即由曾受培訓的專業醫護人員檢查婦女的乳房）、以及乳房 X 光造影（即利用 X 光拍攝乳房影像）是三種被廣泛研究的乳癌篩查方法⁶。

表一：香港女性乳癌數字便覽

二零一九年新症個案	
新增個案數目：	4 761
排名：	1
佔所有女性癌症新增個案總數的百分比：	27.4%
確診時的年齡中位數（歲）：	58
粗發病率（每十萬人口計）：	116.6
年齡標準化發病率（每十萬人口計）*：	65.5
二零二零年死亡個案	
登記死亡數目：	751
排名：	3
佔所有女性癌症死亡個案總數的百分比：	12.2%
死亡時的年齡中位數（歲）：	64
粗死亡率（每十萬人口計）：	18.5
年齡標準化死亡率（每十萬人口計）*：	8.6

註：*年齡標準化率是根據 Segi (1960) 世界標準人口而編製。

資料來源：醫院管理局香港癌症資料統計中心、衛生署及政府統計處。

方格一：乳癌的風險因素

婦女有以下風險因素，會有較高風險患上乳癌，例如：

- 個人（或家族史）確認帶有某些基因突變（例如 *BRCA1* 或 *BRCA2*）
- 家族乳癌或卵巢癌病史，例如有直系親屬（母親、姊妹或女兒）在 50 歲之前確診患上乳癌
- 年輕時（即 30 歲之前）胸部曾接受放射治療

其他風險因素包括：

- 缺乏體能活動
- 飲酒
- 更年期後肥胖
- 年齡增長
- 從未生育或第一次生育較遲（30 歲之後）
- 較早出現月經（12 歲之前）或較遲收經（55 歲之後）
- 曾患乳癌或卵巢癌
- 曾患良性乳房疾病（例如非典型乳腺增生）
- 正接受荷爾蒙補充治療
- 正服用混合性避孕丸

乳癌篩查建議

香港特區政府轄下的「癌症預防及普查專家工作小組」（下稱「專家小組」），定期檢視有關癌症預防和篩查的國際及本地實證，以制訂適合本港情況的癌症預防及篩查建議，包括乳癌篩查。對於無症狀婦女，因為缺乏或未有足夠的效益證據（例如可降低乳癌的死亡率），專家小組並不建議以自我乳房檢查或臨床乳房檢查作為乳癌篩查方法⁶。至於乳房 X 光造影篩查，專家小組建議採用以風險為本的乳癌篩查方式。

如表二所示，44 至 69 歲的婦女如有某些組合的個人化乳癌風險因素，令她們罹患乳癌的風險增加，可考慮每兩年接受一次乳房 X 光造影篩查⁶。然而，如同其他篩查測試一樣，乳房 X 光造影篩查亦非百分百準確，並可出現假陽性或假陰性結果。建議婦女在進行乳癌篩查前，應與醫生商討有關篩查可能帶來的好處和風險。

表二： 癌症預防及普查專家工作小組對乳房X光造影篩查的建議

風險級別	篩查建議
<p>高風險婦女</p> <ul style="list-style-type: none"> • 確認帶有 <i>BRCA1</i> 或 <i>BRCA2</i> 致病性基因突變 • 有強烈家族乳癌或卵巢癌病史 • 個人風險因素，例如在 10 歲至 30 歲期間胸部曾接受放射性治療、有乳癌病史等 	<ul style="list-style-type: none"> • 應徵詢醫生意見；以及 <ul style="list-style-type: none"> ◇ 每年接受一次乳房 X 光造影篩查； ◇ 從 35 歲開始，或按曾患乳癌的最年輕親屬確診時年齡計算提早 10 年（但不早於 30 歲）開始篩查 ◇ 確認帶有 <i>BRCA1</i> 或 <i>BRCA2</i> 致病性基因突變或在 10 歲至 30 歲期間胸部曾接受放射性治療的婦女，可考慮額外每年接受一次磁力共振掃描造影
<p>風險屬中等的婦女</p> <ul style="list-style-type: none"> • 只有一名直系女性親屬在 50 歲或以前確診患上乳癌，<u>或</u>有兩名直系女性親屬曾在 50 歲之後確診患上乳癌 	<ul style="list-style-type: none"> • 每兩年接受一次乳房 X 光造影篩查，並應在接受篩查前向醫生了解乳癌篩查的潛在好處和風險
<p>其他一般婦女，44 至 69 歲婦女如有某些以下組合的個人化乳癌風險因素，令她們罹患乳癌的風險增加：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 • 初經年齡較早 • 體重指數偏高 • 缺乏體能活動 	<ul style="list-style-type: none"> • 採用由香港大學為本港婦女而開發的「乳癌風險評估工具」（已上載於 www.cancer.gov.hk/bctool），按照個人化乳癌風險因素，評估個人罹患乳癌的風險 • 考慮每兩年接受一次乳房 X 光造影篩查，並應在接受篩查前向醫生了解乳癌篩查的潛在好處和風險

乳癌風險評估工具

海外已開發了多種乳癌風險預測或評估工具⁷。儘管當中某些工具在一些特定人口表現較好，但每種工具都有其自身的局限性。至今，並沒有足夠的證據指某一工具勝過另一種^{8, 9}。由於香港與其他國家或地區於人口特徵、生活習慣，以及乳癌在流行病學上的差異，因此並不適宜採用任何現成的工具以評估本地婦女的個人乳癌風險。就此，香港特區政府委託香港大學進行一項大型的香港乳癌研究以識別及量化與本地婦女罹患乳癌的相關風險因素¹⁰。

香港乳癌研究已於二零一九年十二月完成，提供本地數據並研發了一套個人化的「乳癌風險評估工具」，用於評估44至69歲的香港華裔婦女罹患乳癌的風險。如圖一所示，「乳癌風險評估工具」包括婦女的年齡、初次月經年齡、首次生育年齡、直系親屬是否曾經患有乳癌、是否有良性乳腺病史、身高和體重（用於計算體重指數）、以及體能活動水平等簡單問題。根據所提交的答案，評估工具會估算出婦女個人所屬的風險類別，並提供適切的健康指引和乳癌篩查建議。

圖一：乳癌風險評估結果的範例

你的風險因素簡介

年齡: 55
 初次月經年齡: 12至14
 首次生育年齡: 30歲以上
 你的媽媽、姐妹或女兒是否曾患乳癌?: 有
 你是否曾患乳癌?: 沒有
 身高和體重: 165 厘米, 60 公斤
 在過去10年, 你是否平均每週參與劇烈的運動一次或以上(例如跑馬拉松、各類等氣運動、快舞等運動?): 有

乳癌風險評估

(一) 你的風險類別

你的乳癌風險屬於七成半同齡香港婦女。
 76-99%
 以一百名同齡香港婦女計算, 你的乳癌風險較其他七十五名婦女高。

(二) 你的健康建議

- 你的體重指數(BMI)是 22.04, 屬正常水平。
- 保持健康體重(成年人的體重指數應介乎18.5至22.9之間)。
- 成年人應每週最少做兩個半小時的中等強度或一小時15分鐘的劇烈強度體能活動。
- 請瀏覽東主「活出健康新方向」網站, 獲取更多關於健康飲食及體能活動的資訊。

(三) 你的篩查建議

建議每兩年進行一次乳房X光攝影檢查及與醫生討論有關篩查的好處和風險。

風險類別 篩查建議

風險類別	篩查建議
40-49%	請特別關注乳房健康, 如有疑問請向家庭醫生查詢。
50-59%	請特別關注乳房健康, 如有疑問請向家庭醫生查詢。
60-69%	請特別關注乳房健康, 如有疑問請向家庭醫生查詢。
70-79%	建議每兩年進行一次乳房X光攝影檢查及與醫生討論有關篩查的好處和風險。
80-89%	建議每兩年進行一次乳房X光攝影檢查及與醫生討論有關篩查的好處和風險。
90-99%	建議每兩年進行一次乳房X光攝影檢查及與醫生討論有關篩查的好處和風險。

免責聲明

這個乳癌風險評估工具旨在為44-69歲婦女提供上文所述的個人化的乳癌風險因素, 及準確乳癌風險。這個工具不能視為醫學診斷或醫療建議。如你對評估結果有任何疑問, 請諮詢你的家庭醫生。

請注意, 你所提交的資料及姓名(如適用)將不會以任何形式配對/儲存於評估工具內。

對於這個乳癌風險評估工具所會資料的準確性、完整性或可靠性, 以及該等資料是否適合作任何特定用途, 產生者一概不予以保證、保證。

香港特別行政區政府 食物及衛生局 衛生署
 HONG KONG 香港乳癌研究 HONG KONG BREAST CANCER STUDY
 HKU Med The University of Hong Kong
 SCHOOL OF PUBLIC HEALTH 公共衛生學院

但要注意的，「乳癌風險評估工具」旨在評估個人罹患乳癌的風險，並不能明確指出誰人會或不會患上乳癌，也不能被視為醫學診斷或作醫學諮詢。使用者如對評估結果有任何疑問，應諮詢醫生。要知道更多有關「乳癌風險評估工具」的資訊，可瀏覽「癌症網上資源中心」網頁（www.cancer.gov.hk/bctool）。

乳癌篩查先導計劃及預防乳癌

為加強防控乳癌，香港特區政府於二零二一年九月推出為期兩年的乳癌篩查先導計劃，為合資格婦女進行乳癌篩查，目的是在未出現任何症狀前，及早發現患上乳癌的婦女，以便盡早治療，提高治療成效。在先導計劃下，衛生署轄下 3 間婦女健康中心及 18 間長者健康中心，透過使用「乳癌風險評估工具」為參與婦女健康服務和長者健康中心服務的合資格婦女會員，評估她們罹患乳癌的風險，並適當地為她們提供資助乳癌篩查服務。

採取健康的生活模式（即奉行健康飲食、多做體能活動、維持適中的體重和腰圍、避免飲酒和不吸煙），可大幅降低患上癌症的風險，包括乳癌¹¹。母乳餵哺亦可降低患上乳癌

的風險；婦女持續餵哺母乳的時間越長，對預防乳癌的效益就越大¹²。衛生署會繼續推廣關注乳房健康和健康生活對預防乳癌的重要性。衛生署亦會聯同社會各界，致力推廣乳癌篩查建議。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/breastcancer。

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. Global Cancer Observatory: Global Cancer Burden in 2020. International Agency for Research on Cancer, World Health Organization. Available at <https://gco.iarc.fr/today/data/factsheets/cancers/39-All-cancers-fact-sheet.pdf>.
3. 香港特別行政區：醫院管理局香港癌症資料統計中心。香港癌症統計數字。網址：www3.ha.org.hk/cancereg/。
4. 香港特別行政區：衛生署和政府統計處。二零二零年死亡數字。
5. 香港特別行政區：衛生署衛生防護中心非傳染病處。二零二一年一月，乳癌預防及篩查。網址：www.chp.gov.hk/files/pdf/4_breast_cancer_prevention_and_screening_chi.pdf。
6. Cancer Expert Working Group on Cancer Prevention and Screening (CEWG). Recommendation on Prevention and Screening for Breast Cancer for Health Professionals, January 2021. Hong Kong SAR: Department of Health. Available at www.chp.gov.hk/files/pdf/breast_cancer_professional_hp.pdf.
7. Juchli F, Zangger M, Schueck A, et al. Chronic non-communicable disease risk calculators - An overview, part I. Maturitas 2021;143:25-35.
8. Amir E, Freedman OC, Seruga B, et al. Assessing women at high risk of breast cancer: a review of risk assessment models. Journal of the National Cancer Institute 2010;102(10):680-691.

參考資料 (續)

9. Cintolo-Gonzalez JA, Braun D, Blackford AL, et al. Breast cancer risk models: a comprehensive overview of existing models, validation, and clinical applications. *Breast Cancer Research and Treatment* 2017;164(2):263-284.
10. Hong Kong Medical Research Fund (HMRF). Commissioned Study to The University of Hong Kong. Preventing breast cancer in Hong Kong Chinese women through personalized risk stratification and characterization: an epidemiologic modeling study and the development of a biorepository of cases and controls (Hong Kong Breast Cancer Study, HKBCS). Final Report 2019.
11. 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.
12. World Cancer Research Fund International and American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project Expert Report 2018 : Lactation and the Risk of Cancer. Available at www.wcrf.org/sites/default/files/Lactation.pdf.

關注乳房健康

婦女應時刻關注乳房健康（即熟悉自己乳房平常的外表和觸感）。如發現乳房有任何異常（例如乳房出現硬塊或持續不適、局部乳房皮膚出現變化、乳頭內陷或有分泌物、腋下有新增硬塊或出現疼痛等），應盡快求診。此外，採取健康的生活模式對預防乳癌亦同樣重要。

為推廣關注乳房健康及預防乳癌的重要性，衛生署製作了兩部以「**關注乳房健康 時刻守護自己**」為主題的短片。要觀看短片，可瀏覽以下相關網站。

(1)



網站：youtu.be/dcjnR_01qKM

(2)



網站：youtu.be/OG0imWfNXOk

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

李兆妍醫生

李穎喬醫生

盧艷莊醫生

蘇佩嫦醫生

尹慧珍博士