

## 乳癌： 值得關注的公共衛生問題

### 要點

- ※ 乳癌是香港女性最常見的癌症。在二零二一年，香港癌症資料統計中心共錄 5 565 宗新增女性乳癌病例，當中超過 86% 的病例是發生在 45 歲或以上的婦女身上。乳癌作為本港女性第三位致命癌症，在二零二二年，共有 792 宗由乳癌所致的登記死亡個案。
- ※ 香港特別行政區政府轄下的「癌症預防及普查專家工作小組」建議年齡介乎 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，她們應考慮每兩年接受一次乳房 X 光造影篩查。
- ※ 本地 44 至 69 歲的華裔婦女，可以使用「乳癌風險評估工具」來評估罹患乳癌的風險，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。如欲了解更多有關「乳癌風險評估工具」的資訊，可瀏覽「癌症網上資源中心」網站（網址：[www.cancer.gov.hk/bctool](http://www.cancer.gov.hk/bctool)）。
- ※ 婦女亦應時刻關注乳房健康（即熟悉自身乳房平常的外觀和觸感），並且奉行健康的生活模式以降低患上乳癌的風險。
- ※ 衛生署會繼續推廣關注乳房健康及實踐健康生活以預防乳癌，並與社會各界攜手推廣乳癌篩查建議。

## 乳癌：值得關注的公共衛生問題

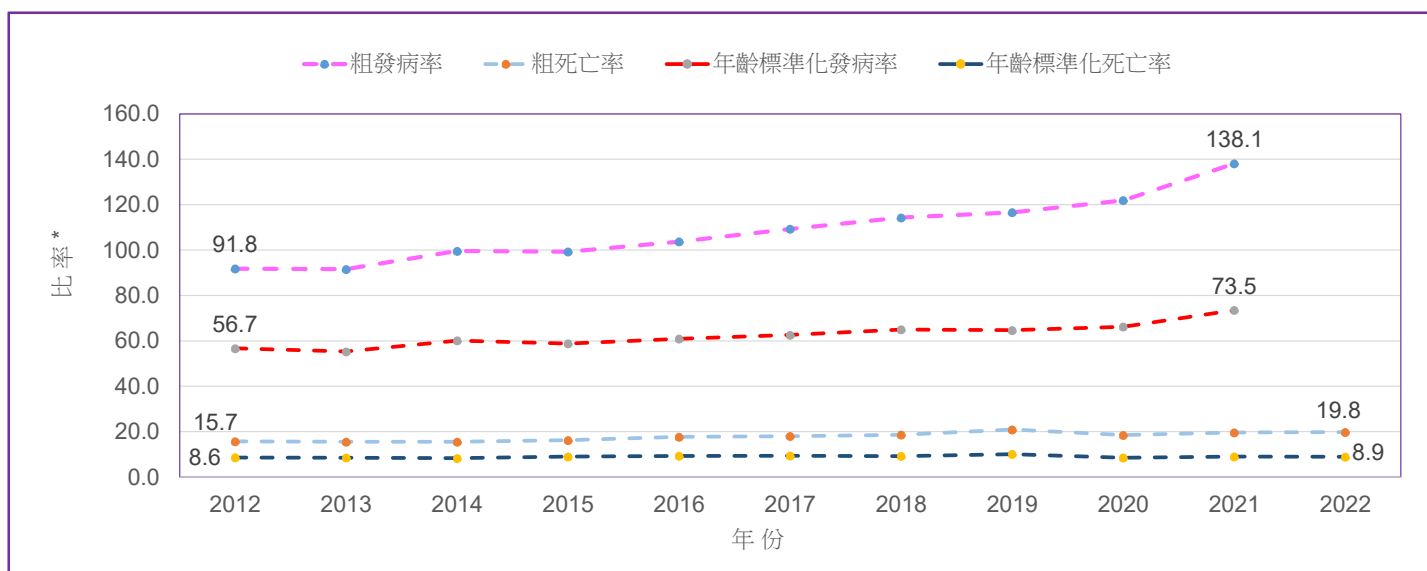
乳癌是出現在乳房組織的惡性腫瘤，這些腫瘤主要在乳腺管（乳腺管癌）或乳腺（乳小葉癌）出現。乳癌是全球女性第二常見的癌症，是導致女性癌症相關死亡個案的主要原因之一。在二零二二年，估計全球有 230 萬宗新增乳癌病例和超過 665 000 宗死亡個案<sup>1</sup>。如目前的趨勢持續，乳癌對全球造成的疾病負擔將有增無減，預計到二零四零年，每年乳癌的新增病例和死亡個案分別高達 316 萬宗和 976 000 宗<sup>2</sup>。

為減少乳癌對全球造成的負擔（尤其是乳癌在低收入和中等收入國家中導致的死亡個案），世界衛生組織（下稱「世衛」）於二零二三年頒下「全球乳腺癌倡議實施框架」<sup>3</sup>，為實現目標規劃藍圖，冀在於二零四零年或之前將全球的乳癌死亡率降至每年 2.5% 和挽救 250 萬人的性命，免受乳癌的死亡威嚇。要達成這些目標，取決於三大措施：（1）進行健康推廣，使大眾能及早發現患病；（2）及時診斷；以及（3）乳癌綜合治理。確診期數是乳癌患者能否存活的重要預後因素，因此乳癌個案在確診時至少要有 60% 屬早期（第一期或第二期）是關鍵績效指標之一。在亞洲國家中，新加坡、日本、南韓和中國的國家數據顯示當地有超過 70% 乳癌患者的確診期數屬早期，而五年存活率則超過 80%<sup>4</sup>。本文概述本港的乳癌患病情況和乳癌的風險因素，並就應對乳癌負擔而制訂的措施及有關預防工作的建議提供最新資訊。

## 本港女性人口的乳癌負擔

如圖一所示，本港女性中乳癌的發病率和死亡率於過去十年均呈逐漸上升趨勢。二零二一年，香港癌症資料統計中心共錄得 5 565 宗新增女性乳癌病例，較二零一二年所錄得的 3 508 宗上升了 58.6%。在二零二一年所錄得的新增乳癌病例中，超過 86% 的病例是發生在 45 至 64 歲 (54.1%) 及 65 歲或以上 (32.3%) 的婦女身上，確診年齡中位數為 58 歲。就乳癌期數分布而言，70.7% 病例在確診時屬早期 (第一期：56.5%；第二期：14.2%)<sup>5</sup>。乳癌早期患者的 5 年存活率超過 90% (第一期：99.3%；第二期：94.6%)，而第三期和第四期患者的相應存活率則分別下降至 76.2% 和 29.8%<sup>6</sup>。乳癌作為本港女性第三位致命癌症，在二零二二年，共有 792 宗由乳癌所致的登記死亡個案<sup>7</sup>。

圖一：本港女性的乳癌發病率和死亡率



註：\*粗比率是按每十萬人口計算的；年齡標準化比率（按每十萬標準人口計算）是根據 Segi (1960) 世界標準人口以直接方法計算得出。

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。

## 乳癌的風險因素

除了生理性別為女性和年齡增長這兩項風險因素之外，乳癌的主要風險因素亦包括：(i) 遺傳因素，如有家族乳癌或卵巢癌病史、或個人（或家族史）確認帶有某些基因突變（如 *BRCA1* 或 *BRCA2*）；(ii) 荷爾蒙因素，如較早（12 歲之前）出現月經、較遲（55 歲之後）收經、正接受荷爾蒙補充治療、正服用混合性避孕丸、從未生育、第一次生育較遲（30 歲之後）或從未餵哺母乳；(iii) 醫療因素，如曾患良性乳房疾病或乳小葉原位癌（即乳小葉有異常細胞）及在 30 歲之前胸部曾接受放射治療；及 (iv) 後天因素，如體重指數偏高、缺乏體能活動及飲酒<sup>3, 8</sup>。

為識別本地華裔婦女的主要乳癌風險因素和評估她們患上乳癌風險，香港特別行政區政府（下稱「政府」）委託了香港大學進行一項病例對照研究。該項研究包括病例組 3 501 人（即患有乳癌和原位乳腺管癌的病人）及對照組 3 610 人（即獲招募前沒有癌症史的婦女）。結果顯示，除了與年齡相關的風險外，有直系親屬曾患乳癌、自身曾診斷患有良性乳腺疾病、較早出現月經、從未生育或第一次生育較遲、超重和肥胖、以及缺乏體能活動，均會增加患上乳癌的風險<sup>9</sup>。本地 44 至 69 歲的華裔婦女可以使用香港大學研發的「乳癌風險評估工具」來評估罹患乳癌的風險。接受評估者透過回答數個簡單問題，評估工具便能估算婦女所屬的風險類別，並提供適切的健康指引和乳癌篩查建議（圖二）。如欲了解更多有關「乳癌風險評估工具」的資訊，可瀏覽「癌症網上資源中心」網站（網址：[www.cancer.gov.hk/bctool](http://www.cancer.gov.hk/bctool)）。值得注意的是，評估工具旨在評估個人罹患乳癌的風險，並不能明確指出接受評估的婦女會否患上乳癌，也不能被視作醫學診斷或醫療診症。如對評估結果有任何疑問，婦女應諮詢醫生。

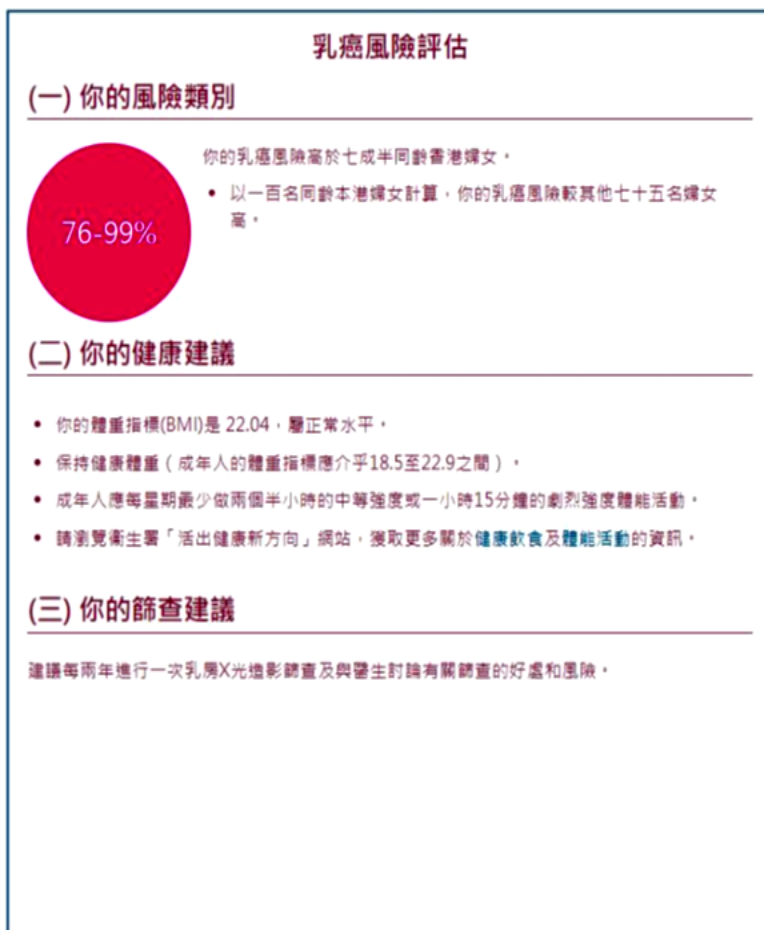
## 關注乳房健康和第一級乳癌預防

婦女應時刻關注乳房健康（即熟悉自身乳房平常的外觀和觸感）。早期乳癌的症狀並不容易察覺，常見症狀包括<sup>8, 10</sup>：

- 乳房出現硬塊；
- 乳房的大小或形狀有所改變；
- 乳房或乳頭皮膚出異樣（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；
- 乳房或腋下出現持續的不適或疼痛；
- 腋下有新增硬塊或皮膚變厚。

婦女一旦出現上述任何症狀，應盡早求診，接受適當的檢查和診斷。

圖二：「乳癌風險評估工具」的乳癌風險評估結果、健康指引和乳癌篩查建議範例



儘管基因遺傳等不可改變的風險因素容易誘發乳癌，但奉行健康的生活模式仍可降低患上乳癌的風險。流行病學研究顯示，時常遵行健康生活模式的人士患上乳癌的整體風險會減少 20%<sup>11</sup>。要預防乳癌，主要的第一級預防措施包括<sup>12, 13</sup>：

- ◆ 保持健康體重及腰圍。本港的華裔婦女應把體重指數（計算方法是把體重（以公斤為單位）除以身高（以米為單位）的平方：公斤／米<sup>2</sup>）保持在 18.5 至 22.9 公斤／米<sup>2</sup> 之間，腰圍則應保持少於 80 厘米；
- ◆ 多做體能活動。每星期進行最少 150 至 300 分鐘中等強度的體能活動（如快步行）或進行等量和同等強度的帶氧體能活動；
- ◆ 避免飲酒。酒精被國際癌症研究機構列為第一類致癌物，與煙草和電離輻射屬同一類別；
- ◆ 均衡飲食，並避免進食可致癌的加工肉類；
- ◆ 切勿吸煙。煙草的煙霧含有多種致癌化學物質；
- ◆ 在較年青時生育，並延長母乳餵哺期。

## 乳癌篩查

乳癌篩查的目的是在尚未出現任何症狀前能及早發現，以便適時治療。乳房 X 光造影，是一種廣為使用的篩查方法，利用低能量 X 光拍攝乳房影像以進行檢查。政府轄下的「癌症預防及普查專家工作小組」（下稱「專家工作小組」）根據現有的國際及本地科學證據，建議採用風險為本的方式進行乳癌篩查，並就有關篩查為不同風險水平的婦女作出篩查建議（表一）<sup>13</sup>。

對於年齡介乎 44 至 69 歲而有某些組合的個人化乳癌風險因素的婦女，由於她們罹患乳癌的風險增加，專家工作小組建議她們考慮每兩年接受一次乳房 X 光造影篩查<sup>5, 12</sup>。二零二零至二零二二年度人口健康調查的結果顯示，年齡介乎 44 至 69 歲的女性中有 41.6% 報稱曾接受乳房 X 光造影檢查和 18.0% 有定期（調查前兩年內）接受乳房 X 光造影檢查<sup>14</sup>。

表一：專家工作小組就乳癌篩查提出的建議

**高風險婦女**（如確認帶有 *BRCA1* 或 *BRCA2* 基因突變、有強烈的家族乳癌或卵巢癌病史、在 30 歲前胸部曾接受放射治療等）

- 應諮詢醫生意見每年接受一次乳房 X 光造影篩查和開始篩查的年齡

**乳癌風險屬中等的婦女**（如只有一名直系女性親屬在 50 歲或之前確診患上乳癌；或有兩名直系女性親屬在 50 歲或之後確診患上乳癌）

- 應每兩年接受一次乳房 X 光造影篩查

**其他一般婦女**，如年齡介乎 44 至 69 歲而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
- 她們可採用專為本地婦女而設的「乳癌風險評估工具」（網址：[www.cancer.gov.hk/bctool](http://www.cancer.gov.hk/bctool)），按照個人化乳癌風險因素，包括初經年齡、第一次生產年齡、直系親屬乳癌病史、良性乳腺疾病歷史、體重指數及體能活動量，評估她們罹患乳癌的風險

政府一直致力減低乳癌對本港女性及整個社會造成的影響。衛生署會繼續推廣關注乳房健康及實踐健康生活以預防乳癌，並與社會各界攜手推廣乳癌篩查建議。



世衛轄下的國際癌症研究機構將每年十月定為乳癌關注月（**Breast Cancer Awareness Month**，詳情請瀏覽英文網站：[www.iarc.who.int](http://www.iarc.who.int)），藉此讓市民更深入地了解乳癌。

衛生署希望藉着乳癌關注月，鼓勵市民奉行健康生活模式，藉以減低患上乳癌的機會。至於年齡介乎 **44** 至 **69** 歲的婦女如因若干風險因素而有較高風險罹患乳癌，她們應考慮每兩年接受一次乳房 X 光造影篩查。如欲了解更多有關乳癌預防和篩查的資訊，請瀏覽「癌症網上資源中心」網站（網址：[www.cancer.gov.hk/breastcancer](http://www.cancer.gov.hk/breastcancer)）。



## 參考資料

1. Bray F, Laversanne M, Sung H, et al. Global cancer statistics 2022: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries. *CA: A Cancer Journal for Clinicians* 2024;74(3):229-263.
2. Global Cancer Observatory: Cancer Tomorrow. Lyon, France: International Agency for Research on Cancer, 2024. Accessed 27 August 2024: <https://gco.iarc.fr/tomorrow/en>.
3. Global Breast Cancer Initiative Implementation Framework: Assessing, Strengthening and Scaling-up of Services for the Early Detection and Management of Breast Cancer. Geneva: World Health Organization, 2023.
4. Ong SK, Haruyama R, Yip CH, et al. Feasibility of monitoring Global Breast Cancer Initiative Framework key performance indicators in 21 Asian National Cancer Centers Alliance member countries. *EClinicalMedicine* 2024;67:102365.
5. 香港特別行政區：醫院管理局香港癌症統計中心。乳癌統計數據。網址：<https://www3.ha.org.hk/cancereg>。擷取日期：二零二四年八月二十七日。
6. 香港特別行政區：醫院管理局香港癌症統計中心。首份本港乳腺癌及大腸癌分期存活率彙報。網址：<https://www3.ha.org.hk/cancereg>。擷取日期：二零二四年八月二十七日。
7. 香港特別行政區：衛生署及政府統計處。死亡數字。
8. 香港特別行政區：衛生署。乳癌預防及篩查（二零二一年一月）。網址：[https://www.chp.gov.hk/files/pdf/4\\_breast\\_cancer\\_prevention\\_and\\_screening\\_chi.pdf](https://www.chp.gov.hk/files/pdf/4_breast_cancer_prevention_and_screening_chi.pdf)。擷取日期：二零二四年八月二十七日。
9. LC Paper No.CB(2)1269/19-20(03): Breast Cancer Screening. Hong Kong SAR: Legislative Council Panel on Health Services, 19 July 2020. Accessed 27 August 2024 [www.legco.gov.hk/yr19-20/english/panels/hs/papers/hs20200710cb2-1269-3-e.pdf](http://www.legco.gov.hk/yr19-20/english/panels/hs/papers/hs20200710cb2-1269-3-e.pdf).
10. Breast Cancer (12 March 2024). Geneva: World Health Organization. Accessed 27 August 2024: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>.
11. Armenta-Guirado BI, González-Rocha A, Mérida-Ortega Á, et al. Lifestyle quality indices and female breast cancer risk: A systematic review and meta-analysis. *Advances in Nutrition* 2023;14(4):685-709.
12. European Code Against Cancer: 12 ways to reduce your cancer risk. Lyon, France: International Agency for Research on Cancer, World Health Organization. Accessed 27 August 2024: <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/en/>.
13. Cancer Expert Working Group on Cancer Prevention and Screening (CEWG). Recommendation on Prevention and Screening for Breast Cancer for Health Professionals. Hong Kong SAR: Department of Health, January 2021.
14. 香港特別行政區：衛生署。二零二零至二零二二年度人口健康調查。

# 世界中風關注日

十月二十九日

世界中風關注日旨在增加全球民眾對中風的認識，深化「中風是可以預防的」這個觀念（如欲了解更多有關世界中風關注日的資訊，[www.world-stroke.org/world-stroke-day-campaign/world-stroke-day-2024](http://www.world-stroke.org/world-stroke-day-campaign/world-stroke-day-2024)）。為減低中風的機會，進行體能活動正是最佳方法之一。

步行作為其中一項體能活動，能預防多種慢性疾病和減低中風的風險。衛生署自二零二二年推出「日行萬步」活動，鼓勵成年人根據自己的身體狀況、能力、節奏和個別情況，將日行步數的目標逐漸提升至 10 000 步。活動於今年踏入第三階段，衛生署亦會於二零二四年十一月推出以「陪我行 陪你講」為口號的步行挑戰活動，鼓勵市民與朋友一同步行，共享箇中樂趣。詳情請瀏覽專題網站（[www.10000stepsaday.hk/?lang=tc](http://www.10000stepsaday.hk/?lang=tc)）。



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](mailto:so_dp3@dh.gov.hk)。

主編  
何家慧醫生

委員

莊承謹醫生

梁耀康醫生

鍾偉雄醫生

李予晴醫生

范婉雯醫生

吳國強醫生

林錦泉先生

蘇佩嫦醫生

梁美紅醫生

尹慧珍博士