

引言

曾有乳癌病人是一位瑜珈導師，她一直注重健康：做運動、體重健康、飲食清淡、不煙不酒，生活基本沒有甚麼引致乳癌的高危習慣，但仍然患上了乳癌。細問下，原來她是個「芝士狂」，任何美食都喜歡添加芝士。須知道芝士屬奶類製品、動物脂肪，多吃會提高患上乳癌的風險。

另一位乳癌病人是一名緊張孩子學業成績的「虎媽」，即使孩子只是小一學生，已經開始對其考試成績憂心忡忡，早晚擔心孩子的學業落後於其他同學。這種緊張情緒在日積月累下，便會形成無形的壓力，而高壓正正可能會增加患上乳癌風險。所以，要提防乳癌來襲，維持健康飲食生活和平衡生活壓力是十分重要的。

要了解乳癌，我們應先了解乳房本身。女性乳房其實是由乳腺組織、周邊脂肪及纖維組織構成，是依附在皮膚層的器

官。在人體器官中，乳房看似並不起眼，但乳癌卻是當今香港女性的頭號癌症，亦是女性致命癌症中第三位。乳癌會侵襲乳房組織，擴散至腋下淋巴腺，以至身體其他部位如肺部、骨骼、肝臟甚至腦部。乳癌會損害受感染器官的功能，更會威脅患者生命。

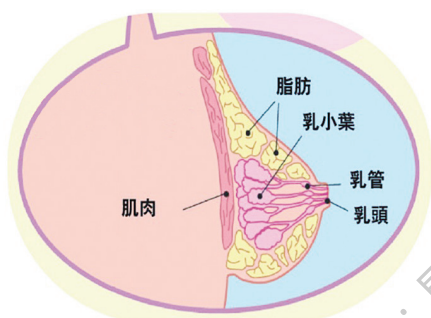


圖0.1 乳房構造¹

香港乳癌發病率高，2021年新症個案突破5,000大關，至5,565宗，按年顯著上升12%。一生累積風險升至每13名婦女當中，有一位一生中或會患上**入侵性乳癌**。若果將**原位癌**的個案也計算在

內，香港女性每11人就有1人有機會患上乳癌，情況實在令人擔憂。乳癌成為女士們的頭號敵人，在過去十年，女性入侵性乳癌增加超過六成，顯著高於整體女性癌症增幅的五成。乳癌已成為任何年齡的女士都不能忽視的問題。

入侵性乳癌

入侵性乳癌是指癌細胞已經由乳腺管入侵到周圍的乳腺組織。例如來自乳腺管的乳癌細胞穿越了基底膜 (basement membrane)，便會稱為入侵性乳腺管癌。

原位癌 (ductal carcinoma in-situ, DCIS)

所謂原位癌，是指癌細胞仍在乳腺管內，還沒有侵蝕乳腺管以外的組織，所以沒有能力擴散至淋巴結或其他器官，被視為一種極早期的乳癌，在醫學上又稱為零期乳癌，即還未及第一期。雖然原位癌不是入侵性癌症，但若果沒有好好利用手術將病灶完全切除，有患者將會演變成為入侵性乳癌，所以絕不能掉以輕心。

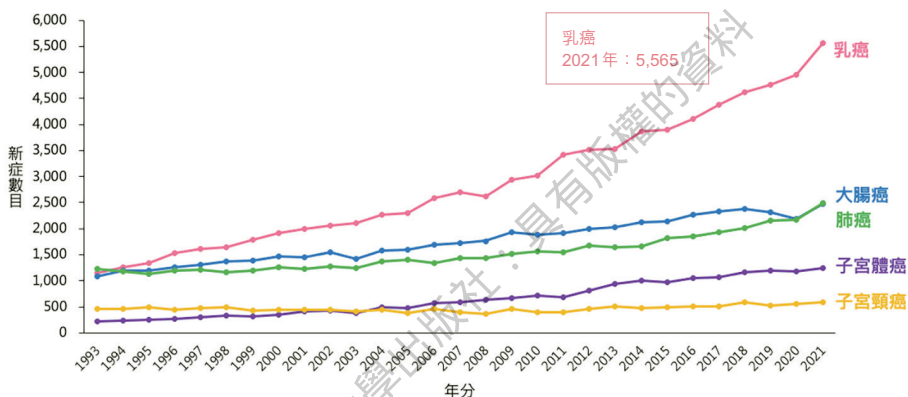


圖 0.2 2021 年香港女性十大癌症發病趨勢²

香港乳癌基金會自 2005 年成立以來，一直透過乳健教育、患者支援、研究及倡議三大方向，減低乳癌對香港的威脅。2007 年基金會創立了「香港乳癌資料庫」，收集本地乳癌病例數據，分析患者的人口特性、風險因素、臨床檢查、治療等數據製作全面的報告，以研究更適合本地的乳癌治療方案及醫療政策。迄今已有超過 27,000 名乳癌患者或康復者登記加入資料庫，是本港最全面及最具代表性的乳癌數據收集及監察系統。

表 0.1 2020 年估計全球乳癌年齡標準化病發率³

國家/地區	年齡標準化病發率 (每十萬名女性)
比利時	113.2
澳洲	96
英國	87.7
丹麥	98.4
美國	90.3
加拿大	82.1
新加坡	77.9
南韓	64.2
日本	76.3
中國	39.1
香港 ⁴	73.5
世界	47.8

外界一直以為大部分乳癌是遺傳所引致的，但事實恰恰相反，《香港乳癌資料庫報告》的數據告訴我們，只有一成乳癌患者有直系親屬曾患乳癌，九成以上的乳癌則與遺傳無關，而是牽涉到後天可改變因素。目前已知的高危因素包括：缺乏運動、從未餵哺母乳、超重肥胖、高度精神壓力、膳食含豐富肉類或乳類製品、提早初經、飲酒吸煙等。

為加深女士們預防乳癌的意識，本書的章節按照「十大乳癌高危因素」排列，每章都會深入淺出說明風險源由及預防方法，讓讀者更留意自身生活和起居日常，提防身邊可能會不自覺踏入的乳癌陷阱。

香港是全亞洲乳癌發病率最高的地方之一（如表 0.1 及表 0.2 所示）。既然警鐘已經響起，我們如何阻止這個趨勢？深知由遺傳或環境因素引致的乳癌，例如污染、輻射、化學物質

表 0.2 2020 年估計全球乳癌年齡標準化死亡率⁵

國家/地區	年齡標準化死亡率 (每十萬名女性)
比利時	15.1
澳洲	11.7
英國	14
丹麥	14.9
美國	12.4
加拿大	13.3
新加坡	17.8
南韓	6.4
日本	9.9
中國	10.0
香港 ⁶	9.0
世界	13.6

年齡標準化比率 (age-standardised rate, ASR)

簡單而言，年齡標準化比率是將不同人群的發病率或死亡率調整到相同年齡結構下的指標，從而消除由於年齡結構差異引起的偏誤，以便較準確地比較不同人群之間的數據差異。通常如此計算：首先，將要比較的人群按照某個特定的年齡結構進行分組；其次，將每個年齡組的實際發病數或死亡數除以相應年齡組的標準人口數，得到每個年齡組的年齡特定比率；最後，將這些年齡特定比率進行加權平均，得到年齡標準化比率。

等，此等因素並不容易即時作出改變，但我們倒是可以控制個人生活方式，其中包括改變飲食習慣。只要我們改善生活習慣，有 30% 至 40% 的乳癌風險是可以預防的。⁷

要預防乳癌，我們平日應避免久坐、多運動、少吃動物脂肪、不煙不酒、紓減壓力，最重要當然是定期做乳房檢查，以

表 0.3 常見十大乳癌高危因素⁸

常見的十大乳癌高危因素及患者擁有該高危因素的比率(%)	
缺乏運動(每週少於三小時)	77.5
從未餵哺母乳	65.9
過重/肥胖	38.7
高度精神壓力(多於一半時間)	37.0
從未生育/35歲後首次生育	27.2
有乳癌家族史	15.0
膳食含豐富肉類或乳類製品	14.2
提早初經(< 12歲)	14.1
有飲酒習慣	5.3
曾使用荷爾蒙補充療法	3.5

表 0.4 香港婦女罹患乳癌的風險因素，病例對照研究結果⁹

病發前有的乳癌風險因素		病例組 (總人數 = 5,102)	對照組 (總人數 = 5,520)	調整後 勝算比	P 值
可改變的 乳癌風險 因素	高度精神壓力 (超過一半時間)	40.8%	16.7%	3.40 (↑ 240%)	< 0.001*
	膳食含豐富肉類或 乳類製品	15.6%	7.5%	1.80 (↑ 80%)	< 0.001*
	每週運動不足 三小時	80.5%	71.6%	1.53 (↑ 53%)	< 0.001*
	肥胖(BMI ≥ 25)	24.1%	16.3%	1.46 (↑ 46%)	< 0.001*
	曾使用避孕藥	30.3%	23.9%	1.37 (↑ 37%)	< 0.001*
	從未餵哺母乳	69.8%	61.2%	1.37 (↑ 37%)	< 0.001*
無法改變 的乳癌風 險因素	直系親屬曾患乳癌	11.2%	4.0%	2.88 (↑ 188%)	< 0.001*
	提早初經(< 12歲)	16.9%	11.6%	1.35 (↑ 35%)	< 0.001*
	35歲後首次生育	5.2%	2.8%	2.06 (↑ 106%)	< 0.001*

註一：以上結果已包括年齡、更年期狀態、夜間工作、吸煙及飲酒習慣作調整因素。

註二：若P值 < 0.05，在統計學上代表有顯著差異。

及早發現潛在的乳房健康問題。早期醫學研究已經證實，定期篩檢可以找出摸不到的乳癌，將發現癌症的期數提早，從而減低死亡率。甚麼是成功的乳癌篩檢？一般來說，每一千人可以發現五至十個乳癌個案。香港乳癌基金會提供乳癌篩檢服務超過十年，據乳健中心的統計數字，一千個沒有症狀的女士進行定期乳房X光造影檢查，平均找出七個乳癌個案，與國際數字相約，體現了乳癌篩檢在香港女士的重要性。2021年9月，政府正式開展了乳癌篩檢的先導計劃，按乳癌風險評估，為合資格婦女提供乳癌檢查服務。基金會期盼計劃能進一步推廣至「全民乳癌篩查」，令更多女士受惠。

事實上，現時連科學家也不能百分之百確定乳癌成因，有不少乳癌病人不煙不酒，亦有間中做運動，但都患上了乳癌。既然如此，透過定期檢查才是良策。在眾多癌症中，乳癌的存活率最高，零至二期的早期乳癌患者，十年整體存活率分別高達九成以上。

隨著香港步入「少子化」、「老齡化」社會，基金會預期乳癌個案會逐步上升。40歲以上的婦女患乳癌的風險會隨年齡而增加，屬高危一族。4、50歲的婦女正值在家庭、事業中有著重要的地位，所以如果能在未有症狀前檢查到乳癌，至少可避免不必要的治療，減少對生命的威脅及家庭的影響，愛己護人。而不少乳癌患者在發病前都是完美主義者，對事業、家庭甚至個人均有很高要求，但經歷乳癌一役，都會放慢生活腳步，重新思考生活與事業的平衡。

本書每章間隔頁的畫作和照片便是由一眾乳癌康復者創作，均為基金會於2024年2月舉辦的“Celebration of Hope”表達藝術及攝影比賽作品（每幅作品的詳細描述，可參見本書圖錄）。創作者把自身經歷化作靈感，透過藝術創作表達情感，希望將盼望傳遞給一眾病友和普羅大眾。

基金會希望此書可以向一眾女士——包括青少年——傳達預防乳癌的重要性。在細閱本書後，希望您能向身邊的朋友或女兒傳遞關注乳房健康的知識，從小建立健康的生活習慣，定期進行檢查，正如基金會的口號——「及早發現，治療關鍵」。

張淑儀、熊維嘉、詹佩華

2024年春

註釋

- 1 香港乳癌基金會，《乳房保健指南》（香港乳癌基金會，2013年）。
- 2 香港癌症資料統計中心，〈香港十大癌症（女性的新症數目）〉，香港癌症資料統計中心，2024年，<https://www3.ha.org.hk/cancereg/tc/top10incidence.html>。相關數據於2023年公布。
- 3 GLOBOCAN 2020, “Breast—Global Cancer Observatory—IARC,” Global Cancer Observatory, December, 2020, <https://gco.iarc.fr/today/data/factsheets/cancers/20-Breast-fact-sheet.pdf>.

- 4 香港的相關數據為2021年的統計數字，出自香港癌症資料統計中心，〈2021年女性乳腺癌統計數字〉，醫院管理局，2023年10月，https://www3.ha.org.hk/cancereg/pdf/factsheet/2021/breast_2021.pdf。其餘國家及地區的數據出自GLOBOCAN 2020, "Breast—Global Cancer Observatory—IARC"。
- 5 GLOBOCAN 2020, "Estimated Age-Standardized Incidence and Mortality Rates (World) in 2020, Females, All Ages (Excl. NMSC)," International Agency for Research on Cancer, 2024, https://gco.iarc.fr/today/online-analysis-dual-bars-2?v=2020&mode=cancer&mode_population=regions&population=250&population=250&key=asr&sex=0&cancer=39&type=0&statistic=5&prevalence=0&population_group=0&ages_group%5B%5D=0&ages_group%5B%5D=17&nb_items=10&group_cancer=1&include_nmssc=0&include_nmssc_other=1&dual_distribution=1&population1=250&population2=900&show_values=false&type_multiple=%2527B%2522inc%2522%253Atrue%252C%2522mort%2522%253Atrue%252C%2522prev%2522%253Afalse%257D&type_sort=0。
- 6 同註3。
- 7 World Cancer Research Fund International, *Recommendations and Public Health and Policy Implications* (World Cancer Research Fund International, 2018), <https://www.wcrf.org/wp-content/uploads/2021/01/Recommendations.pdf>。
- 8 香港乳癌資料庫，〈香港乳癌資料庫第十五號報告〉(香港乳癌基金會，2023年)。
- 9 香港乳癌資料庫，〈香港婦女罹患乳癌的風險因素：病例對照研究〉，《香港乳癌資料庫簡報》，2018年9月，第9期。