

年輕乳癌患者多有不健康生活習慣 乳癌基金會倡婦女改變及定期檢查

(香港- 2012 年 9 月 19 日) 由香港乳癌基金會策動的香港乳癌資料庫最新統計顯示，在 40 歲前確診的乳癌患者，多數缺少運動和精神壓力大，這種不健康的生活方式為罹患乳癌的高危因素。香港乳癌基金會提醒 40 歲以下的成年女性，雖然她們未達乳癌高發年齡而未需要定期接受乳房 X 光造影檢查，但也不能對乳癌掉以輕心，應改變不健康的生活習慣，平衡工作、作息與家庭生活等，減低乳癌風險；另外須留意乳房的變化，每月自己檢查乳房和最少每三年接受一次醫護人員檢查。(40 歲以上婦女應每兩年接受乳房 X 光造影檢查。)

香港乳癌基金會今天發表的《香港乳癌資料庫第四號報告》(“第四號報告”)分析 7241 名乳癌患者的健康紀錄、生活習慣和病歷資料。本港的乳癌病發高峰期為 40 至 59 歲，而群組中有 14%患者在 40 歲前已確診(簡稱 “年輕患者”)。

乳癌成因未明，但醫學上已知有多項高危因素會增加婦女患乳癌的風險。香港乳癌資料庫督導委員會主席張淑儀醫生指出，患者共通的十大乳癌高危因素，可分為不健康生活習慣(L)及與荷爾蒙有關(H)的兩大類(見表一)。多項與生活習慣相關的高危因素在年輕患者當中較普遍，如運動不足(85%)、生活壓力大(46%)、飲食以肉類為主(20%)等。另外，沒有生育及餵母乳經驗、早初經等影響體內荷爾蒙水平的乳癌高危因素，在年輕患者中亦較常見。較年長患者(40-70 歲和 70 歲以上兩組別)則多有超重/肥胖這高危因素(約 38%)。

表一 罹患乳癌的高危因素 (N=7241)

	高危因素	整體 %	<40 歲 %	40-70 歲 %	>70 歲 %
1.	每週運動不足 3 小時 (L)	75	85	74	59
2.	無餵母乳經驗 (H)	63	75	69	29
3.	高度精神壓力 (L)	37	46	37	11
4.	超重/過胖(BMI 大於 23) (L)	36	24	38	38
5.	不曾生育 (H)	21	43	18	11
6.	家族成員曾患乳癌	15	18	15	11
7.	飲食多肉少菜 (L)	14	20	13	8
8.	12 歲前初經 (H)	13	20	13	2
9.	更年期使用荷爾蒙補充劑 (N=3522) (H)	11	N/A	13	4
10.	夜班工作(N=4161) (L)	9	11	9	10

世界衛生組織轄下的國際癌症研究機構早於 2007 年將夜班工作界定為「可能致癌」，乳癌資料庫自成立以來一直有搜集這方面的數據。群組中確診前在職的患者有 9% 需要夜班工作。夜班工作對香港婦女乳癌風險的詳細影響則有待進一步研究。

香港婦女不習慣定期乳房檢測 錯過及早發現乳癌機會

張淑儀醫生續稱，根據第四號報告的數據分析，患者普遍沒有定期檢查乳房的習慣。乳癌基金會建議 40 至 70 歲婦女每兩年進行乳房 X 光造影檢查，藉以及早偵測未摸得到的腫瘤。惟此年齡組別的乳癌患者只有 26% 有此習慣。經例行乳房 X 光檢測找到乳癌的僅有 7%，跟美國約有一半乳癌個案經定期 X 光造影檢測出來的比例差距甚大。

數據顯示，經例行檢查偵測的乳癌以早期（0 及 I 期）比率最多（68%），而自己偶然發現的乳癌則以 II 期居多（45%）。例行檢查偵測到和自己偶然發現的個案，分別有 5.6% 和 16.3% 確診時屬晚期（III-IV 期）。

40 歲以下女性未需要定期做乳房 X 光造影檢查，但張醫生建議：「年輕女性應恒常留意乳房的變化。數據所見，患者自己無意中發現的乳癌，九成的徵狀為乳房有無痛的腫塊。」

年輕患者腫瘤較惡 化療率較高

香港乳癌資料庫督導委員會成員楊明明教授指出，本港乳癌患者的癌症特徵大致上與海外研究結果吻合，年輕患者的癌症特徵明顯有別於較年長患者。楊明明教授解釋，「雖然數據顯示年紀愈大，腫瘤愈大，但是年輕患者（40 歲以下）的腫瘤『較惡』，年輕患者的癌細胞活躍等級屬第 3 級、淋巴及血管有癌細胞入侵和 Ki-67 指數為 14% 或以上（反映癌細胞生長和分裂速度非常快）的比率均明顯較高，這些都是通常被公認為不良的預後因素。」

治療方面，年輕患者接受乳房保留手術的比率較高，術後治療組合較複雜。0 期患者基本上無需要接受化療，I 期患者有四成要接受化療，而 II 至 IV 期患者的化療率更高達 84-94%。無論癌症期數是哪一期，40 歲以下組別的化療率都最高。另外，年輕患者的三陰性和多病灶比率亦明顯較高。而 70 歲以上患者則有較高比率的雌激素受體陽性個案。

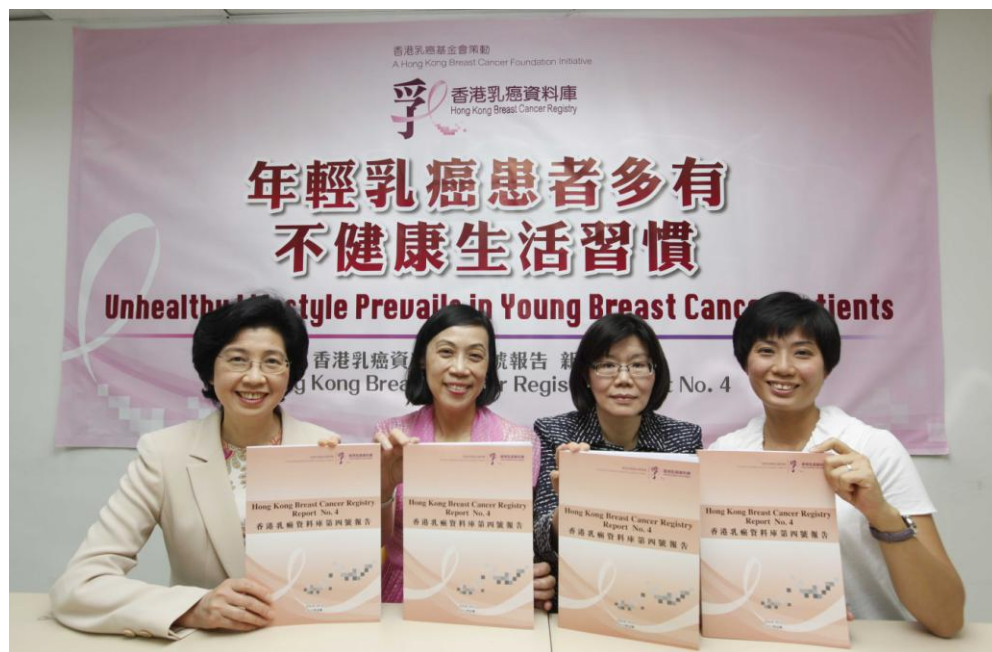
病後年輕患者多改善生活習慣 年長患者多壓抑負面情緒

報告探討患者對乳癌的心理反應，統計顯示年輕患者能冷靜和積極接受確診乳癌的比率較低，而經常或有時擔心復發的比率亦比較年長患者高。不過，年輕患者患病後較多人在價值觀和生活模式方面有正面的轉變，整體而言最多人改變飲食習慣（71%），其次是多做運動（59%）。在職的 4146 患者中有 12% 病後即辭退工作。

乳癌基金會主席霍何綺華表示，40歲以下女性還有相當長的人生旅程，她們多為在職或家庭照顧者，正值建立家庭和發展事業的黃金時期，患上乳癌不單有損個人健康，還會影響家庭、生育和社會生產力。「鑑於年輕患者的需要與較年長患者不同，乳癌基金會去年開設了年輕患者支援小組，由專業輔導護士帶領，讓有共同話題的患者交流經驗和互相支持，備受歡迎，有需要的患者可聯絡基金會。」針對報告中年長患者腫瘤較大的情況，霍太提醒為人子女的應注意女性長者的身體變化和健康，為長者安排定期乳房健康檢查。

年輕乳癌患者譚勵明在記者會上分享，自己難以接受三十多歲確診乳癌，雖然屬早期，但仍要經歷多種治療，其中荷爾蒙治療影響生育。她自言確診前飲食健康和作息定時，沒有意識到長期處於高度精神壓力之下會影響身體健康。「我以前太在意別人怎樣看自己，事事追求完美，傷心或失意時又傾向壓抑情緒，以為自己沒有什麼是應付不來的。」她提醒年青女性要注重心理健康，並鼓勵有需要的患者向乳癌基金會尋求輔導和支援。「家人始終沒有親身經歷乳癌之苦，未必明白我的需要，但病人支援小組的同路人，大家同聲同氣，互相交流有助增強抗病信心。」

圖片說明:



香港乳癌資料庫督導委員會主席張淑儀醫生(左一)、成員楊明明教授(右二)、香港乳癌基金會主霍何綺華(左二)及年青乳癌患者譚勵明在記者會上介紹《香港乳癌資料庫第四號報告》內容。



張淑儀醫生指年輕女性工作壓力大、缺乏運動、遲婚和遲生育，這些都是增加罹患乳癌風險的因素。



34 歲確診乳癌的 Teresa 表示接受為期五年的荷爾蒙治療，期間不能生育，是很多年青患者關注的事情。