



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學醫學院
Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong



茶是否對乳癌有益?

李銘宜

公共衛生學博士研究生
賽馬會公共衛生及基層醫療學院
香港中文大學



【仲食消夜？】中大研究：晚上10時後吃飯麵 女性乳癌風險增 (19:11)

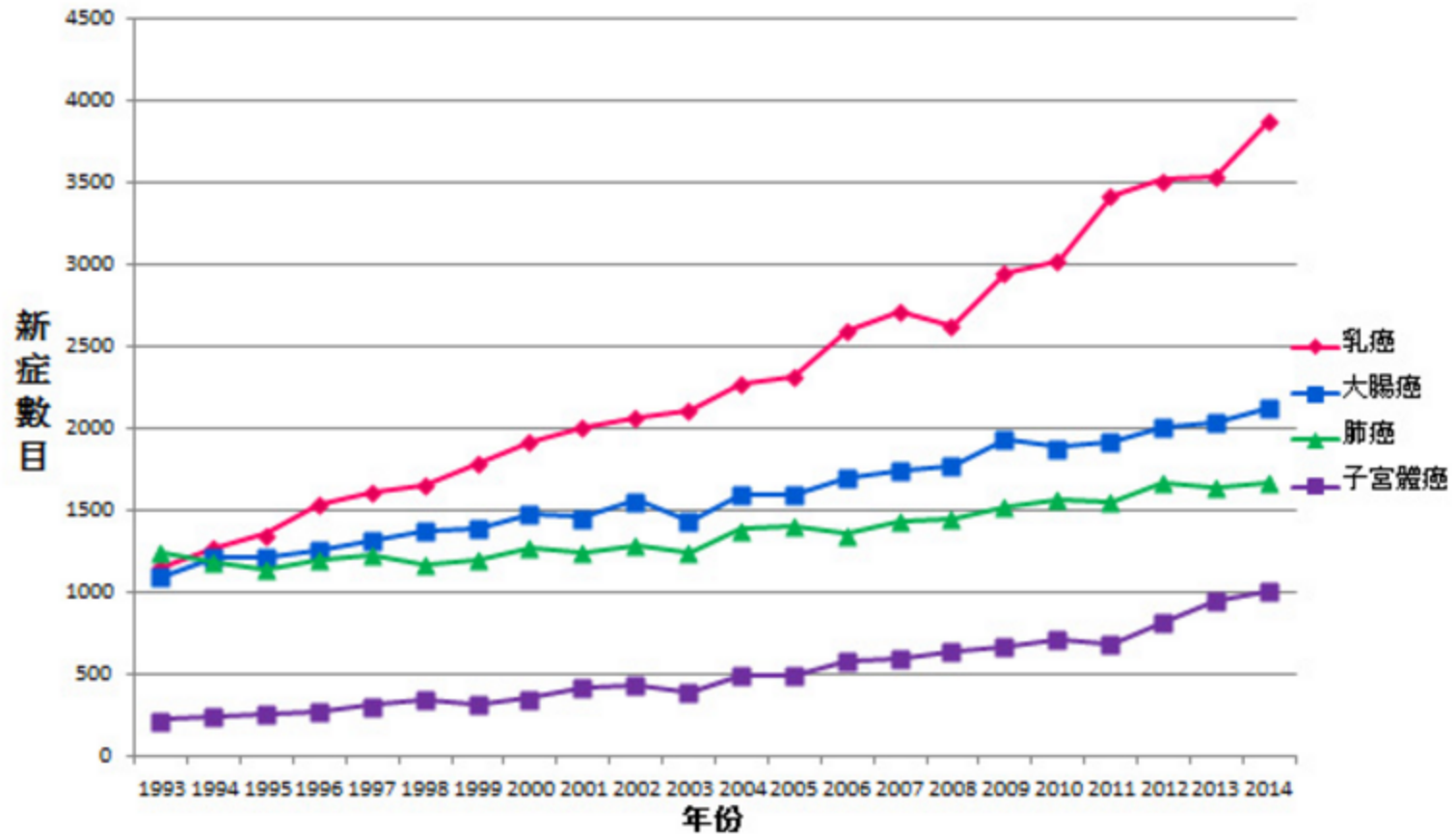
g+    讚好 819

A+ A-    



http://news.mingpao.com/ins/instantnews/web_tc/article/20170321/s00001/1490090654878

香港乳癌趨勢

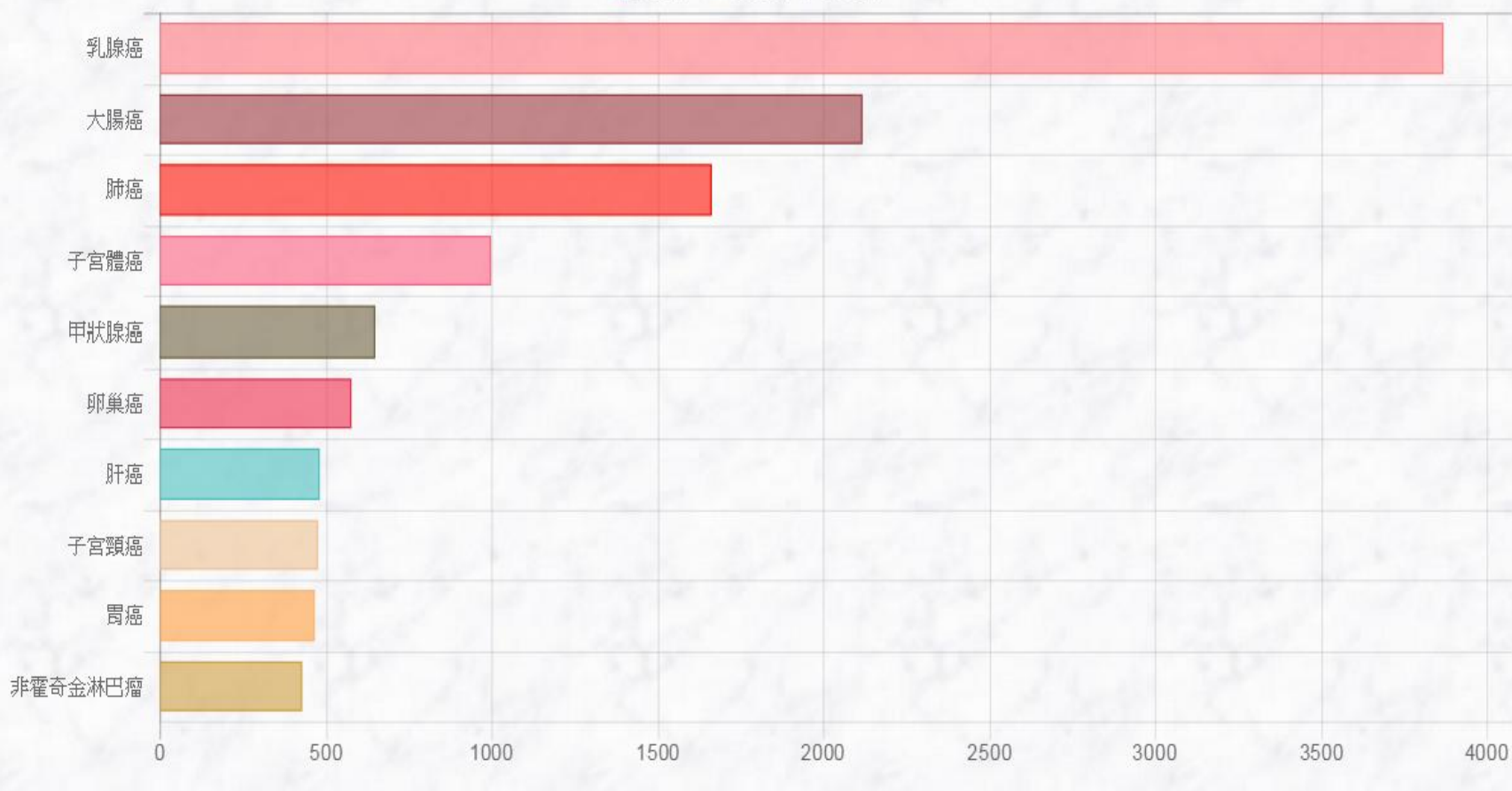


香港癌症資料統計中心 2014 年公佈數據

Hong Kong Breast Cancer Foundation, 2017

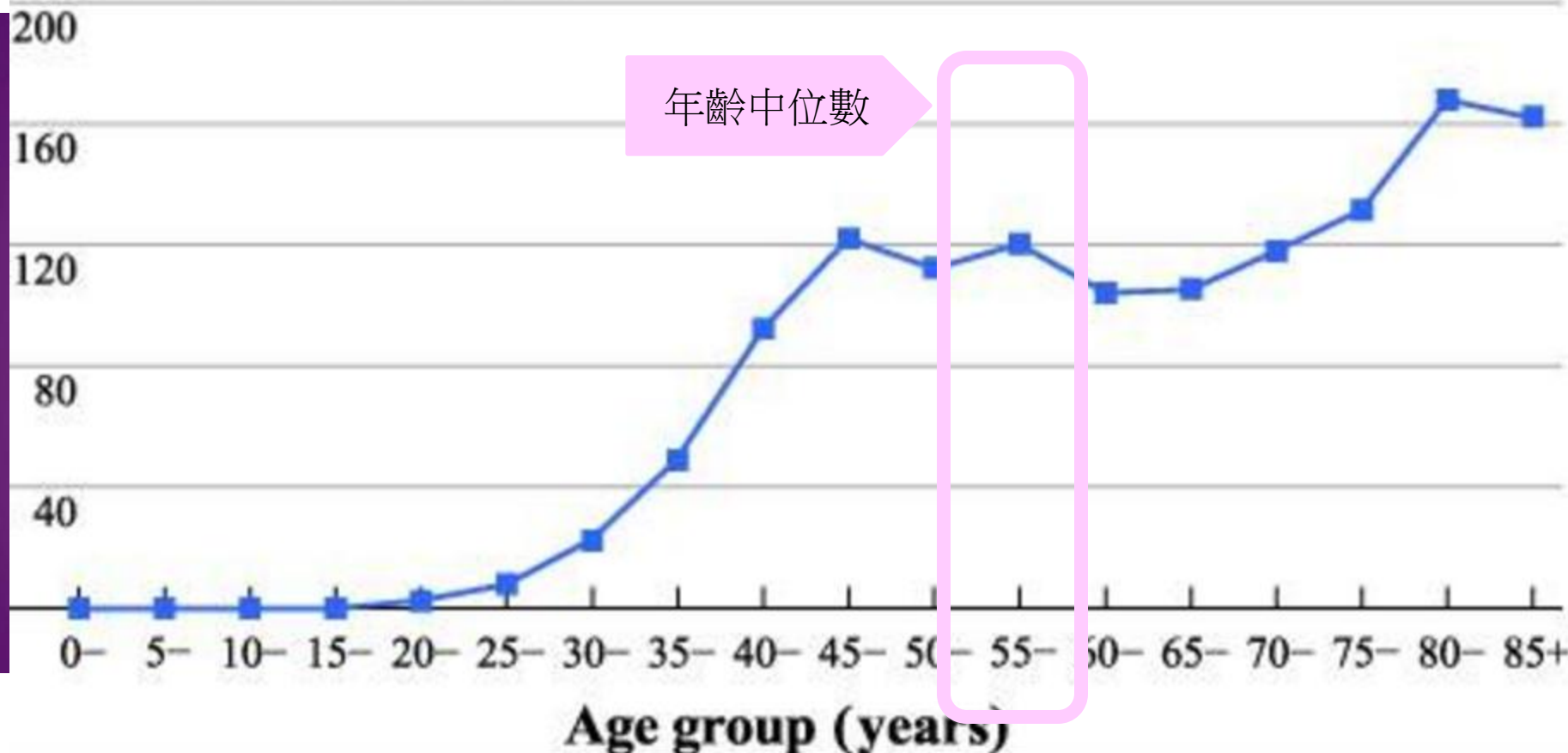
醫院管理局香港癌症資料統計中心：十大癌症－發病數字 (女性)

2014年 2013年 2004年



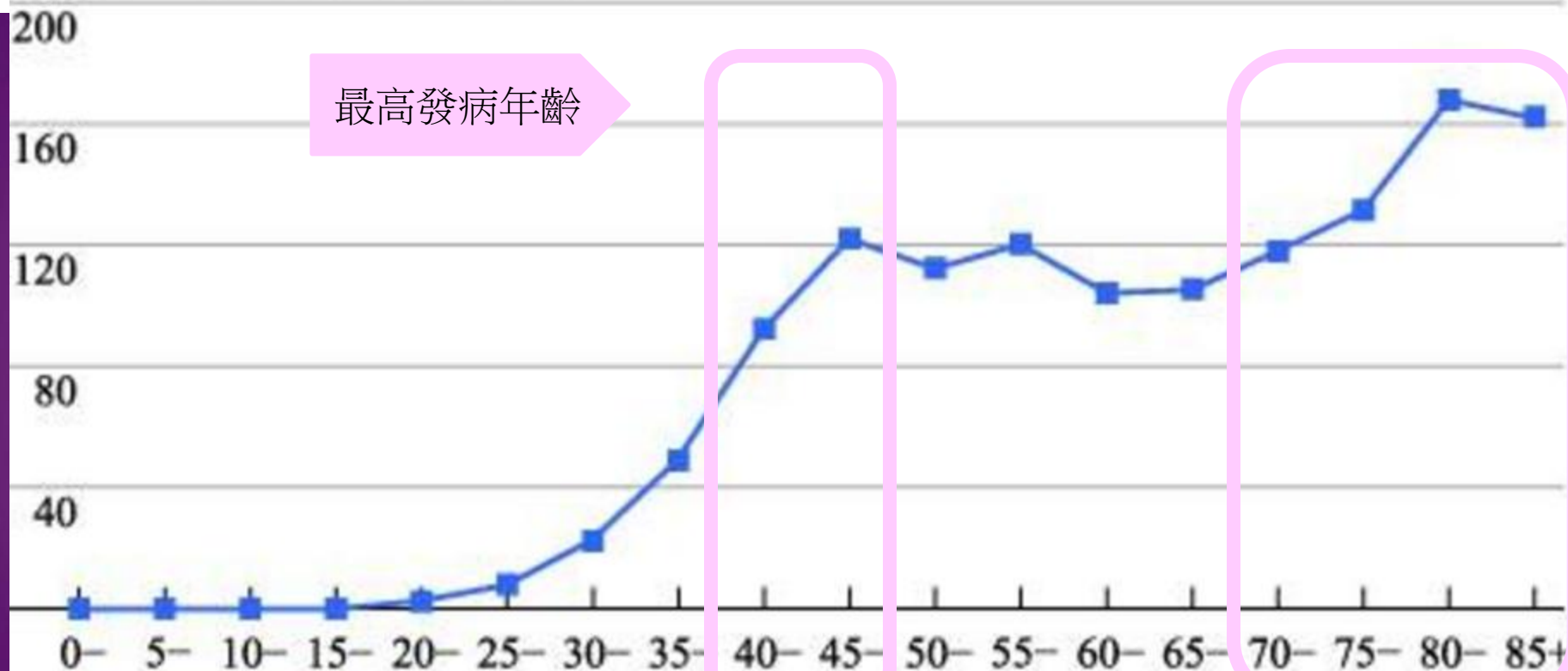
Hong Kong Cancer Registry, 2017

Rate of 100,000 women



Kwong et al., 2011

Rate of 100,000 women

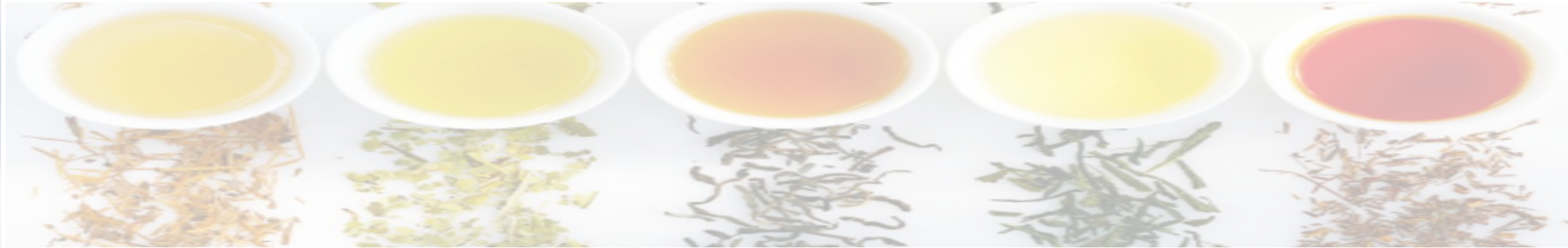


最高發病年齡

相對歐美國家，香港乳癌患者發病年齡相當年輕。



茶，對乳癌有什麼關係呢？

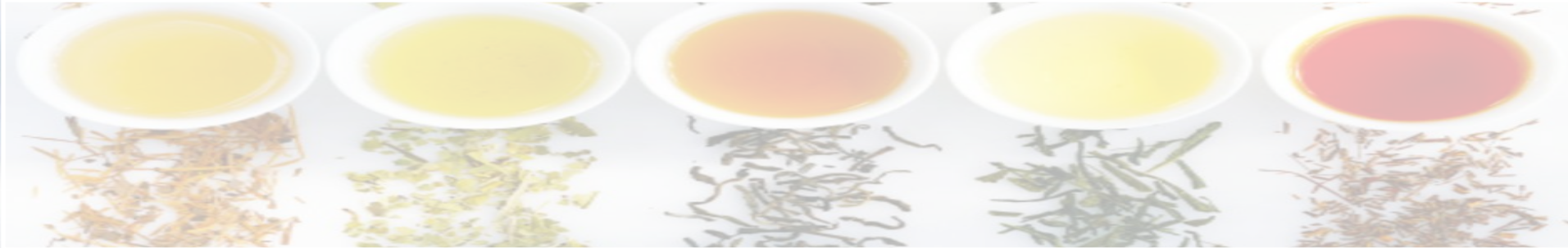


<http://www.newsgram.com/tea-story-why-tea-is-indias-most-loved-brewed-beverage/>





https://www.youtube.com/watch?v=7AYo2hRNR_w



RTHK, 2017



茶是否對乳癌有益?



茶和乳癌的關係

停經前:  40%

停經後:  40%

荷爾蒙受體: 雌激素受體
負值(ER-)

 2.99倍

Li et al., 2016



茶和乳癌的關係



抑制血管內皮生長因子成長
→減慢癌細胞增長

停經前: ↓ 40%

停經後: ↑ 40%



機制未清楚
茶對停經前後體內荷爾蒙
的機制影響也不同
植物雌雄素對停經後女性
體內雌激素的影響

Li et al., 2016; Wu & Yu 2006

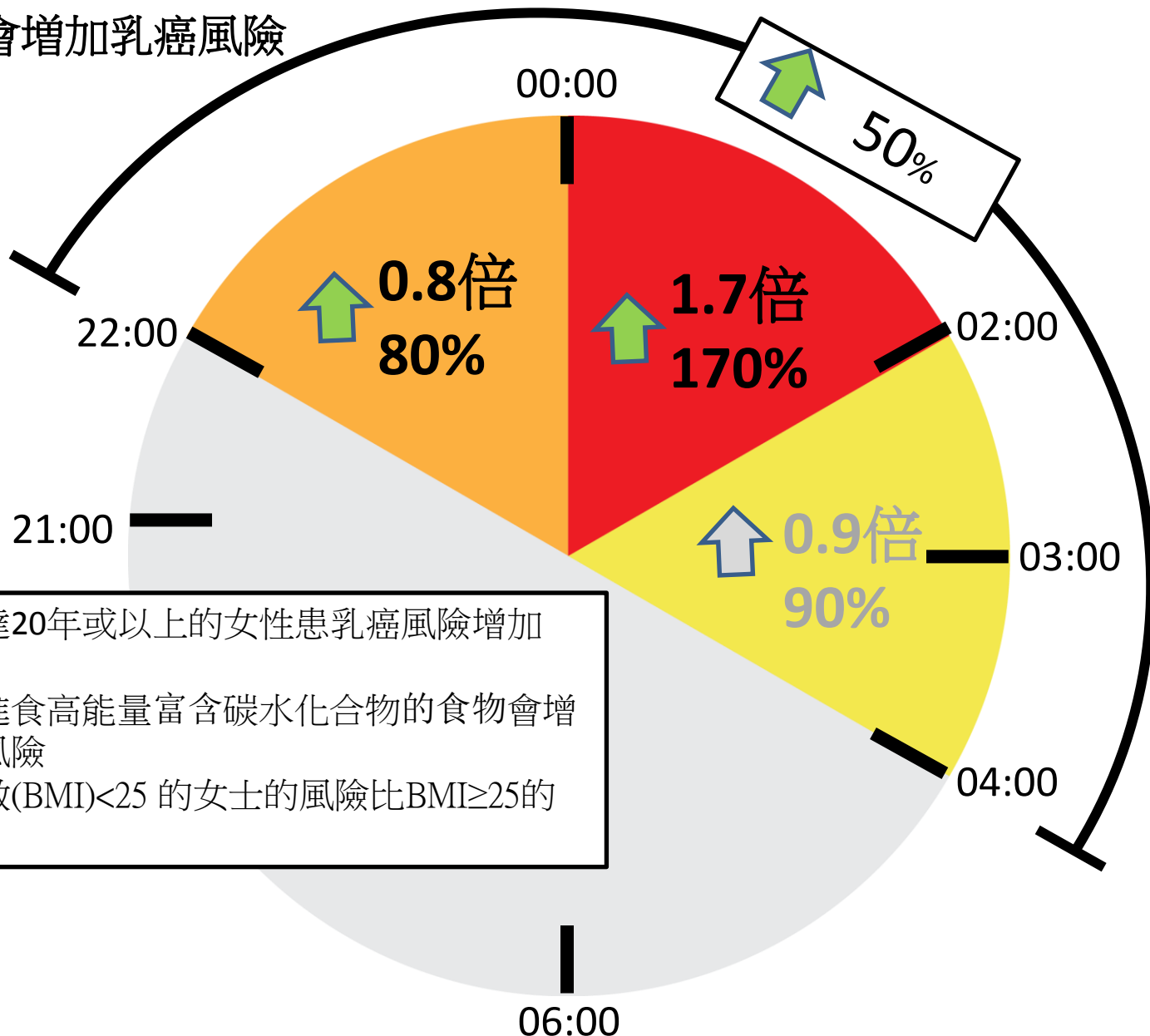




夜間飲茶時間同乳癌有無關係呢?

無!

夜間進食會增加乳癌風險



夜間進食長達20年或以上的女性患乳癌風險增加128%
只有在夜間進食高能量富含碳水化合物的食物會增加患乳癌的風險
身高體重指數(BMI)<25 的女士的風險比BMI≥25的女士為高

Li et al., 2017





<https://www.youtube.com/watch?v=ItYmC9hTk3Y>



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學醫學院
Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong



溫故知新: 乳癌風險因素

乳癌風險因素

食雞會增加乳癌風險？

是/否



乳癌風險因素

肥胖增加乳癌風險？

是/否



乳癌風險因素

年輕時使用止汗劑會增加乳癌風險？

是/否



乳癌風險因素

喝豆漿會增加乳癌風險？

是/否



乳癌風險因素

壓力大會增加乳癌風險？

是/否



乳癌風險因素

年齡增長家族乳癌病史

家族乳癌病史

使用口服避孕藥

接受荷爾蒙補充治療

過早來經

過遲收經

糖尿病

缺乏運動

高度精神壓力

夜班工作

乳癌病史

乳房疾病病史

從未生育/較遲生第一胎

沒有餵哺母乳

肥胖/超重

吸煙

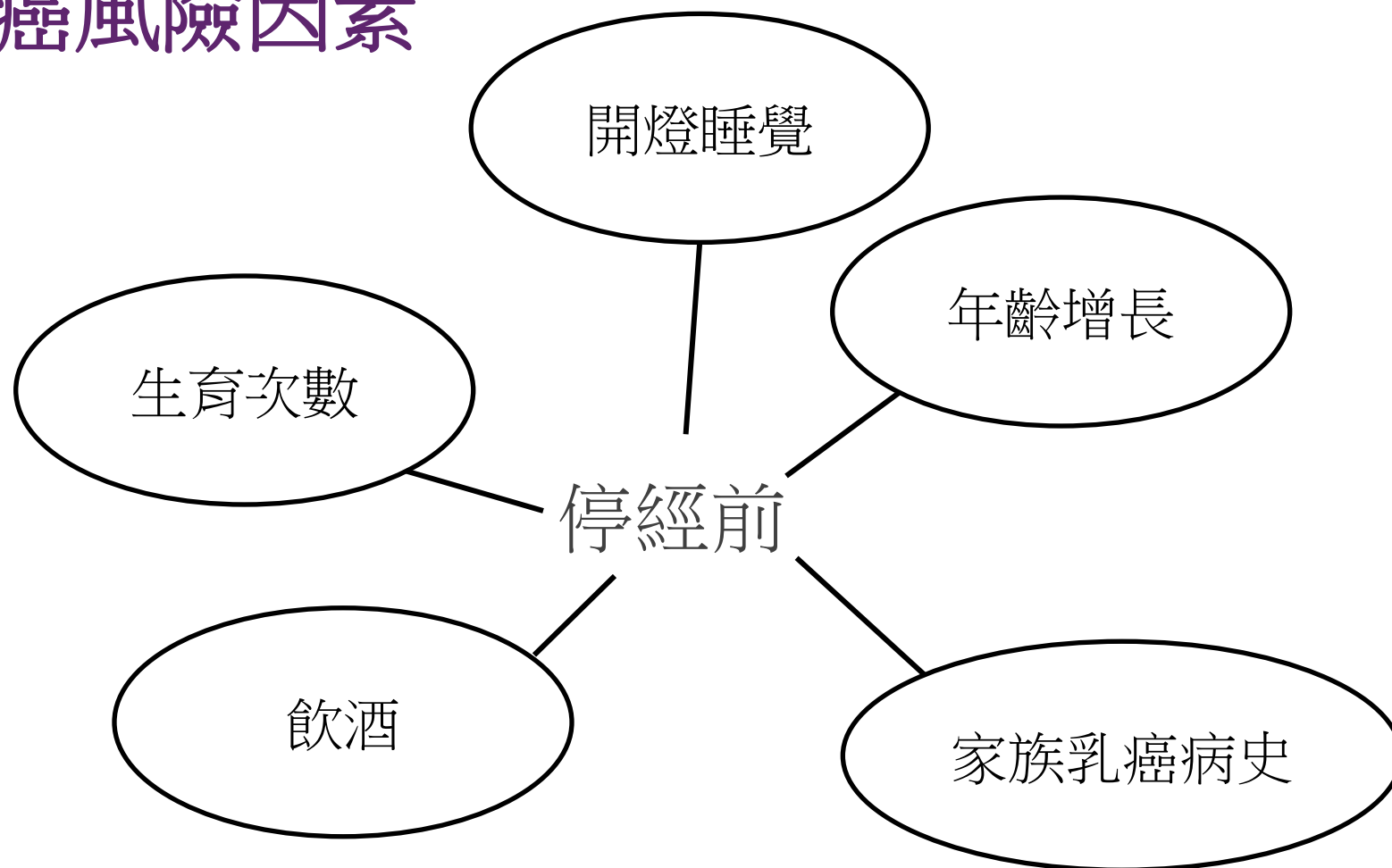
飲酒

年輕時曾接受胸部放射治療

CHP., 2014; HKBCF 2011; Wang, 2016



乳癌風險因素



Wang, 2016



乳癌風險因素

開燈睡覺

沒有餵哺母乳/
較遲生第一胎

使用口服避孕藥/
荷爾蒙補充治療

肥胖/超重

生育次數

停經後

年齡增長

乳房疾病病史

家族乳癌病史

過早來經

Wang, 2016



小提議

- 改善可改變的風險因素
- 健康生活方式:
 - 維持體重/腰圍適中
 - 多做運動
 - 健康飲食
 - 避免長時期於夜間進食高能量碳水化合物的食物
 - 不要吸煙/飲酒
 - 保持心境開朗
 - 關燈睡覺



References

- CHP. (2014). 關注乳房健康—乳癌預防及篩檢. 2017, from http://www.colonscreen.gov.hk/sites/default/files/news/files/NCD_watch_Apr2014_chi.pdf
- HK Breast Cancer foundation. (2011). 乳癌是什麼? . from <http://www.hkbcf.org/content.php?tid=2&cid=5&lang=chi>
- HK Breast Cancer foundation. (2017). 本地統計. 2017, from <http://www.hkbcf.org/article.php?aid=138&cid=6&lang=chi>
- Kwong, A., Mang, O. W., Wong, C. H., Chau, W. W., Law, S. C., & Hong Kong Breast Cancer Research, G. (2011). Breast cancer in Hong Kong, Southern China: the first population-based analysis of epidemiological characteristics, stage-specific, cancer-specific, and disease-free survival in breast cancer patients: 1997-2001. *Ann Surg Oncol*, 18(11), 3072-3078. doi: 10.1245/s10434-011-1960-4
- Li, M., Tse, L. A., Chan, W. C., Kwok, C. H., Leung, S. L., Wu, C., . . . Yang, X. R. (2017). Nighttime eating and breast cancer among Chinese women in Hong Kong. *Breast Cancer Res*, 19(1), 31. doi: 10.1186/s13058-017-0821-x
- Li, M., Tse, L. A., Chan, W. C., Kwok, C. H., Leung, S. L., Wu, C., . . . Yang, X. R. (2016). Evaluation of breast cancer risk associated with tea consumption by menopausal and estrogen receptor status among Chinese women in Hong Kong. *Cancer Epidemiol*, 40, 73-78. doi: 10.1016/j.canep.2015.11.013
- Hong Kong Cancer Registry. (2017). 醫院管理局香港癌症資料統計中心. 2017, from <http://www3.ha.org.hk/cancereg/tc/top10incidence.html>
- Wu, A. H., & Yu, M. C. (2006). Tea, hormone-related cancers and endogenous hormone levels. *Mol Nutr Food Res*, 50(2), 160-169. doi: 10.1002/mnfr.200500142





香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學醫學院
Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong



謝謝!!