

# 中西共融治乳癌

## -康復者健康錦囊



游子覺醫生  
臨床腫瘤科專科醫生  
6/2014

---

# 乳癌康復者健康錦囊

- 減低復發風險
  - 賀爾蒙治療注意事項
  - 調節生活和飲食習慣
  - 留意後遺症 - 預防手腫、失眠等
  - 監察身體變化和覆診
-

# Y-ME?

- 生活飲食不健康??
- 我做錯了什麼?



(Closed down in 2012)

# 本港乳癌近年不斷增加

## Female Breast Cancer in 2011

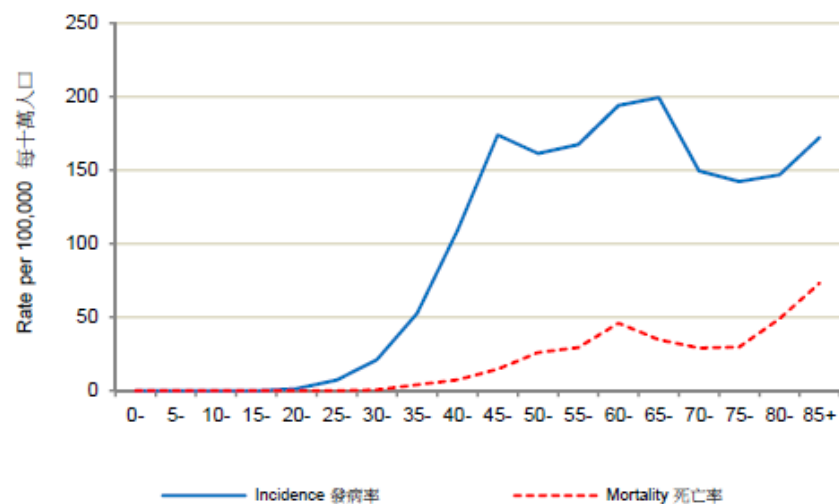
### 2011年乳腺癌統計數字

	Incidence 發病	Mortality 死亡
Number of cases registered 登記個案	3,419	552
Rank 排名	1	3
Proportion of all cancers 佔性別總數百分比	26.4%	10.4%
Median age (years) 年齡中位數 (歲)	54	61
Crude rate* 粗發病/死亡率*	90.7	14.6
Age-standardized rate (World)** 年齡標準化率 (世界)**	61.0	9.1
Lifetime risk before age 75 一生累積風險 (0-74歲)	1 in 17	1 in 105
Mortality : Incidence ratio 死亡對發病比 (2007-11)	0.17	

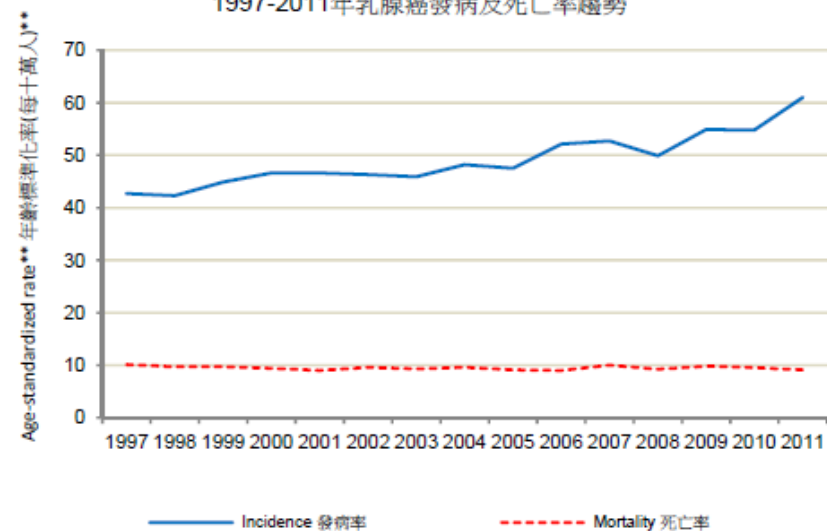
2011年還錄得484宗原位癌新症，即共有3,903名女性患上乳癌，一生累計風險合共每15人有1人

# 乳癌近年不斷增加

Age-specific Incidence and Mortality Rates for Female Breast Cancer in 2011  
2011年按年齡組別分佈的乳腺癌發病及死亡率



Incidence and Mortality Trends for Female Breast Cancer by Sex, 1997-2011  
1997-2011年乳腺癌發病及死亡率趨勢



# 乳癌高危因素

很多高危因素都和女性賀爾蒙有關。女性一生的經期次數越多，身體受女性賀爾蒙影響的時間便愈長，乳癌的風險便愈高。

- 國家及種族
- 年齡
- 第一次月經出現在11歲之前，更年期發生於54歲之後
- 第一次生育在40歲以後，從沒有母乳餵哺嬰兒
- 賀爾蒙補充療法(HRT)
- ?口服避孕藥
- 家族傾向、遺傳
- 曾患非典型乳腺增生(atypical hyperplasia)或乳癌
- 過度肥胖、運動不足、高脂飲食、飲酒、吸煙、不必要的輻射、X-光

# 乳癌增加主要和生活現代化有關

- 女性獨身比率上升，生育率下降
- 餵哺母乳亦較少和較短
- 吸煙和飲酒也較普遍
- 兒童營養充足，發育較早，初經的年齡也下降。
- 大部分患者都沒有明顯原因!



---

怎樣減低復發風險?

---



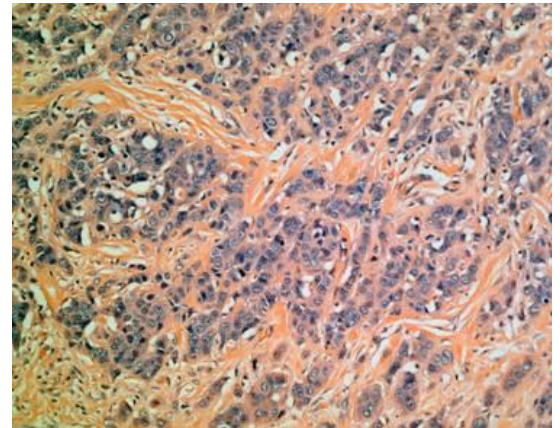
# 風險全腫瘤期數決定?

## ■ 乳癌 — 一點只期數咁簡單

- 醫生為方便研究和統計，會依據腫瘤的大小 (T, tumour)、淋巴結受影響的幅度 (N, node) 和是否有轉移至其他器官 (M, metastasis) 等三個因素，將乳癌病人分為四期，一至三期的腫瘤，影響範圍仍局限於乳房及附近的淋巴，第四期的則表示已轉移至其他器官了。

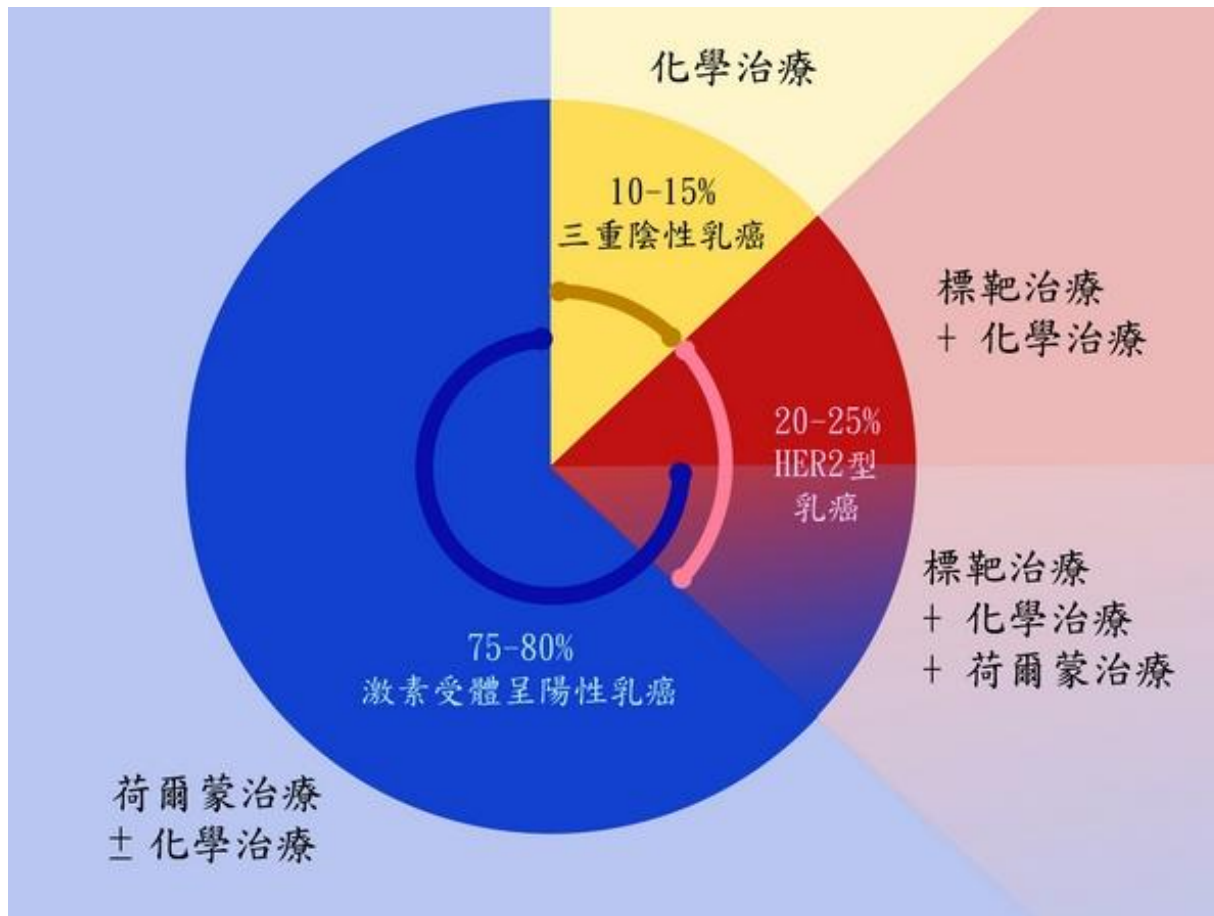
# 增加乳癌復發風險的因素

- 腋下受影響淋巴結的數量越高，風險便越高
- 乳房腫瘤較大或有侵蝕皮膚、胸肌等
- 腫瘤的組織學級別(histological grading)較高
- 年齡小於三十五歲
- 荷爾蒙受體呈陰性反應
- HER2 型和三重陰性乳癌
- 有侵蝕小血管或淋巴(lymphovascular invasion)
- 細胞增生指標 (proliferation index, 例如 Ki67) 較高



# 乳癌類型決定藥物治療方案

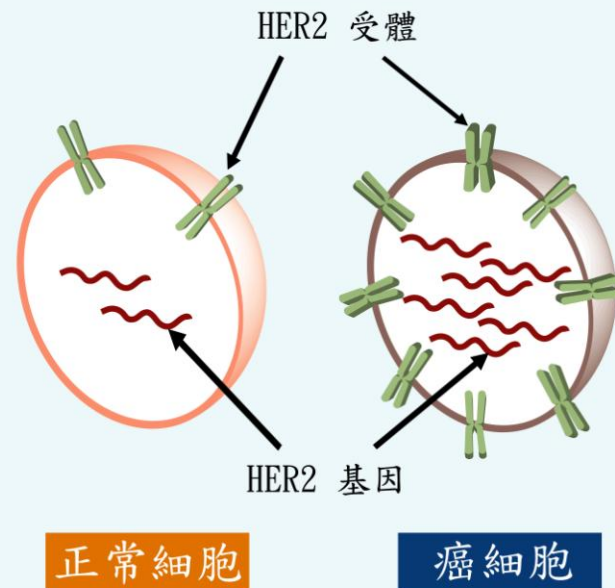
## - 個人化治療 (Personalized Medicine)



ER  
PR  
HER2

# HER2型乳癌

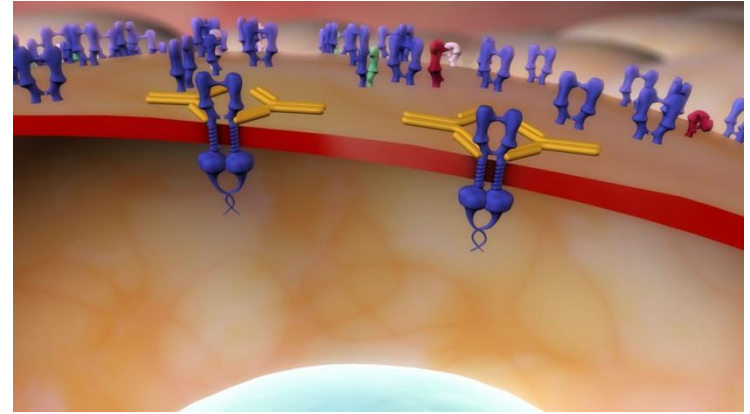
- HER2 是 Human Epidermal growth factor Receptor 2 的英文縮寫。
- 正常細胞有兩條HER2 基因，會製造少量的HER2 蛋白（又稱為HER2受體），附在細胞表面，接收刺激生長的訊息，調控細胞的生長。
- 約20%的乳癌會有過量的HER2 基因，從而製造大量的HER2 蛋白，加快了癌細胞的生長。



HER2型乳癌是一種非常棘手的腫瘤，其特性是擴散速度快、頑強兼具侵略性，因此患者的存活率較其他類型乳癌患者為低。

# HER2型乳癌和標靶治療

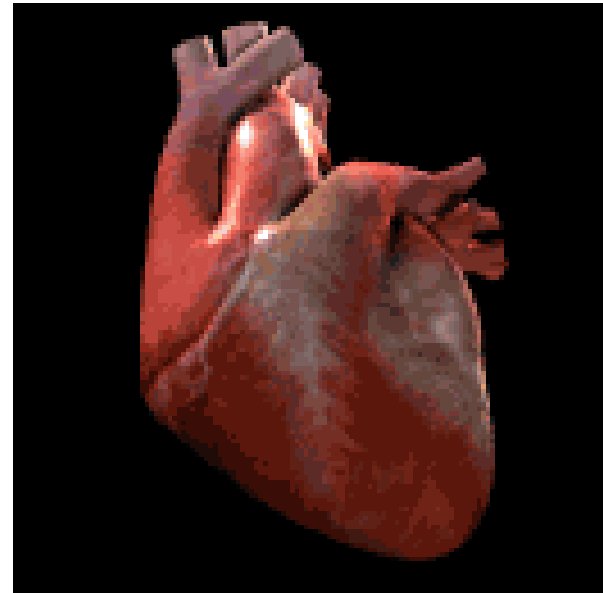
- Herceptin是一種由基因重組而成的人工單克隆抗體 (monoclonal antibody)，經靜脈輸注入人體後，它會選擇性地黏附在HER2型癌細胞表面，阻斷其生長訊息的傳遞，並促使免疫系統自動消滅癌腫。
- 標靶藥物雖可單獨使用，但配合化療(或芳香醯素抑制劑)使用時，療效更顯著和持久。
- 標靶治療用於晚期的HER2型乳癌同樣成效顯著，可配合化療或荷爾蒙治療，延長病人壽命及改善其生活質素。



Herceptin會黏附在HER2型癌細胞表面，阻斷其生長訊息的傳遞。

# 標靶治療的副作用

- 標靶藥物會選擇HER2型癌細胞來進行攻擊，副作用比一般化療藥物少得多
- 雖然有小部分患者在首次靜脈輸注後會有發燒和冷顫等症狀，不過，當持續治療後，這些反應會減少及消失。
- 此外，有少數病人的心臟功能或會下降，所以病人在開始標靶治療前，以及在使用期間，亦須作定期心臟檢查，以策安全。



# 乳癌五年內不復發便完全康復了？

- 生長快的類型(如**HER2**型、三重陰性型): ✓
- 生長慢的類型(如適合荷爾蒙治療的): ✗

適合荷爾蒙治療的腫瘤一般生長較慢，在五年甚至十年後仍有一定的復發風險。

# 癌病治療方案

- 手術切除
- 放射治療
- 化學治療
- 賀爾蒙治療
- 標靶治療





# 荷爾蒙治療

- 用於乳癌治療的是**抗**荷爾蒙藥，用以減少癌細胞受身體內雌激素的刺激。
- 整體而言，有七至八成的乳癌病人是適合使用荷爾蒙治療的。比起不適合使用荷爾蒙治療的情況，她們的腫瘤生長較慢，惡性程度較低。

# 常用的荷爾蒙治療藥物

- 三苯氧胺(Tamoxifen)：  
減低身體內雌激素附著  
癌細胞，適合未收經或  
已收經的病人，需每天  
口服。
- 副作用：
  - 子宮內膜增生，子宮癌的  
風險輕微增加
  - 血管栓塞
  - 潮熱
  - 陰道與尿道不適



# 芳香酵素抑制劑 (Aromastase Inhibitor)

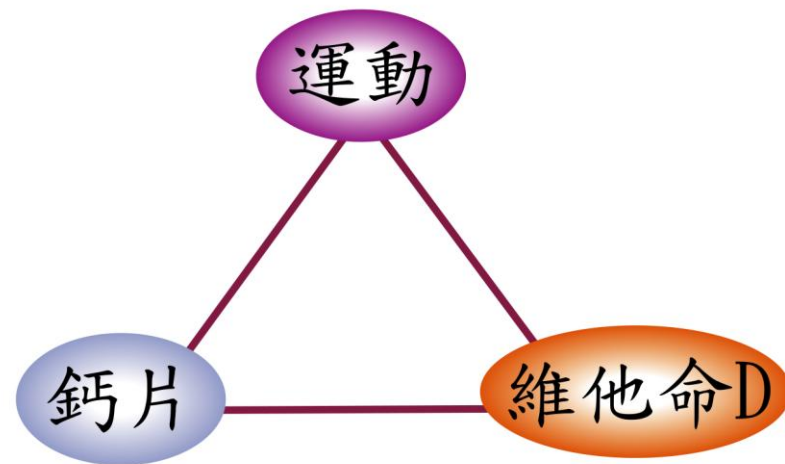
- 包括Femara、Aromasin 和Arimidex三種。
- 只適合已收經的婦女，需每天口服。
- 婦女收經後，卵巢製造的雌激素會大為減少，身體內的雌激素主要由腎上腺和其他脂肪組織，經芳香酵素製造而成。

Keep Fit可增強藥物療效！



# 芬香酵素抑制劑

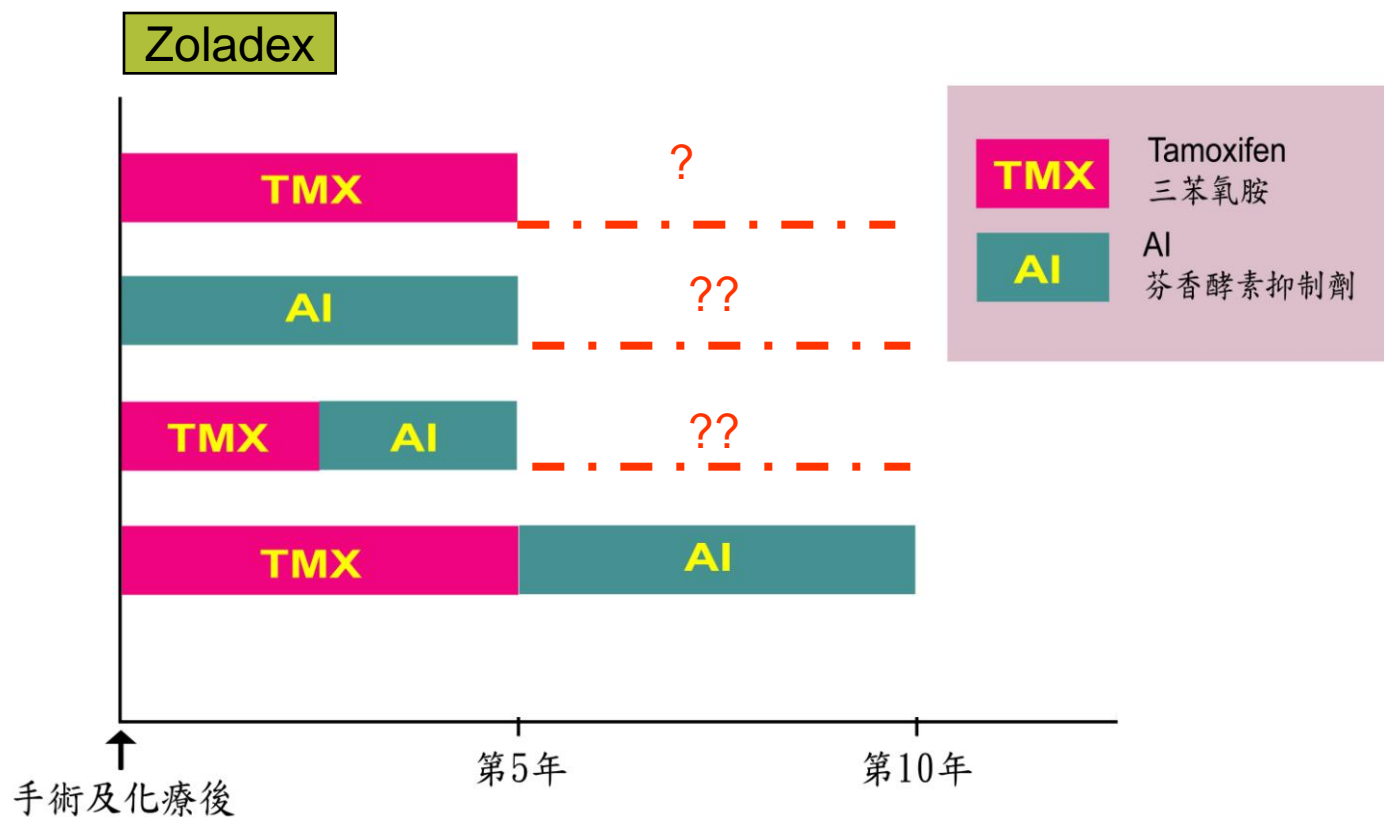
- 比三苯氧胺(Tamoxifen)更有效減低復發率，又不會引致子宮癌或血管栓塞等罕見但可能致命的副作用。
- 病人出現骨質疏鬆的機會會增加2-3%，部分亦會有關節痛和骨痛等毛病。



減低骨質疏鬆的鐵三角，  
所有已收經的婦女，同樣適用

定期檢查骨質密度，有需要時可用針藥減低骨質流失

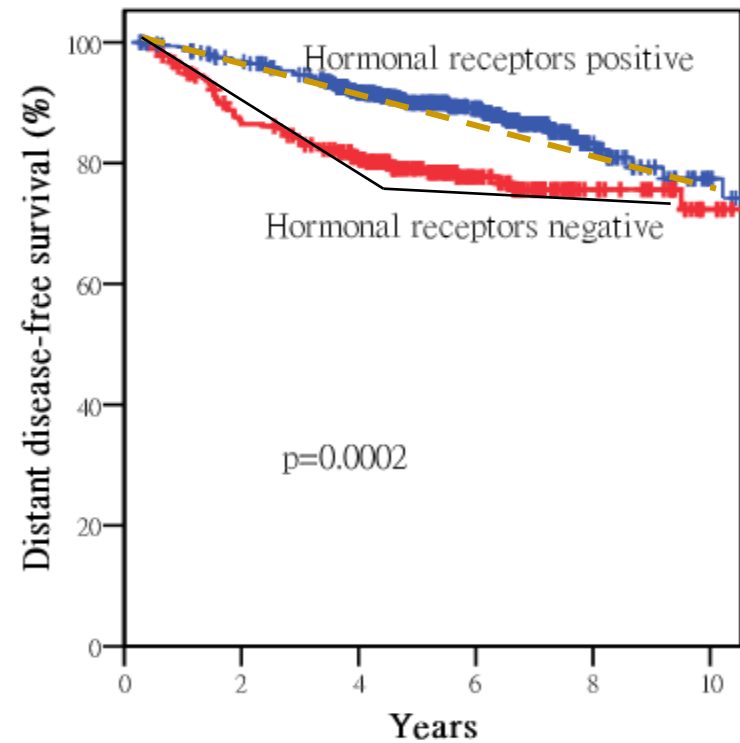
# 荷爾蒙治療的選擇



高風險病人需要超過五年的治療

# 為什麼乳癌荷爾蒙治療期要那麼長呢？

- 適合荷爾蒙治療的腫瘤一般生長較慢，在第五年至第十年的復發率與首五年的復發率沒有多大分別。



東區醫院研究資料

# 治療乳癌的荷爾蒙藥物可能會被抗抑鬱藥干擾而減低效用？

- 在2009年中發表的一項大型研究顯示，乳癌病人若同時服用**三苯氧胺**(Tamoxifen)和某些**抗抑鬱藥**，三苯氧胺的療效會減低，這些病人的復發風險會較其他病人增加一倍！
- 原來，三苯氧胺被人體吸收後，要先由一種稱為CYP2D6的肝酵素轉化，才能發揮效用，而這類SSRI/SNRI抗抑鬱藥卻會減低這些肝酵素的轉化功能，因而阻止三苯氧胺發揮正常的抗癌效用。
- 其他常用於治療乳癌的荷爾蒙藥物，包括芳香酵素抑制劑，其特性和化學成分與三苯氧胺完全不同，並不會和上述的抗抑鬱藥互相干擾。

# 不宜和三苯氧胺一同使用的藥物

- SSRI/SNRI類抗抑鬱藥  
(Fluoxetine、Paroxetine、Sertraline、Bupropion和Duloxetine)
- 某些抗精神病藥物  
(Perphenazine、Thiothixene和Pimozide)  
也不宜和三苯氧胺一同使用





# 乳癌病人治療期間要食大量高營養奶粉補充體力?

如胃口欠佳，可考慮以各種營養奶作補充。這些營養奶並非越貴越好，最重要是選擇適合自己口味的。



市面上有一些聲稱可提升癌症病人的抵抗力的貴價奶粉，研究指這些奶類製品只適宜某些受嚴重創傷和接受頭頸癌或消化系統癌病手術的病人，減少傷口感染等併發症，對一般接受化療或放射治療的病人，沒有顯著效果。

化療後，毋須長期進食高營養奶粉，以免過胖。

# 運動減脂最有效抗乳癌?

- 經常運動可減低患乳癌的風險 30 至 40%
- 因運動可令女性賀爾蒙平均下降7-14%!
- 運動亦可增強賀爾蒙療效，減低乳癌復發！



# 良好的生活習慣可預防50%的常見癌病

From Medscape Medical News

## Lifestyle Changes Could Prevent 50% of Common Cancers

Pam Harrison

Authors and Disclosures

 Print This  Share

September 5, 2012 (Montreal, Quebec) — More than 50% of cancer could be prevented if people simply implemented what is already known about cancer prevention, according to a researcher here at the Union for International Cancer Control (UICC) World Cancer Congress 2012.

Graham Colditz, PD, DrPH, from the Washington University School of Medicine in St. Louis, Missouri, reported that a number of interventions, largely involving lifestyle behaviors, but also involving higher-cost interventions in high-income countries, could prevent a large proportion of cancers in 15 to 20 years if widely applied.

Among the "biggest buys" from lifestyle intervention is smoking cessation.

"One third of cancer in high-income countries is caused by smoking," Dr. Colditz said. If smoking rates could be reduced to the current levels in Utah [about 11%], the United States could see a 75% reduction in smoking-related cancers in 10 to 20 years — a target that Dr. Colditz feels is feasible in countries where smoking rates have already declined considerably.

Similarly, it is estimated that being overweight or obese causes approximately 20% of cancer today. If people could maintain a healthy body mass index (BMI), the incidence of cancer could be reduced by approximately 50% in 2 to 20 years. (A healthy BMI for cancer prevention is from 21 to 23 kg/m<sup>2</sup>, as other speakers pointed out.)

Dr. Colditz, among others, estimates that poor diet and lack of exercise are each associated with about 5% of all cancers. Improvement in diet could reduce cancer incidence by 50% and increases in physical activity could

Combat the HIV Epidemic in Southern Africa

ADVERTISEMENT



Missing your sales rep? Read about the newest product information from Industry

[Read more](#)

### MOST POPULAR ARTICLES – ACCORDING TO ONCOLOGIST/HEMATOLOGISTS

#### MOST EMAILED

1. One Biopsy Not Enough to Reveal Genetic Landscape of a Tumor
2. 'Let Science Guide Us' on Prostate Screening
3. Novel Therapies for Metastatic Castrate-resistant Prostate Cancer

**Onc**  
**well**  
Integrated Cancer Centre 安愈腫瘤綜合診療中心

樂海琴韻

閔憲芬題



簡體中文 繁體中文

# 抗氧化劑防癌？

- 天然的生果、蔬菜和穀類仍是最健康、安全和便宜的選擇
- 若用維他命丸(包括有抗氧化作用的維他命 C 和 E) 和纖維粉等來取代蔬果，未必可達致相同效果。胡亂服用抗氧化劑來防癌，甚至可能有反效果!
- 市面上亦有不少標榜高纖的健康食物，選擇高纖加工食品，要小心注意其脂肪、糖和鹽的含量。



# 大豆食品會增加乳癌復發風險嗎？

- 植物雌激素有三類，除大豆異黃酮素外，還有木酚素和香豆素，豆芽、亞麻籽、芝麻、一些蔬果和全穀物都含植物雌激素
- 大豆異黃酮素一向被認為具抗癌作用，還有改善停經症候群、預防心血管病和骨質疏鬆等多種好處
- 植物雌激素的強度只是女性荷爾蒙的千分之一，要有效降低體內女性荷爾蒙的水平，有三點遠為重要：
  - ✓ 1. 高纖餐，
  - ✓ 2. 經常運動
  - ✓ 3. 控制體重，因積聚的脂肪是生產雌激素的「工廠」。



# 可以吃雞嗎?



雞皮的脂肪不但肥膩，亦可能含有可溶於油質的有害物質。雞肉其實是很健康的食物，脂肪主要在皮下層，只要起出雞皮，脂肪含量便很低。

# 打針雞：忌吃雞頸和雞翼？

- 有傳言謂雞農會為雞隻注射賀爾蒙，使牠們生長得更快及生更多的蛋
- 早在1930年代，人類已發覺女性賀爾蒙雌激素能刺激雞的生長，並於1950年代在畜牧業大量使用，但後來發現己烯雌酚 (DES) 會致癌，所以，在1970年代的後期逐漸被取締。





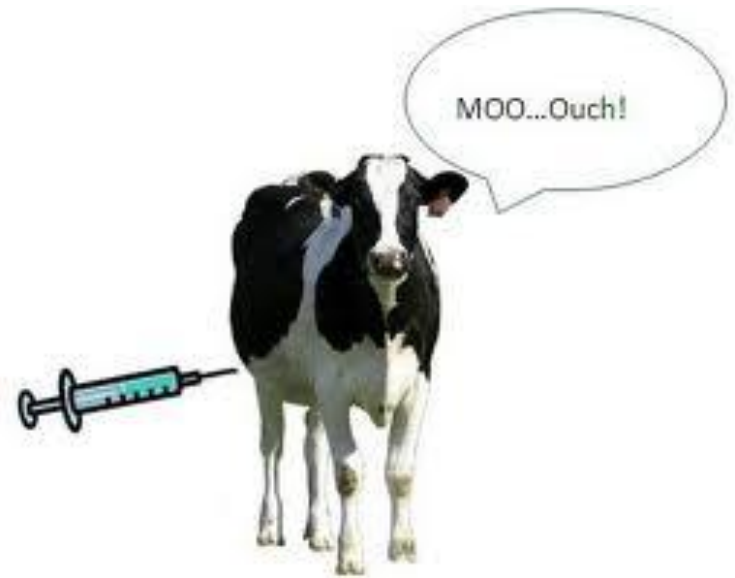
# 打針雞：忌吃雞頸和雞翼？

- 由於雌激素屬類固醇賀爾蒙，故不須要注射，可加進雞隻的飼料內，雖然雌激素會殘留在雞肉內，但不會集中在某些部位、例如頸和翼等。
- 全球包括美國、加拿大等多個國家都嚴禁在雞隻使用促進生長的賀爾蒙、包括雌激素等；不過可能仍有部份國家使用賀爾蒙。
- 雞肉殘餘賀爾蒙分量極少，不足以提升人體內激素水平。專家指每日要吃兩隻雞，才有可能增加患癌風險。



# 打針牛?

- 早在1930年代就發現，接受了從牛腦下垂體分泌的生長激素質的牛能生產更多乳汁，直至1980年代才能大量製造純正的牛生長激素，但必須皮下注射(一般在動物耳朵的皮下)。
- 在屠宰時，曾接受過生長激素注射動物的耳朵是會被棄掉的，1993年『美國食物及藥物管理局』批准在乳牛注射『再合成牛生長激素』，增加乳牛的產乳量，但並不批准在肉牛使用。



# 打針牛影響人類的健康?

- 殘留在牛奶和奶類食物內的牛生長激素與人體內自然分泌的生長激素相比，份量是微不足道的。況且，再合成牛生長激素經口服會被分解，不會對人體產生作用。
- 直至現有還沒有科學報告證實進食了從注射過牛生長激素的牛所出產的牛肉和奶類食品，會對人類的健康構成威脅，但加拿大和歐洲衛生部非常慎重，並不批准在乳牛注射再合成牛生長激素。



# 失眠

- 長期失眠會對心臟和免疫系統等有負面影響，亦會導致疲倦和情緒困擾。
- 近年外國研究卻指出，超過半數的癌症病在治療期間都飽受失眠困擾，而不少病人即使在完成治療後，情況依然持續。例如加拿大一項包括近千名早期癌症病人的研究顯示，治療期間有 **59%**病人受失眠困擾，而其中一半屬嚴重個案，比一般市民高出三倍。即使手術後一年半，有 **36%**病人仍然有失眠情況。



# 失眠

- 安眠藥 - 盡可能選擇一些藥性較溫和的藥物，及避免長時間使用
- 化療中常加入類固醇(激素)來減低過敏反應和嘔吐，這些藥物有亢奮作用，應避免在睡前數小時內服用。
- 保持積極樂觀的心態和適量運動，例如每星期三次以上，每次20-30分鐘的中量運動(不過應避免在臨睡前進行)，這除令你有更佳的體質和睡眠質素外，亦可改善情緒。
- 瑜珈和太極??
- 民間的安神食療??



# 治療後還可生育嗎

- 年青婦女在乳癌治療後也可正常生育
- 但在進行荷爾蒙治療期間，不能懷孕，因有畸胎風險
- 最新報告指在化療期間注射收經針，可減低卵巢受損和增加日後生育機會。(只適做於**ER**陰性病人)
- 化療前儲存胚胎，安全性高。不過，醫護人員需要相當長的時間與病人商討及籌備整個過程，費用亦昂貴。



# 應要檢驗是否有遺傳性癌病基因嗎？

- 大部分乳癌並非和遺傳基因有關。
- 在香港，雖然有 **15%** 的乳癌病人有近親曾患乳癌，不過，由遺傳變異基因引致的只佔整體乳癌的 **10%**，其中最常見的是 **BRCA1** 和 **BRCA2** 基因。
- 這些基因可由男性或女性傳至下一代，機會率是 **50%**。
- 若遺傳了這些變異基因，雖然不一定會患癌病，但罹患乳癌、卵巢癌、甚至前列腺癌的風險都比常人高得多。據統計，有 **45-87%** 病人會在 **70** 歲前患上乳癌，而患卵巢癌的風險，亦達 **27-50%**。



# 乳癌病人需要在初診或覆診時驗癌指數和掃描?

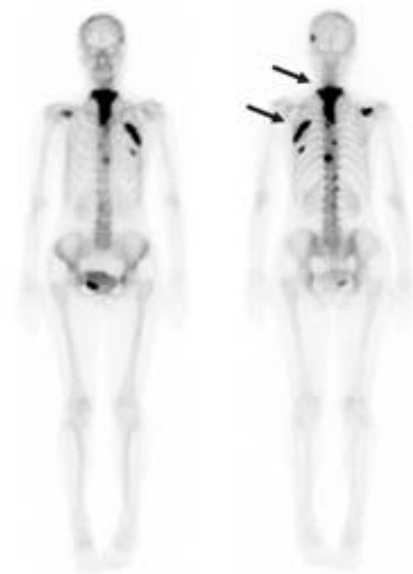
- 「五種要叫停的癌病臨床應用」  
(Five Cancer Practices That Must Stop):
  - ❑ 不要為**早期低風險**的乳癌病人在初診時進行正電子掃描、電腦掃描或骨掃描去偵察腫瘤是否有擴散。
  - ❑ 不要為接受了根治性治療而**沒有特別徵狀**的乳癌病人，在覆診時安排定期的癌指數血液檢查或正電子掃描、電腦掃描或骨掃描等檢查去偵察是否有復發跡象。





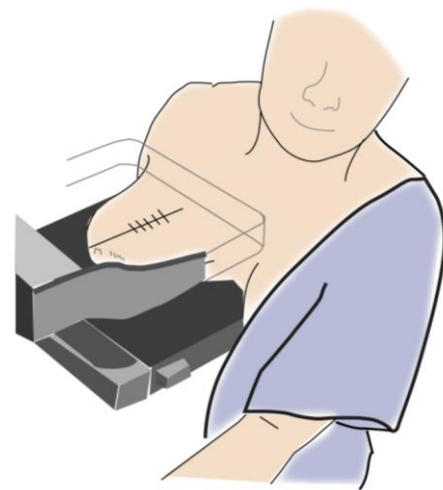
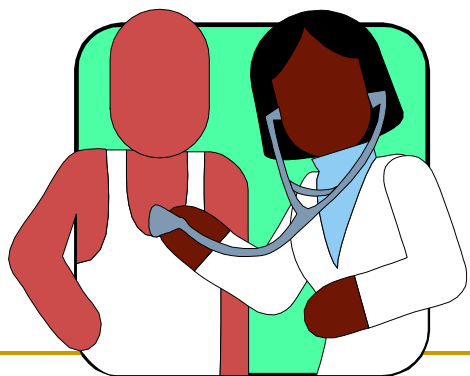
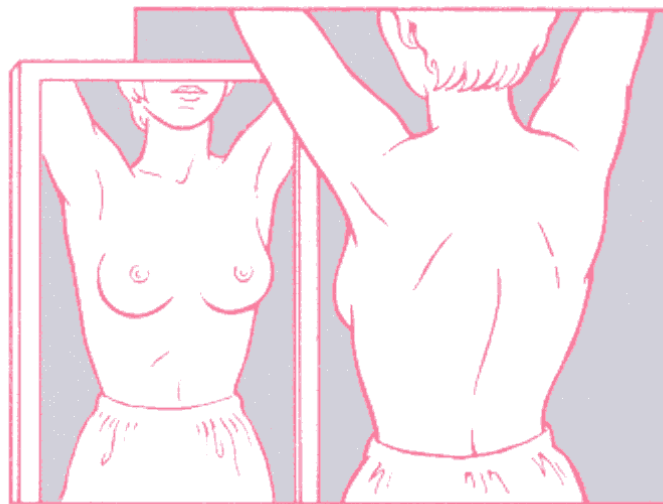
# 乳癌病人需要在初診或覆診時驗癌指數和掃描?

- 這些檢查除本身昂貴外，也經常有「假陽性」出現，可能會引發更多不必要的進一步檢查，平白再增加風險和醫療費用。
- 這些掃描有不少盲點，生長較慢或較小的腫瘤也不易被偵測得到，所以各研究都一致證實它們無法提升生存率。



# 繼續保持警覺

- 自我檢查乳房 -BSE
- 如果婦女不肯定檢查方法是否正確，可以每年或隔年找醫生檢查一次
- X-光造影或超音波檢查



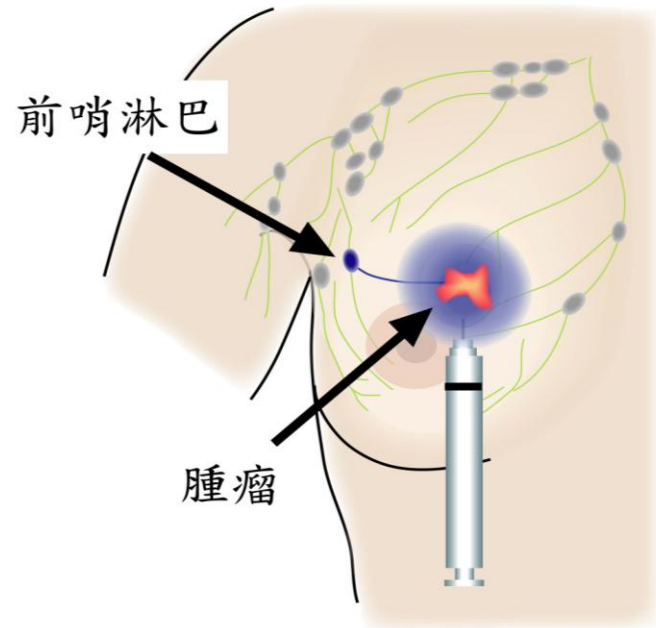
# 傳統腋下淋巴切除手術的後遺症

- 上肢及肩膊有針刺、麻痺的感覺
- 手腫（Lymphoedema） - 令上肢不靈活。



# 前哨淋巴結檢測

- 在乳房腫瘤周圍注射少量放射性同位素或染色料，這些物質會沿腫瘤可能轉移的路徑，到達前哨淋巴結(即第一站的淋巴結)。
- 醫生會用儀器或肉眼去找尋這些前哨淋巴結，然後切出來化驗。
- 如果這些前哨淋巴結沒有癌細胞的話，其餘的淋巴結受牽連的機會便很低，病人便不需要進行腋下淋巴切除手術



注射在腫瘤周圍的放射性同位素或染色料會沿腫瘤可能轉移的路徑，到達前哨淋巴結

# 淋巴腫脹

手腫 (lymphoedema) 可分為兩個階段：

- 第一階段 – 病人可能會感覺肢體「好重」，有針刺、麻痺、脹痛或其他古怪的感覺，但未能靠肉眼察覺腫脹的徵狀。
- 第二階段 – 若用手指輕按腫脹部位，可見到如「酒窩」般的凹陷，但當肢體抬高後，腫脹情況會稍為舒緩。腫脹的情況較為嚴重者，除按下後有凹陷的現象外，周圍的組織會有硬和實的感覺，即使抬高肢體，腫脹情況亦未能舒緩。

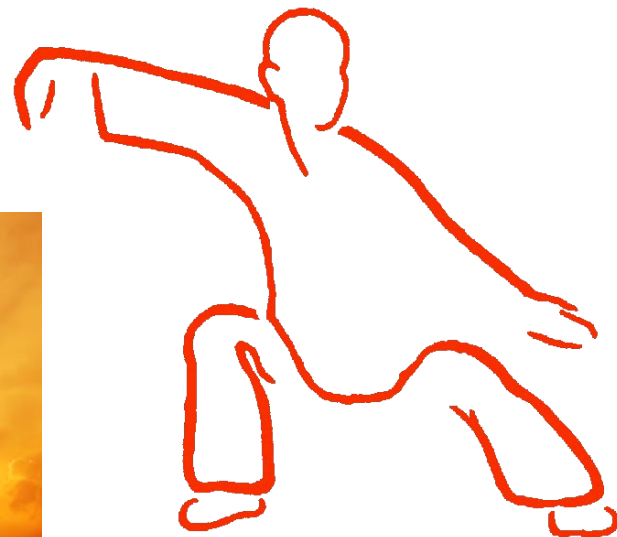
# 預防手腫

日常生活須注意的事項 -

- **a.** 避免患處手部皮膚損傷及受細菌感染；
- **b.** 避免手部及上肢長時間受壓，應避免在手術那邊手臂打針、抽血和量血壓等；
- **c.** 避免手部受熱或進行太劇烈的運動，例如浸泡熱水浴、日光浴和長時間提起重物等。

# 預防手腫

- 維持日常功能的動作訓練 –
- 游泳，瑜珈、太極及氣功也是不錯的選擇。
- 做運動要持之以恆，才能穩定水腫情況和保持關節的活動幅度。
- 按摩
- 壓力治療





多謝！