

## 香港乳癌實況

乳癌是全球婦女最常見的癌症，亦是重要的公共健康問題。過去 10 年，乳癌於北美地區的發病率持續下降，但卻在亞洲國家及地區迅速增長。在亞洲國家及地區中，香港的乳癌發病率是亞洲區中最高地區之一，在過去 20 年乳癌發病率就增加了 3 倍。

- 乳癌為香港婦女頭號癌症。
- 於 20 年間，女性乳癌的確診個案增加近 3 倍。
- 每 14 名婦女中，就有 1 人在一生中罹患入侵性乳癌。
- 若計算原位癌在內，一生中罹患乳癌的風險為每 12 位婦女中有 1 人。
- 每天平均約有 12 名女性被診斷患上乳癌。
- 每星期平均約有 14 名女性死於乳癌。
- 在 2018 年，4,618 名女性和 27 名男性確診乳癌。
- 本港乳癌患者確診年齡中位數為 57 歲，明顯較美國的 62 歲和澳洲的 60 歲年輕。
- 超過 9 成 3 乳癌患者為 40 歲或以上；年紀愈大，風險愈高。

資料來源: 醫院管理局香港癌症資料統計中心

## 成立香港乳癌基金會

香港乳癌基金會由張淑儀醫生和一眾懷有相同抱負的乳癌康復者、醫生和朋友在 2005 年 3 月 8 日成立，是本港首間專注乳癌教育、患者支援、研究及倡議的非牟利慈善組織，致力減低乳癌在本地的威脅。

## 香港乳癌基金會的工作

### 1. 乳健中心推動乳健檢查

香港乳癌基金會乳健中心於 2011 年 5 月成立，至今已為 99,182 人次(付費與免費)提供乳癌風險評估、乳健檢查、醫生會診和各項診斷等服務，當中，乳健中心透過為 71,161 人次提供乳房 X 光造影檢查和超聲波掃描檢查中，發現 1,804 人確診乳癌，年齡介乎 23 - 89 歲，總體偵測率 2.56%；無徵狀偵測率 0.75%，符合國際水平。乳健中心自成立至今共為 40,348 人次有經濟困難的婦女免費提供乳健檢查 / 診斷，當中 693 人確診乳癌。

衛生署指，有證據顯示接受乳癌篩檢對患乳癌風險較高的婦女有幫助。乳健中心參照國際標準，推出全港首項「乳癌風險評估」服務，協助婦女了解自己罹患乳癌的風險，從而採取合適的預防方法。乳健中心定期舉辦乳健教育講座，提供即場臨床乳房檢查，至今已向 107,709 名市民傳達防範乳癌的方法和推廣乳健檢查。

### 2. 乳癌支援中心為乳癌患者及康復者提供全方位支援

香港乳癌基金會的患者支援服務，包括：病人及家人/照顧者支援小組、個人心理輔導、治療前後的相關資訊、每月乳癌教育講座、淋巴水腫護理服務、乳癌藥物資助計劃、乳癌護理錦囊及假髮、胸圍、繃帶送贈計劃，以及各類興趣班供 9,872 名病友參加。乳癌支援中心至今累計服務人次達 213,606 次(年齡：20 - 93 歲)。

香港乳癌基金會是本港首間提供量度淋巴水腫指數的非牟利機構，2010 年 10 月至今為 5,149 名乳癌患者及康復者提供 25,365 次服務。本會提供的乳癌藥物資助計劃讓 276 名低收入患者得到藥費減免，資助額累計為 8,802,169 港元。2012 年 3 月至今，本會向 322 名病友送贈假髮、胸圍及繃帶。

### 3. 乳癌研究中心倡議更佳治療方案

香港乳癌基金會創立香港乳癌資料庫，也是全港首個乳癌資料庫，透過搜集本地乳癌病例數據，研究更適合本地的乳癌治療方案及醫療政策，並於 2017 年擴大研究團隊及範圍，以乳癌研究中心為名，繼續透過香港乳癌資料庫搜集香港的乳癌個案、數字及統計，發表報告分析本港乳癌狀況和趨勢，亦會與其他研究機構合作進行乳癌相關的研究項目。

香港乳癌資料庫由醫生、法律界、管理專業、公共衛生及乳癌康復者代表組成的委員會督導，是世界衛生組織轄下的國際癌症登記協會(IACR)成員。至今已有 24,862 名乳癌患者/康復者登記加入香港乳癌資料庫(年齡：18 - 101 歲)，平均每年新增超過 1,600 個登記者，佔全港新增個案約 32%，透過 62 間公立及私營醫院及診所，提供個人及病歷資料供我們分析及研究。香港乳癌資料庫至今出版 12 份年度報告。歷年報告主題：

- 1 號報告(2009): 本港常見乳癌高危因素
- 2 號報告(2010): 私營醫院原位癌個案比率較高
- 3 號報告(2011): 低收入地區晚期乳癌個案比率較高，乳癌普查率則偏低
- 4 號報告(2012): 年輕患者生活習慣多不健康
- 5 號報告(2013): 定期檢測減低全乳切除及化療需要
- 6 號報告(2014): 從事基層工作及喪偶患者較多延誤求醫
- 7 號報告(2015): 前哨淋巴結檢查可為早期乳癌患者減低手術創傷和後遺症
- 8 號報告(2016): 年長乳癌患者延誤診治，晚期癌症倍增
- 9 號報告(2017): 術前化療可縮小腫瘤和避免全乳切除
- 10 號報告(2018): 防治乳癌 刻不容緩從減低風險與落實篩查始
- 11 號報告(2019): 定期檢查與精準治療同步發展，方為上策
- 12 號報告書(2020): X 光造影與超聲波可互補，大幅提高篩查率

## 歷年工作重點

### 2005

- 香港乳癌基金會於 3 月 8 日成立
- 為病人提供支援服務及乳健教育講座
- 舉辦首屆乳癌步行籌款活動

### 2006

- 發表香港婦女對乳癌檢查的意識及習慣結果

### 2007

- 聯同香港中文大學 The Hong Kong Cancer Institute 合辦乳癌研討會
- 成立香港乳癌資料庫

### 2008

- 推出乳房 X 光造影檢查資助計劃

### 2009

- 推出乳癌藥物資助計劃
- 辦事處遷址北角炮台山
- 乳癌資料庫發表首份年度報告

### 2010

- 引入淋巴水腫護理服務
- 為 40 歲以下的年輕病友開設支援小組

### 2011

- 乳健中心投入服務

### 2012

- 舉辦首個乳癌康復者日營「亮麗人生」
- 舉辦淋巴水腫預防及處理課程

### 2013

- 舉辦《乳癌早期檢測新資訊》研討會
- 每年五月定為「乳癌康復月」
- 推出全港首項「乳癌風險評估」服務

### 2014

- 推出本港首個乳癌數據網上平台「乳癌在線」，讓醫療專業人員可以隨時隨地獲取本地乳癌治療最新資訊

### 2015

- 10 週年紀念系列活動，加強教育公眾有關乳癌的風險因素
- 獲香港特別行政區政府以租約形式批地，籌備蓋建九龍中心

### 2016

- 香港乳癌基金會賽馬會乳健中心（九龍）興建工程動土

### 2017

- 北角乳健中心獲滙豐 150 週年慈善計劃撥款資助翻新及添置器材
- 香港乳癌基金會賽馬會乳健中心（九龍）建成

### 2018

- 香港乳癌基金會賽馬會乳健中心（九龍）投入服務

## 及早發現乳癌的好處

目前全球 34 個先進及發展中國家和地區推行全民乳癌普查，包括鄰近的日本、新加坡、南韓、台灣和中國大陸，以提高及早檢測的機會，從而降低死亡率。一項 2016 年發表的台灣研究報告指出，全民每兩年一次的乳房 X 光造影檢查是最有效及早偵測乳癌的策略，可減少第 II 期或以上期數的乳癌個案，死亡率並可減低達四成。相反，只針對高風險婦女進行檢查，則死亡率並無顯著減低。

香港乳癌基金會提倡婦女由 40 歲起，開始進行「三缺一不可」的乳房健康檢查計劃：

自我乳房檢查（每月 1 次）

臨床乳房檢查（每 2 年 1 次）

乳房 X 光造影檢查（每 2 年 1 次）

「及早發現·治療關鍵」早期乳癌：

存活率近乎 100%

治療較簡單，無需接受化療

減少身心創傷和醫藥費用

香港乳癌基金會的研究發現，在 40 歲以上群組，定期檢查偵測到的乳癌腫瘤（直徑 1.4 厘米）比有徵狀情況下檢查發現的（直徑 2.3 厘米）為小\*。經定期檢查偵測的乳癌超過 8 成屬早期（0 及 I 期），而定期檢查和有徵狀情況下檢查發現的晚期乳癌個案（III - IV 期）分別佔 4% 和 19%\*。不過，據香港乳癌基金會調查所得，80% 訪問婦女認識乳房 X 光造影檢查，但僅約 20% 付諸實行，另外，收入和教育程度偏低的婦女，較少進行定期乳癌普查。

\*資料來源：《香港乳癌資料庫第十二號報告》

## 常見乳癌高危因素

1. 缺乏運動（每周少於 3 小時）
2. 從未餵哺母乳
3. 超重 / 肥胖
4. 高度精神壓力（超過一半時間）
5. 沒有生育 / 35 歲後首次生育
6. 有乳癌家族病史
7. 飲食含豐富肉類 / 乳類製品
8. 提早初經（< 12 歲）
9. 飲酒習慣
10. 曾使用荷爾蒙補充劑治療

資料來源：《香港乳癌資料庫第十一號報告》

## 乳癌病徵

- 乳房出現無痛硬塊
- 乳房皮膚呈橙皮樣變化
- 乳房皮膚凹陷
- 乳頭內陷
- 乳頭出血或有分泌物
- 腋窩腫脹或腋下淋巴結發大如乳房有不正常之變化，並不代表一定是患乳癌，但必須跟進及接受進一步檢查。

資料來源：香港乳癌基金會《乳房健康指南》

## 聯絡香港乳癌基金會

地址：北角木星街 9 號永昇中心 16 樓

電話：2525 6033

傳真：2525 6233

電郵：info@hkbcf.org

網址：www.hkbcf.org

面書：breasthealthforlife

捐款：香港乳癌基金會滙豐銀行戶口

094-793650-838



香港乳癌基金會是香港稅務局的註冊慈善機構。（註冊號碼：91/7226）