



# 第一章 預防和及早發現乳癌

---

## 第一章 預防和及早發現乳癌

本章綜述香港乳癌患者的統計資料、社會經濟狀況和生活模式，分析數據來自香港乳癌資料庫中12,053名患者的登記資料。通過分析，可以辨別增加乳癌風險的主要

因素，並且了解到造成香港乳癌發病率增加的潛在風險因素。

### 主要分析結果

- ▶ 患者確診的平均年齡為50.9歲（標準偏差：10.4歲），年齡中位數為49.6歲
- ▶ 罹患乳癌的高峰年齡組為40歲至49歲（38.5%）
- ▶ 香港乳癌資料庫患者群組中已知的十大乳癌高危因素：
  - 缺乏運動（每周少於3小時）（76.9%）
  - 從未餵哺母乳（65.5%）
  - 高度精神壓力（超過一半時間）（37.3%）
  - 超重 / 肥胖（37.0%）
  - 從未生育 / 35歲後首次生育（24.2%）
  - 飲食以肉類及乳類製品為主（14.4%）
  - 有家族乳癌病史（14.3%）
  - 提早初經（<12歲）（13.4%）
  - 使用荷爾蒙補充劑（5.2%）
  - 經常夜間工作（5.0%）
- ▶ 乳房檢查習慣：
  - 各年齡組別都只有少於25%患者定期進行自我乳房檢查。
  - 各年齡組別都只有少於45%患者定期接受臨床乳房檢查，各年齡組別都只有少於25%患者接受乳房X光造影檢查或乳房超聲波檢查。
  - 一般而言，除40歲以下的患者外，從來沒有進行自我乳房檢查或臨床乳房檢查的患者比例與年齡增長成正比。

## 1.1 患者統計資料

乳癌患者的年齡分佈隨不同人口群組而出現顯著的分別<sup>2,4</sup>，因此針對特定人口群組來分析乳癌患者的年齡分佈是很重要的。

年齡分佈數據的分析顯示，雖然乳癌患者的確診年齡分佈為18.8歲至101.5歲，但是高峰年齡組為40歲至49歲（38.5%），其次是50歲至59歲（30.5%）（圖1.1）。患者的平均確診年齡為50.9歲，標準偏差為10.4歲，年齡中位數為49.6歲。

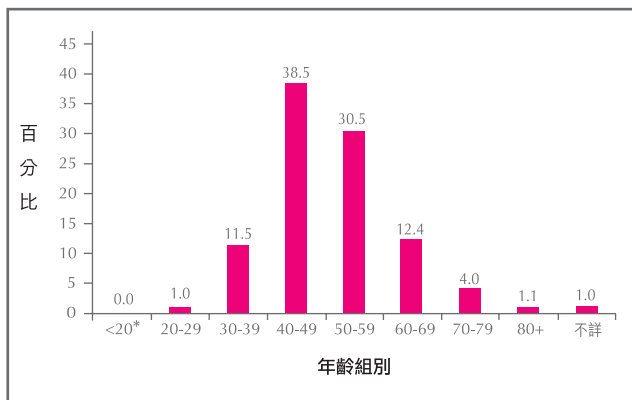


圖1.1 患者確診年齡的分佈（人數=12,053）

\* <20歲的年齡組別共有2名患者

按職業分析，57.1%患者為受僱或自僱人士。專業/文職人員患者的比例（31.3%）高於非文職/勞動工作者（23.3%）（圖1.2）。在職患者群組的平均每周工作時間為46.4小時，標準偏差為每周14.4小時。

很多研究正探討乳癌與夜間輪班工作，長期暴露在人造光之下的關聯<sup>5-9</sup>。國際癌症資料庫協會（IARC）於2007年已把輪班工作列為「可能致癌」的類別。不過，近期一項觀察研究分析發現，睡眠時間長短、干擾生理節奏和乳癌之間並無關聯<sup>10</sup>。因此，乳癌風險與夜間輪班工作的關聯仍然具爭議性。

在患者群組之中，577人（8.4%）在確診前需要夜間工作，患者夜間工作時間的中位數為每年84個晚上。

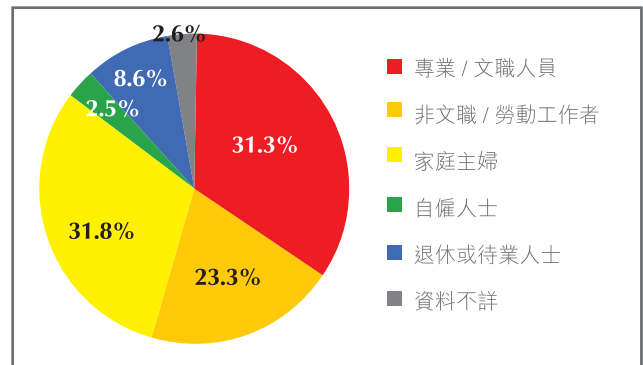


圖1.2 患者的職業（人數=12,053）

七成患者（69.6%）的教育程度為中學或以上，小學或以下教育程度的患者佔29.3%（圖1.3）。大約三分之一患者（35.2%）的每月家庭收入是港幣30,000元或以上，而20.7%患者的每月家庭收入少於港幣10,000元（圖1.4）。

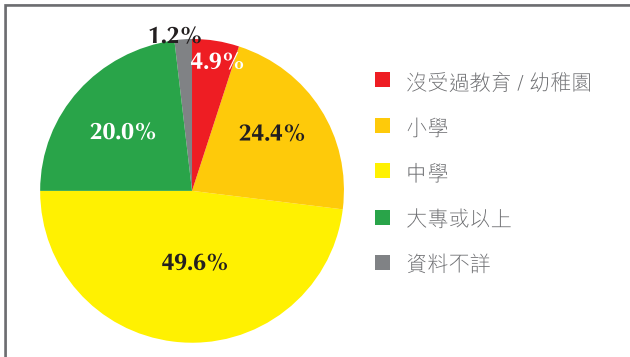


圖1.3 患者的教育水平 (人數=12,053)

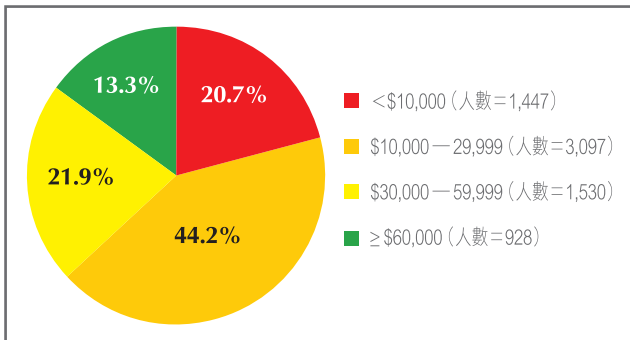


圖1.4 患者群組的每月家庭收入 (港幣) (人數=7,002)

超過一半 (56.2%) 患者在新界居住，23.3% 患者居住在九龍，而16.0% 患者居住在香港島 (圖1.5)。

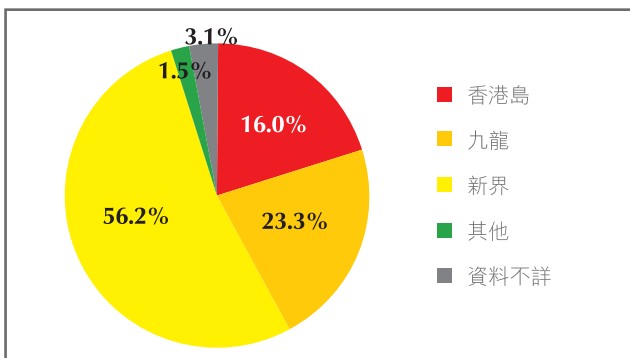


圖1.5 患者的居住地區分佈 (人數=12,053)

患者當中最普遍的胸圍尺碼是34吋 (24.8%，圖1.6)，罩杯尺碼則為B級或以下 (52.9%，圖1.7)。

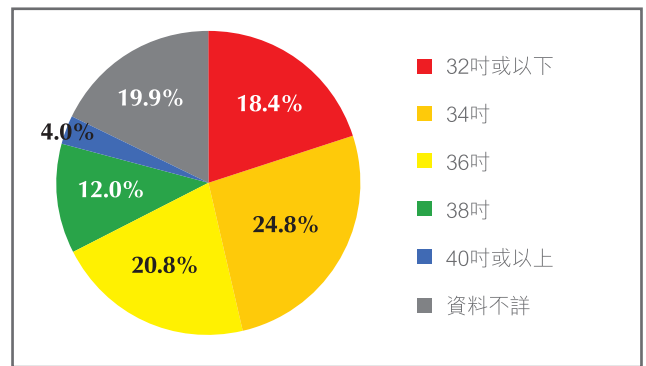


圖1.6 患者的胸圍尺碼 (人數=12,053)

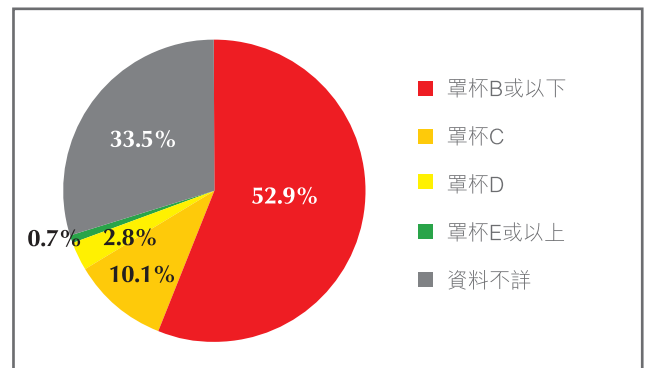


圖1.7 患者的胸圍罩杯大小 (人數=12,053)

## 1.2 高危因素及健康紀錄

### 1.2.1 吸煙

吸煙及飲酒是增加乳癌風險的已知高危因素。

很多研究曾經探討吸煙對乳癌的影響，但未有確定結果<sup>11</sup>。近期一些研究顯示，吸煙的年輕婦女收經後罹後乳癌的風險大幅增加<sup>12</sup>，也增加了患上雌激素受體（ER）呈陽性乳癌的風險<sup>13</sup>。這個患者群組當中，4.5%是吸煙者，平均吸煙18.3年，標準偏差為10.9年。這些患者每星期吸煙3.6包，標準偏差為每星期3.1包。45.0%患者在確診時已經戒煙6.8年，標準偏差為8.3年。

### 1.2.2 飲酒

國際癌症資料庫協會認為，酒精與入侵性乳癌有因果關係<sup>14</sup>。4.7%患者飲酒，平均年期是14.6年，標準偏差為10.4年。這些患者每星期平均飲酒4.5杯。最普遍飲用的酒精飲料是紅酒（28.3%）、啤酒（23.7%）、啤酒及紅酒（14.1%）。14.6%患者在確診時已經戒酒。

### 1.2.3 飲食、運動習慣及精神壓力水平

68.2%乳癌患者有均衡飲食習慣，而14.4%患者則以肉類/乳類製品為主。45.6%患者從不運動，而31.3%患者每周運動少於3小時。有37.3%患者處於高度精神壓力狀態中生活，而27.9%患者則處於中度精神壓力（表1.1）。

表 1.1 患者確診前的飲食習慣、運動習慣及精神壓力水平（人數=12,053）

	人數	(%)
<b>飲食習慣</b>		
肉類 / 乳類製品為主	1,739	(14.4)
茹素或蔬果為主	1,647	(13.7)
均衡飲食	8,219	(68.2)
資料不詳	448	(3.7)
<b>運動習慣</b>		
從不運動	5,495	(45.6)
每周運動 < 3小時	3,774	(31.3)
每周運動 ≥ 3小時	2,678	(22.2)
資料不詳	106	(0.9)
<b>精神壓力狀態</b>		
高度壓力*	4,497	(37.3)
中度壓力**	3,365	(27.9)
輕微壓力	4,026	(33.4)
資料不詳	165	(1.4)

\* 高度壓力：多於一半時間

\*\* 中度壓力：25-50%時間

### 1.2.4 身高、體重及體重指數

體重指數 (BMI) 是根據個人的身高和體重來評估人體脂肪量的有效方法。患者的平均身高157.8厘米，標準偏差為5.6厘米，而平均體重則為56.8公斤，標準偏差為9.1公斤。

體重指數增加已被視為是乳癌的風險因素之一，尤其在於收經後的婦女<sup>15-16</sup>。Renehan等在2008年發表的報告指出，體重指數每上升5kg/m<sup>2</sup>，收經後患上乳癌的相對風險增加12%<sup>17</sup>。雖然有42.9%患者體重指數正常，但是37.1%患者屬於過重或肥胖 (表1.2)。

表1.2 確診前的體重指數 (人數=12,053)

	人數	(%)
<b>體重指數BMI</b>		
≥ 25.0 (肥胖)	2,443	(20.3)
23.0-24.9 (過重)	2,019	(16.8)
18.5-22.9 (正常)	5,172	(42.9)
< 18.5 (過輕)	848	(7.0)
資料不詳	1,571	(13.0)

### 1.2.5 乳癌家族史

具有乳癌家族史是罹患乳癌的重要危險因素，越多家族成員曾患乳癌，個人罹患乳癌的風險也隨之增加。14.3%患者有家族成員曾患乳癌，而大部份患者(84.3%)都沒有乳癌家族病歷 (表1.3)。

表1.3 患者確診前的家族乳癌病歷 (人數=12,053)

乳癌家族病歷史	人數	(%)
<b>沒有</b>	<b>10,157</b>	<b>(84.3)</b>
<b>有</b>		
直系親屬	1,205	(10.0)
非直系親屬	488	(4.0)
資料不詳	35	(0.3)
<b>不知道</b>	<b>168</b>	<b>(1.4)</b>

### 1.2.6 個人腫瘤病歷

有17.2%患者曾有腫瘤病歷，當中只有2%曾患惡性腫瘤 (表1.4)。這些患者當中，最普遍的惡性腫瘤是甲狀腺癌 (12.9%) 和直腸癌 (11.2%) (表1.5)。

表1.4 患者確診前的個人腫瘤病歷 (人數=12,053)

腫瘤病歷	人數	(%)
沒有	9,668	(80.2)
良性腫瘤	1,772	(14.7)
惡性腫瘤	241	(2.0)
腫瘤性質不詳	57	(0.5)
腫瘤病歷不詳	315	(2.6)

表1.5 患者曾患惡性腫瘤的類別 (人數=241)

惡性腫瘤類別	人數	(%)
甲狀腺癌	31	(12.9)
直腸癌	27	(11.2)
子宮癌	18	(7.5)
子宮頸癌	14	(5.8)
淋巴癌	7	(2.9)
卵巢癌	7	(2.9)
鼻咽癌	6	(2.5)
肺癌	5	(2.1)
腸癌	4	(1.7)
泌尿系統癌	4	(1.7)
肝癌	3	(1.2)
皮膚癌	3	(1.2)
胃癌	3	(1.2)
骨癌	2	(0.8)
食道癌	2	(0.8)
血癌	2	(0.8)
髓質癌	2	(0.8)
乙結腸癌	2	(0.8)
舌癌	2	(0.8)
其他*	6	(2.5)
資料不詳	98	(40.7)

\*其他癌症包括：腦癌、輸卵管癌、鼻腔癌、頸癌、腮腺癌、唾腺癌

### 1.2.7 良性乳房疾病病歷

患上良性乳房疾病是處於生育年齡女性的常見現象。雖然大部分良性乳房疾病都無須擔憂，但是某些疾病，例如異常增生和乳頭狀瘤病，都是乳癌的已知危險因素。乳癌風險關聯程度視乎病變的情況<sup>18-20</sup>。患者當中，15.1%患者曾有良性乳房疾病病歷。這些患者當中，1%患者曾患異常增生，0.2%患者曾患乳頭狀瘤病（表1.6）。

表1.6 患者確診前的乳房疾病病歷

	人數	(%)
乳房疾病病歷	1,814	(15.1)
<b>乳房疾病的種類</b>		
纖維乳腺瘤	828	(45.6)
囊變性纖維瘤	117	(6.4)
乳頭狀瘤	28	(1.5)
乳頭狀瘤病	3	(0.2)
異常增生	18	(1.0)
其他（乳腺增生、其他良性腫瘤）	836	(46.1)

### 1.2.8 患者提早初經、延遲收經及生育紀錄

婦女罹患乳癌的風險與多項生育因素息息相關，例如提早初經、延遲收經、遲生育或不曾生育、沒有餵哺母乳經驗及生育次數等<sup>21-22</sup>。初經到首次懷孕期間，乳房特別容易出現癌病變<sup>23</sup>。在乳癌患者群組中，乳癌患者的平均初經年齡是13.3歲，平均收經年齡是49.3歲。

患者群組中，有13.4%出現提早初經情況。48.6%患者為已收經婦女，當中，4.5%屬延遲收經。大約五分之一（21.1%）患者從未生育，4%患者在35歲之後才首次生育。有孩子的患者當中，平均首次生育年齡為26.8歲（表1.7）。患者的生育次數詳列於表1.8。

65.5%患者不曾餵哺母乳（表1.7）。餵哺母乳的平均時間為15.4個月，標準偏差為21.3個月，範圍介乎0.1個月到252個月。

表1.7 患者的初經、收經及生育紀錄

	人數	(%)
<b>初經 (人數=12,053)</b>		
提早初經 (<12歲)	1,617	(13.4)
正常初經 (≥12歲)	9,609	(79.7)
年齡不詳	827	(6.9)
<b>更年期 (人數=5,861)</b>		
延遲收經 (>55歲)	264	(4.5)
正常收經 (≤55歲)	4,764	(81.3)
收經年齡不詳	833	(14.2)
<b>生育紀錄 (人數=11,616)</b>		
沒有生育	2,447	(21.1)
首次生育≤35歲	8,425	(72.5)
首次生育>35歲	469	(4.0)
首次生育年齡不詳	275	(2.4)
<b>餵哺母乳 (人數=12,053)</b>		
有	3,677	(30.5)
沒有 (曾生育)	5,392	(44.7)
沒有 (不曾生育)	2,443	(20.3)
沒有 (生育紀錄不詳)	64	(0.5)
資料不詳	477	(4.0)



表1.8 患者的生育次數 (人數=9,169)

生育次數	人數	(%)
1	2,453	(26.8)
2	4,109	(44.8)
3	1,612	(17.6)
4	565	(6.2)
5	208	(2.3)
6	100	(1.1)
7	36	(0.4)
8	12	(0.1)
10+	7	(0.1)
資料不詳	67	(0.7)

### 1.2.9 使用口服避孕藥

使用口服避孕藥會否增加罹患乳癌風險眾說紛紜，需要更多資料才能下結論。患者群組當中，32.8%的婦女曾使用口服避孕藥，當中12.4%患者服用超過5年 (表1.9)。

表1.9 患者確診前使用口服避孕藥的情況 (人數=12,053)

口服避孕藥使用情況	人數	(%)
沒有服用	7,692	(63.8)
服用少於5年	1,859	(15.4)
服用了5-10年	1,049	(8.7)
服用超過10年	444	(3.7)
服用年期不詳	598	(5.0)
使用與否不詳	411	(3.4)

### 1.2.10 使用荷爾蒙補充劑

使用荷爾蒙補充劑用於紓緩更年期面對的症狀，但服用荷爾蒙補充劑會增加婦女患上乳癌的風險<sup>24-25</sup>。患者群組中只有大約十分一 (10.7%) 患者收經後曾服用荷爾蒙補充劑，當中3.6%患者服用超過5年 (表1.10)。

表1.10 已收經患者在確診前使用荷爾蒙補充劑的情況 (人數=5,861)

荷爾蒙補充劑服用情況	人數	(%)
沒有服用	5,003	(85.4)
服用少於5年	340	(5.8)
服用了5-10年	182	(3.1)
服用超過10年	31	(0.5)
服用年期不詳	75	(1.3)
使用與否不詳	230	(3.9)

### 1.2.11 患者十大高危因素

不少高危因素都和乳癌風險增加有關。香港乳癌資料庫就高危因素的研究顯示，缺乏運動 (76.9%) 是最常見的高危因素，其次是缺乏母乳餵哺經驗 (65.5%)，第三是高度精神壓力 (37.3%) (表1.11)。

多項高危因素會造成乳癌風險累計增加。59.7%患者擁有三項或以上高危因素 (表1.8)。

表1.11 患者罹患乳癌十大高危因素 (人數=12,053)

高危因素	人數	(%)
缺乏運動 (每周少於3小時)	9,269	(76.9)
從未餵哺母乳	7,899	(65.5)
高度精神壓力 (超過一半時間)	4,497	(37.3)
超重 / 肥胖	4,462	(37.0)
沒有生育 / 35歲後首次生育	2,916	(24.2)
飲食以肉類及乳類製品為主	1,739	(14.4)
有家族乳癌病史	1,728	(14.3)
提早初經 (<12歲)	1,617	(13.4)
使用荷爾蒙補充劑	628	(5.2)
夜間工作*	599	(5.0)

\* 夜間工作是指是在晚上11時至清晨6時之間工作，上表所紀錄的是一年內超過一個晚上工作也歸入「夜間工作」。

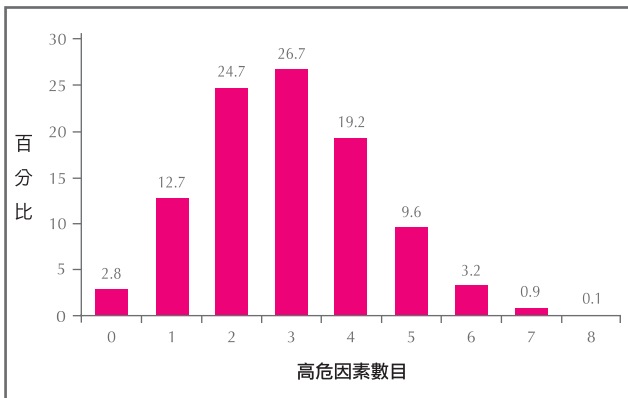


圖1.8 患者確診前擁有的乳癌高危因素數目 (人數=12,053)

### 1.3 乳房檢查習慣

定期乳房檢查能及早發現乳癌，亦是減低乳癌死亡率的最有效方法。香港乳癌基金會建議，40歲或以上婦女應每月進行自我乳房檢查，並且定期接受臨床乳房檢查和乳房X光造影檢查。乳房密度高的婦女，除了乳房X光造影檢查之外，也可考慮同時接受乳房超聲波檢查。

只有少於四分一患者有定期進行自我乳房檢查、乳房X光造影檢查或乳房超聲波檢查。年齡越大的群組，越多人從沒有進行自我乳房檢查和乳房超聲波檢查。不過，除40-49歲群組外，從沒有進行乳房X光造影檢查的患者人數也與年齡成正比。

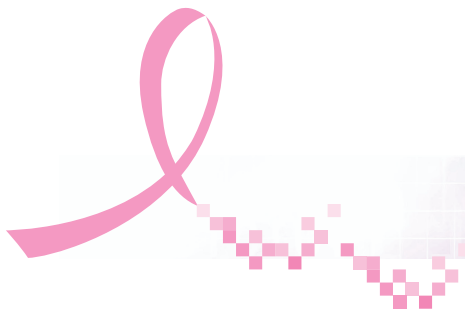
年齡在59歲或以下的患者，大約有40%有定期進行臨床乳房檢查，但是年齡組別60歲到69歲，以及70歲或以上婦女，定期進行檢查的分別只有27.8%和11.9%。除了40歲以下的婦女外，從沒有進行臨床乳房檢查的人數與年齡增長成正比 (表1.12)。

表1.12 按年齡組別分析患者乳房檢查的習慣

乳房檢查方式	年齡組別(年), 人數(%)				
	< 40	40-49	50-59	60-69	70+
<b>自我檢查</b>					
從不	565 (37.4)	1,700 (36.6)	1,494 (40.7)	701 (46.9)	382 (62.0)
不定期	586 (38.8)	1,703 (36.7)	1,206 (32.8)	424 (28.4)	152 (24.7)
每月	332 (22.0)	1,150 (24.8)	882 (24.0)	338 (22.6)	63 (10.2)
資料不詳	27 (1.8)	86 (1.9)	90 (2.5)	31 (2.1)	19 (3.1)
<b>臨床乳房檢查</b>					
從不	689 (45.6)	1,910 (41.2)	1,637 (44.6)	873 (58.4)	465 (75.5)
不定期	193 (12.8)	571 (12.3)	459 (12.5)	162 (10.8)	54 (8.8)
定期*	608 (40.3)	2,081 (44.9)	1,498 (40.8)	415 (27.8)	73 (11.9)
資料不詳	20 (1.3)	77 (1.7)	78 (2.1)	44 (2.9)	24 (3.9)
<b>乳房X光造影檢查#</b>					
從不		3,179 (68.5)	2,307 (62.8)	1,018 (68.1)	507 (82.3)
不定期		417 (9.0)	415 (11.3)	151 (10.1)	39 (6.3)
定期*		951 (20.5)	869 (23.7)	285 (19.1)	45 (7.3)
資料不詳		92 (2.0)	81 (2.2)	40 (2.7)	25 (4.1)
<b>乳房超聲波檢查#</b>					
從不		3,154 (68.0)	2,519 (68.6)	1,131 (75.7)	513 (83.3)
不定期		417 (9.0)	350 (9.5)	109 (7.3)	34 (5.5)
定期*		868 (18.7)	649 (17.7)	183 (12.2)	35 (5.7)
資料不詳		200 (4.3)	154 (4.2)	71 (4.8)	34 (5.5)

\* 「定期」的定義為每隔1-3年檢查一次

# 只包括40歲或以上患者



以居住地區分析患者乳房檢查習慣的結果顯示，在從沒進行自我乳房檢查、臨床乳房檢查、乳房X光造影檢查或乳房超聲波檢查的患者群組中，居住香港島患者的比例低於九龍區和新界區。居住在香港島的患者定期

接受經由醫療機構檢測（臨床乳房檢查、乳房X光造影檢查及乳房超聲波檢查）的比例，高於九龍及新界患者（表1.13）。

表1.13 按居住地區分析患者檢查乳房的習慣

檢查乳房方式	居住地區，人數 (%)		
	香港島	九龍	新界
<b>自我乳房檢查</b>			
從不	580 (30.1)	1,223 (43.6)	2,887 (42.6)
不定期	854 (44.3)	946 (33.7)	2,110 (31.2)
每月	419 (21.7)	572 (20.4)	1,691 (25.0)
資料不詳	76 (3.9)	65 (2.3)	85 (1.3)
<b>臨床乳房檢查</b>			
從不	580 (30.1)	1,461 (52.1)	3,363 (49.7)
不定期	275 (14.3)	332 (11.8)	787 (11.6)
定期*	991 (51.4)	950 (33.9)	2,543 (37.5)
資料不詳	83 (4.3)	63 (2.2)	80 (1.2)
<b>乳房X光造影檢查 #</b>			
從不	789 (47.9)	1,694 (69.6)	4,279 (72.6)
不定期	237 (14.4)	226 (9.3)	520 (8.8)
定期*	550 (33.4)	463 (19.0)	999 (17.0)
資料不詳	70 (4.3)	51 (2.1)	92 (1.6)
<b>乳房超聲波檢查 #</b>			
從不	855 (51.9)	1,784 (73.3)	4,429 (75.2)
不定期	214 (13.0)	205 (8.4)	451 (7.7)
定期*	409 (24.8)	353 (14.5)	865 (14.7)
資料不詳	168 (10.2)	92 (3.8)	145 (2.5)

\* 「定期」的定義為每隔1-3年檢查一次

# 只包括40歲或以上患者