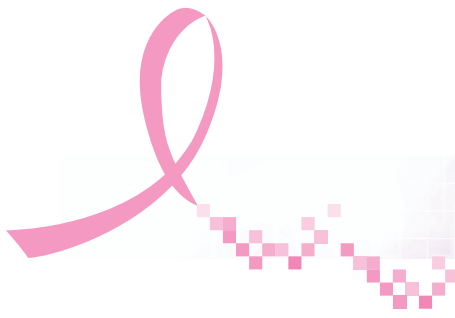




第一章
預防和及早發現乳癌



第一章 預防和及早發現乳癌

I. 簡介

1.1 過去的研究發現乳癌風險與健康背景和生活習慣有顯著的關係。香港乳癌資料庫招募了20,868名於2006年或之後確診的乳癌患者，為收集受訪者的人口統計特徵、社會經濟狀況、生活方式及健

康背景資料，以分析這些因素在本地乳癌患者中的分佈。本報告亦會探討患者病發前的乳房檢查習慣。這些分析的旨在於分辨出與本港乳癌病例有關的重要因素。

主要分析結果

登記加入香港乳癌資料庫的乳癌患者根據其確診年份分成三個受訪群組（2006至2010年確診受訪群組、2011至2015年確診受訪群組和2016年至目前確診受訪群組）。本報告書比較過去十年乳癌情況、診斷、治療護理上的重要變化。

- ▶ 2016年至目前確診受訪群組的患者年齡中位數為55.0歲，較2011至2015年確診受訪群組年長兩歲（年齡中位數：53.0歲），同時也較2006至2010年確診受訪群組年長五歲（年齡中位數：50.3歲）。
- ▶ 2016年至目前確診受訪群組中，30至39歲患者的比率有所下降，而60歲或以上患者的比率有所上升，這情況與患者的年齡中位數上升一致。約三分之二（57.6%-69.1%）患者年齡介乎40至59歲。

乳癌高危因素

- ▶ 三個受訪群組中最常見的十大乳癌高危因素及患者擁有該項高危因素的比率為：

	%
缺乏運動（每周少於三小時）	75.8-78.8
從未餵哺母乳	64.5-67.1
過重/肥胖	37.3-39.2
高度精神壓力（多於一半時間）	35.9-37.2
從未生育/35歲後首次生育	23.9-31.6
有乳癌家族史	14.1-17.1
膳食含豐富肉類/乳製品	13.8-14.4
提早初經（<12歲）	13.5-14.5
有飲酒習慣	4.8-7.6
曾使用荷爾蒙補充療法	3.7-5.9

- ▶ 與其餘兩個受訪群組相比，2016年至目前確診受訪群組較多患者有提早初經。患者也傾向晚育和不生育，同時發現較多患者曾有飲酒習慣。
- ▶ 2016年至目前確診受訪群組仍然有近半數患者每周運動不足三小時，但已較其餘兩個受訪群組活躍，過去兩個受訪群組中近半數患者表示從不運動。

乳房檢查習慣

- ▶ 過去十多年來，患者的乳房檢查習慣雖然有所進步，但仍然未如理想。40歲或以上的患者中，定期接受乳房X光造影檢查（18.7%-20.9%），或乳房超聲波檢查（15.7%-20.0%）的比率不足四分之一，而較年長的患者的檢查習慣亦較差。
- ▶ 從三個受訪群組中可觀察到，居住在香港島、擁有較高的教育程度或較高的每月家庭收入的患者曾接受乳房檢查的比率較高。
- ▶ 在確診乳癌前，40歲或以上的患者有高比率（60.0%-68.3%）從未接受乳房X光造影檢查。然而，貫穿三個受訪群組，曾接受乳房X光造影檢查的比率在居住在九龍或新界的患者中有所上升。
- ▶ 貫穿三個受訪群組，曾接受乳房超聲波檢查的比率在所有年齡組別均觀察到上升趨勢。

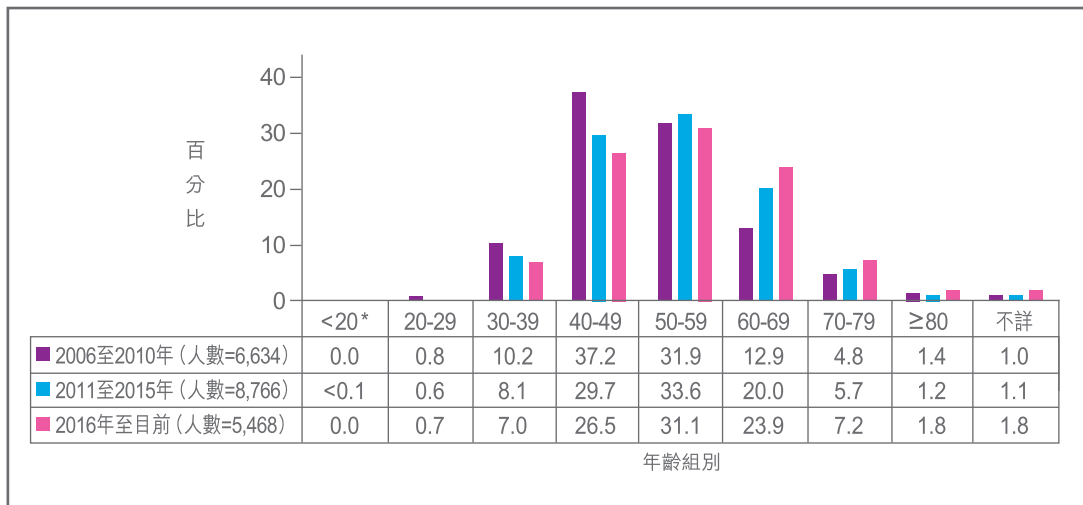
II. 人口統計特徵

A. 確診年齡

1.2 受訪群組的確診年齡在18至103歲之間，約三分之二（57.6%-69.1%）患者年齡介乎40至59歲（圖1.1）。確診年齡中位數在2006至2010年確診受訪群組，2011至2015年確診受訪群組和2016年

至目前確診受訪群組，分別為50.3歲、53.0歲和55.0歲。不同年齡的患者在病發前有不同的乳房檢查習慣（第IV部分）。

圖1.1：確診年齡的分佈（總人數=20,868）



* <20歲的年齡組別只有1名患者在2011至2015年確診受訪群組中

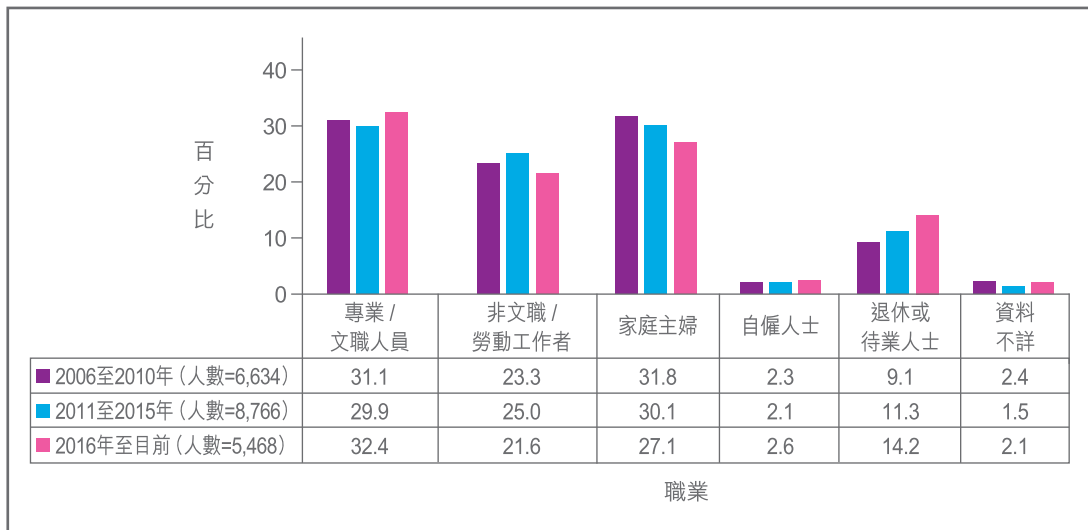
B. 職業

1.3 雖然國際文獻上仍沒有證據顯示患者的職業與乳癌有關，²但過去的研究發現夜更工作與乳癌風險增加有關，³論據是夜更工作會使人在晚上暴露於人造光源中，再加上與睡眠型態偏好的交互作用，令個人的晝夜節律產生紊亂。^{3,4}

1.4 本地研究指出香港女性每周工作時數中位數是41.5小時。⁵這結果與香港乳癌基金會的研究相若。本報告書發現略多於一半（56.6%-57.0%）患者確診時仍然有工作（圖1.2），其工作時數中位

數是每周45.0至48.0小時（2006至2010年：48.0小時；2011至2015年：46.0小時；2016年至目前：45.0小時）。當中，各個受訪群組均有約十分之一患者需要夜更工作（2006至2010年：9.1%；2011至2015年：8.7%；2016年至目前：9.7%）。其值班日數中位數在2006至2010年確診受訪群組為每年78天，在2011至2015年確診受訪群組為每年54天和在2016年至目前確診受訪群組為每年60天。

圖1.2：受訪群組的職業（總人數=20,868）



C. 教育程度及每月家庭收入

- 1.5 西方研究一致表示即使居住在同一城市，教育程度較低或家庭收入較低的婦女對於預防乳癌的意識較貧乏，同時她們的乳房檢查習慣也較差。⁶⁻⁸ 香港乳癌基金會的研究亦有同樣發現。⁹
- 1.6 本報告中超過三分之二（68.7%-76.4%）受訪患者有中學或以上的教育程度，而少於三分之一（23.0%-30.2%）只有小學或以下的教育程度（圖1.3）。相比教育程度較高的患者，教育程度較低的患者較少會定期接受乳房檢查（第IV部分）。
- 1.7 三個受訪群組中，每月家庭收入為港幣30,000元或以上的比率介乎33.7%至51.8%，而每月家庭收入少於港幣10,000元的比率介乎11.7%至21.2%（圖1.4）。相比每月家庭收入較高的患者，每月家庭收入較低的患者較少會定期接受乳房檢查（第IV部）。

圖1.3：受訪群組的教育程度（總人數=20,868）

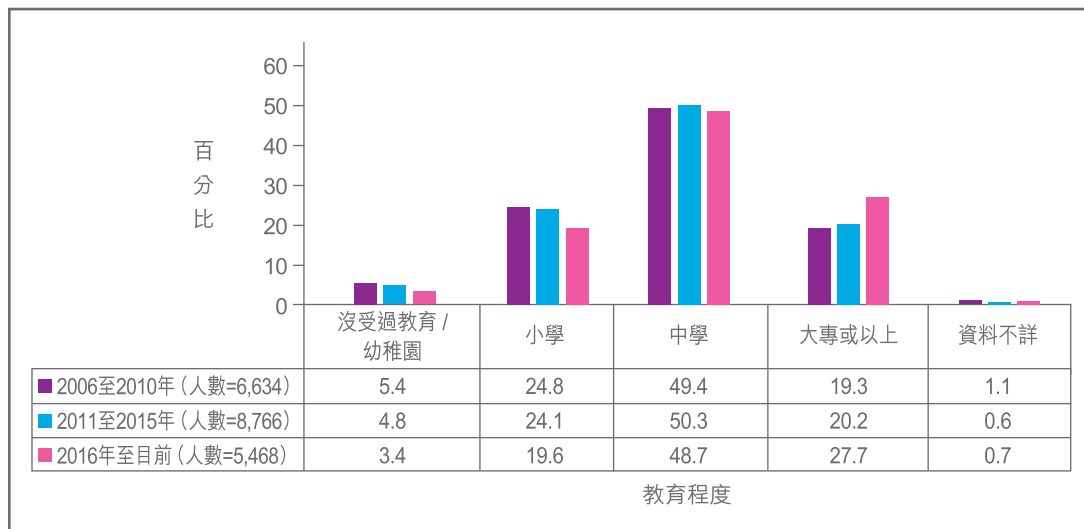
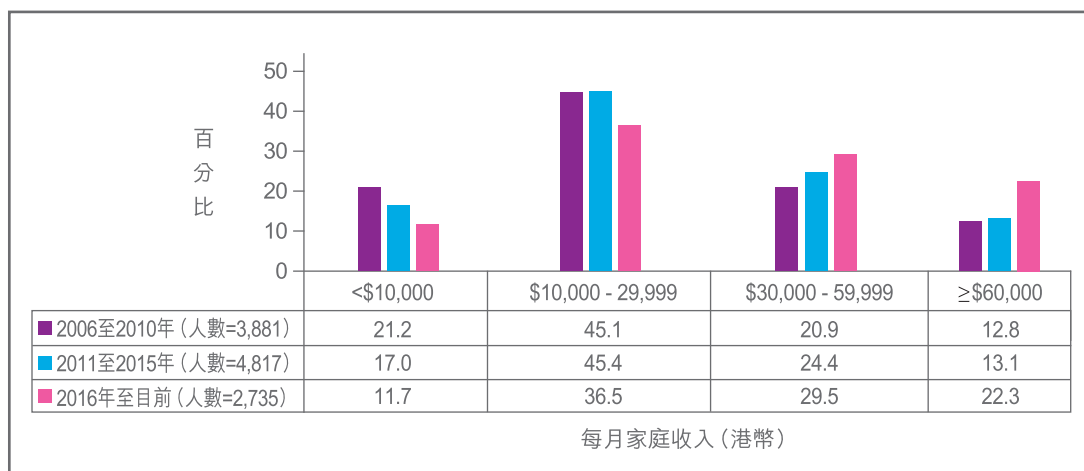


圖1.4：受訪群組的每月家庭收入（港幣）（總人數=11,433）

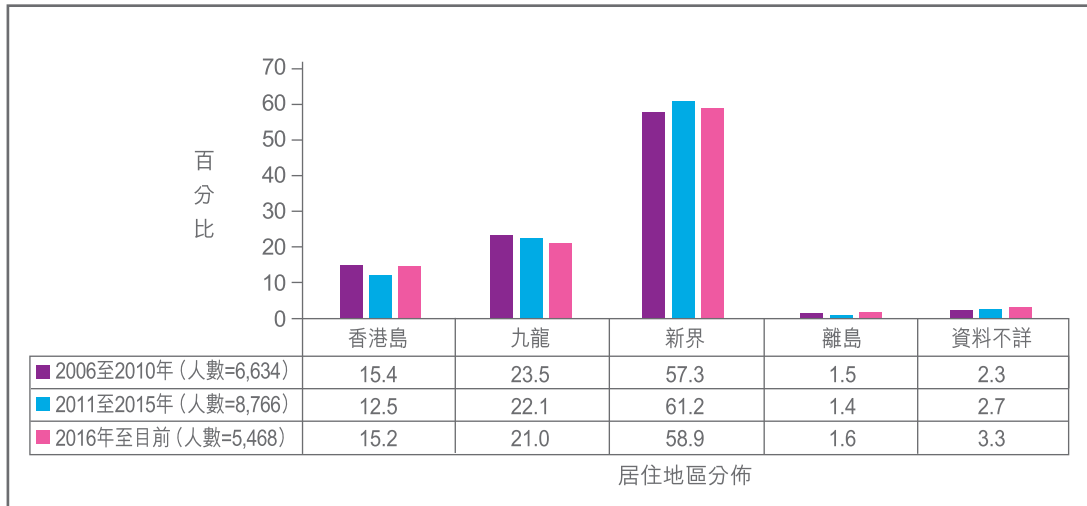


D. 居住地區

1.8 在三個受訪群組中，57.3%至61.2%患者確診時居住在新界，21.0%至23.5%居住在九龍，而居住在香港島的比率介乎12.5%至15.4%（圖1.5）。與居

住在香港島的患者相比，居住在新界或九龍的患者較少會定期接受乳房檢查（第IV部分）。

圖1.5：受訪群組的居住地區分佈（總人數=20,868）



E. 胸圍尺碼及罩杯尺碼

1.9 一些研究發現較大的胸部尺碼與乳癌有關係。¹⁰⁻¹²最近的研究發現體重指數 (body mass index, BMI) 及胸部尺碼有正遺傳相關性，而BMI與乳癌風險則有負遺傳相關性。擁有高BMI遺傳因素會使其胸部尺碼較大，但乳癌風險較低。¹³不過，這些研究對象都是西方國家的女性，其發現可能不適用於亞洲女性，因為亞洲女性的胸部尺碼無法說明她們的乳房密度，¹⁴而乳房密度和乳癌風險是相關的。¹⁵

1.10 三個受訪群組的胸圍尺碼中位數為34至36吋，以此作參照，有26.7%至49.9%患者的胸圍尺碼大於中位數（圖1.6）。至於罩杯尺碼，近半數（48.6%-52.1%）患者為B罩杯或以下，只有小部分（3.6%-6.4%）是D罩杯或以上（圖1.7）。

圖1.6：受訪群組的胸圍尺碼（總人數=20,868）

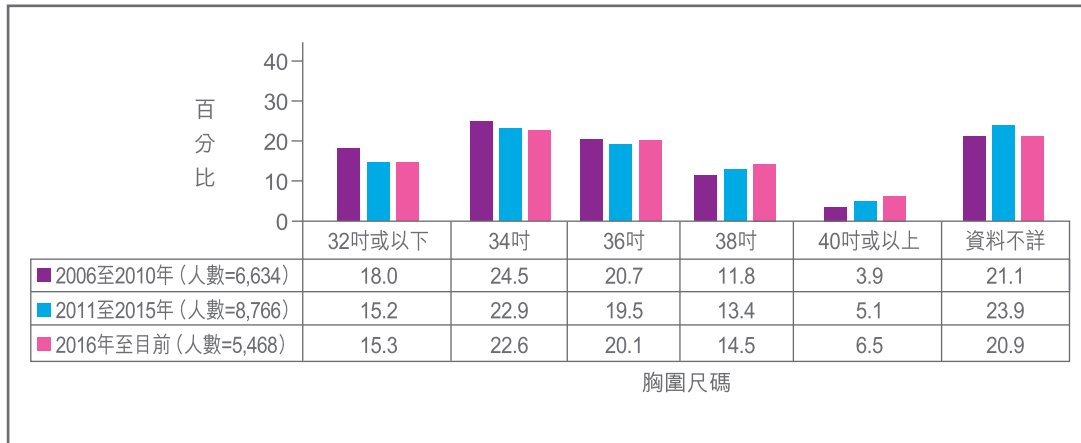
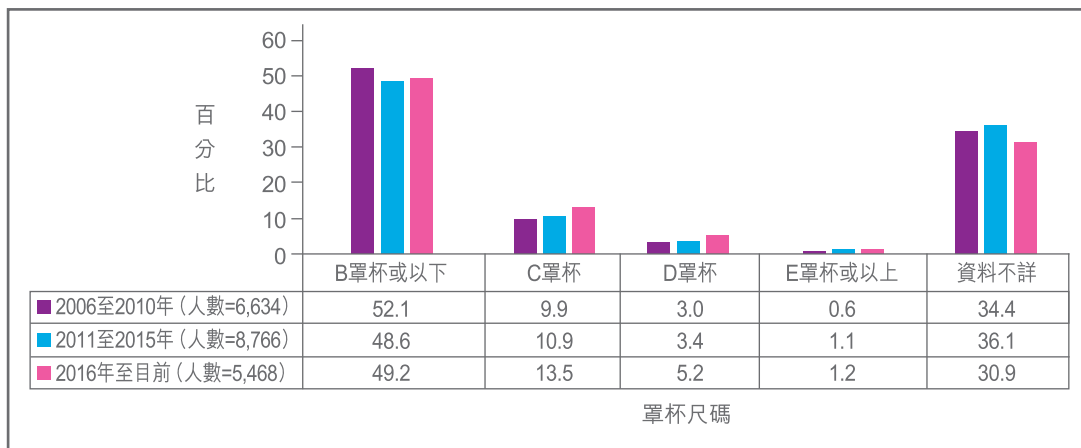


圖1.7：受訪群組的罩杯尺碼（總人數=20,868）



III. 風險因素及健康背景

A. 吸煙

1.11 國際癌症研究機構已經把吸煙歸類為「很可能導致乳癌的成因」。³香港有一項研究指出有3.2%婦女有每日吸煙的習慣。¹⁶儘管主動或被動吸煙與乳癌的因果關係仍有待研究，¹⁷本會一項最新研究發現曾經吸煙的人士患上乳癌的風險較大。¹⁸

1.12 在三個受訪群組中，小部分（2006至2010年：4.5%；2011至2015年：4.9%；2016年至目前：5.0%）患者在確診前曾有吸煙習慣。當中在確診時仍有吸煙的比率在2006至2010年確診受訪群組為38.7%，在2011至2015年確診受訪群組為51.1%和在2016年至目前確診受訪群組為50.4%。戒煙少於一年或仍有吸煙習慣的患者中，在確診前十二個月內平均每周吸煙3.5至4.3包（2006至2010年：4.3包；2011至2015年：3.5包；2016年至目前：3.7包）。

B. 飲酒

- 1.13 世界衛生組織已經將飲用酒精飲品列為第一組別的乳癌致癌物，並適用於所有年齡組別人士。^{3,19}攝入酒精份量越多，患乳癌的風險越高，即每天攝入10克酒精（一個標準酒精飲品，大約相當於一罐330毫升啤酒、一杯100毫升餐酒或一杯30毫升高濃度酒精飲品）會為未收經及收經後的婦女分別增加5%及9%乳癌風險。¹⁹一項調查發現，在2016年，香港有10.4%婦女每周最少飲用酒精飲品一次。²⁰
- 1.14 三個受訪群組中，小部分（2006至2010年：4.8%；2011至2015年：4.8%；2016年至目前：7.6%）患者曾有喝酒的習慣（即是十二個月內飲用於5杯或以上酒精飲品）。當中31.2%至43.9%患者在確診時仍有飲酒習慣（2006至2010年：31.2%；2011至2015年：43.1%；2016年至目前：43.9%）。戒酒少於一年或仍有飲酒習慣的患者中，在確診前十二個月平均每周飲5.3至5.8杯酒精飲品（2006至2010年：5.5杯；2011至2015年：5.8杯；2016年至目前：5.3杯）。各個受訪群組中最常飲用的兩種酒精飲品均為紅酒和啤酒。

C. 飲食與運動習慣及精神壓力水平

- 1.15 縱然過去有不少有關飲食對乳癌風險影響的研究，迄今大部分研究結果都各自表述，未能定論。不過，有研究顯示運動幫助收經後婦女預防患上乳癌，¹⁹香港乳癌基金會研究亦發現運動和患乳癌風險是負相關的，每星期運動三小時或以上有助減低收經後婦女以及育齡女性患上乳癌的風險。¹⁸
- 1.16 在各個受訪群組中，略多於三分之二（67.8%-70.4%）患者攝取均衡的膳食，略多於十分之一（13.8%-14.4%）患者攝取含豐富肉類 / 乳類製品的膳食（圖1.8）。少於四分之一（20.8%-23.8%）患者確診前每周運動三小時或以上，而30.3%至49.7%患者確診前一年內從不運動（圖1.9）。
- 1.17 現存的研究尚未確定精神壓力為乳癌的一項風險因素，需要作進一步研究。不過，香港乳癌基金會最近的研究顯示，當心理壓力是由包含所有壓力因素的整體層面來測量時，婦女感覺到高度心理壓力會增加患上乳癌的風險。¹⁸在各個受訪群組中，略多於三分之一（35.9%-37.2%）患者表示在確診前一年內曾承受高度壓力（圖1.10）。

圖1.8：確診前的飲食習慣（總人數=20,868）

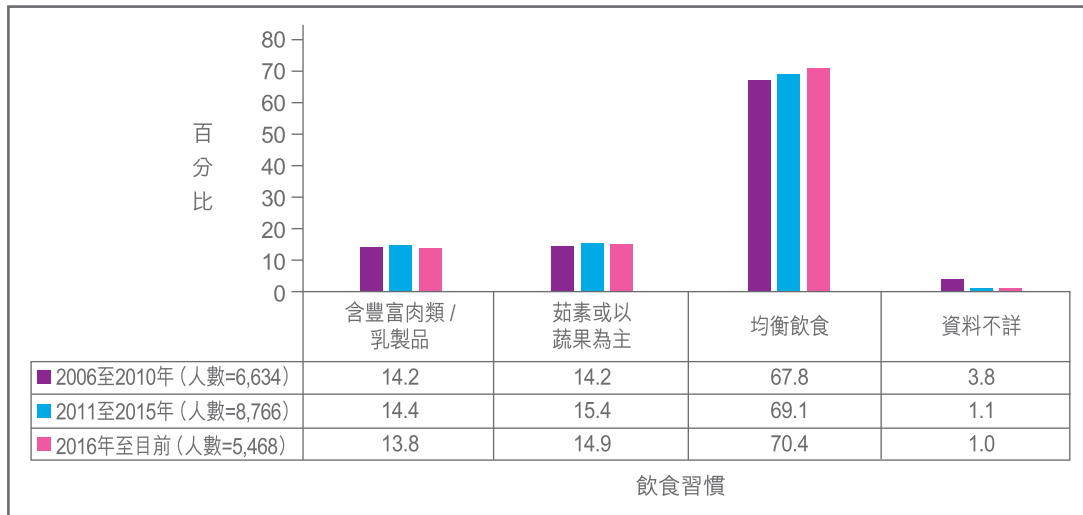


圖1.9：確診前的運動習慣（總人數=20,868）

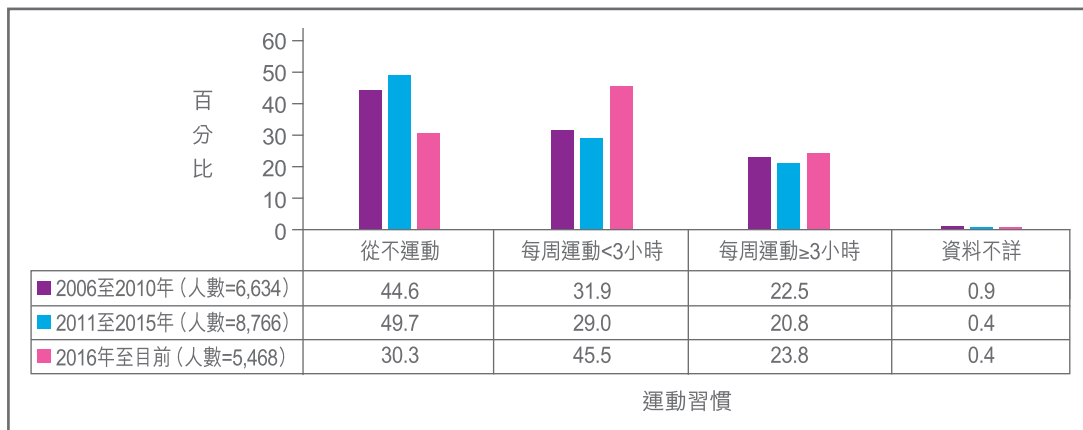
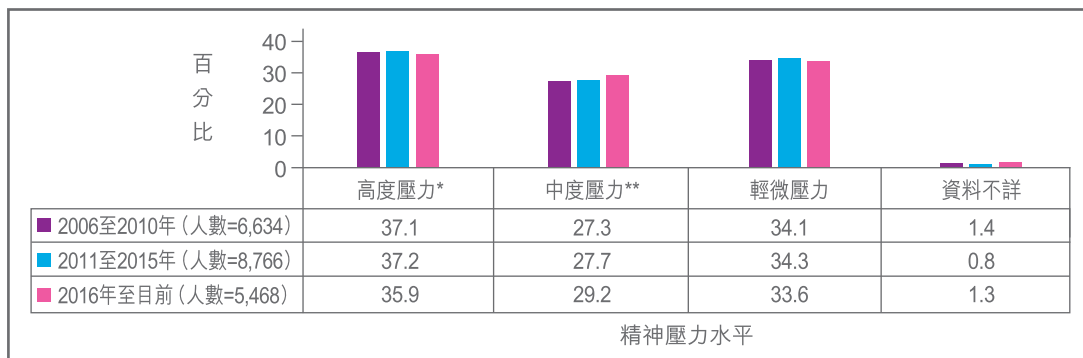


圖1.10：確診前的精神壓力水平（總人數=20,868）



* 高度壓力：多於50%時間

** 中度壓力：25%至50%時間

D. 身高、體重及體重指數

1.18 體重指數 (BMI) 是根據個人身高和體重來評估人體脂肪量的探索式方法，計算方法是把體重 (公斤) 除以身高 (米) 的平方。亞洲女性的過重和肥胖標準分別設定為BMI 23.0至24.9和25.0或以上。肥胖被視為乳癌風險因素。^{18,21}一項調查顯示，在2016年，香港有16.3%和14.2%的女性分別屬於過重和肥胖。²²

1.19 三個受訪群組的平均身高和體重相若，平均身高介乎157.9厘米至158.1厘米之間，而平均體重則介乎56.8公斤至58.0公斤之間。各個受訪群組的患者確診時的BMI分佈相若，約有五分之一 (37.3%-39.3%) 屬於過重或肥胖 (表1.1)。

表1.1：確診前的體重指數 (總人數=20,868)

	2006至2010年 (人數=6,634)	2011至2015年 (人數=8,766)	2016年至目前 (人數=5,468)
	%	%	%
≥ 25.0 (肥胖)	20.4	22.0	23.5
23.0-24.9 (過重)	16.9	17.2	15.8
18.5-22.9 (正常)	42.2	40.1	40.3
< 18.5 (過輕)	7.1	6.2	5.7
資料不詳	13.5	14.5	14.8

E. 乳癌家族史

1.20 研究發現，有直系親屬罹患乳癌的婦女，比沒有直系親屬患乳癌的婦女有較高的乳癌風險。如果有較多直系親屬罹患乳癌，或其親屬在五十年

歲前患上乳癌，有關婦女罹患乳癌的風險則更高。^{23,24}三個受訪群組中，14.2%至17.0%患者有乳癌家族史 (表1.2)。

表1.2：確診前的乳癌家族史（總人數=20,868）

	2006至2010年 (人數=6,634)	2011至2015年 (人數=8,766)	2016年至目前 (人數=5,468)
	%	%	%
沒有	84.5	84.4	81.9
有，直系親屬	9.8	10.5	12.1
有，僅非直系親屬	4.1	3.9	4.9
有，但資料不詳	0.3	0.1	0.1
乳癌家族史資料不詳	1.3	1.0	1.1

F. 個人非乳房腫瘤病歷

1.21 國際研究及以香港華裔女性為目標的研究估算5%至10%乳癌患者是透過遺傳罹患乳癌。^{25,26}曾經罹患與生殖細胞系突變相關的癌症（包括霍傑金淋巴瘤、黑色素瘤、肺腺癌、腸癌、子宮癌、慢性淋巴細胞性白血病，或兒童時期的任何癌症）的婦女患上乳癌的風險會較高。²⁷⁻³²另一方面，宮頸鱗狀細胞癌的康復者患上乳癌的

風險則較低。^{31,32}本報告中，三個受訪群組有1.6%至2.0%患者在確診乳癌前曾罹患其他種類的惡性腫瘤（表1.3）。這些惡性腫瘤當中，甲狀腺癌在2006至2010年（16.2%）及2011至2015年（16.1%）確診受訪群組中為最常見，而子宮癌最常見於2011至2015年（16.1%）及2016年至目前（20.2%）確診受訪群組（表1.4）。

表1.3：確診前的個人非乳房腫瘤病歷（總人數=20,868）

	2006至2010年 (人數=6,634)	2011至2015年 (人數=8,766)	2016年至目前 (人數=5,468)
	%	%	%
沒有	81.8	81.8	81.8
良性腫瘤	13.6	15.2	15.0
惡性腫瘤	2.0	1.6	2.0
腫瘤性質不詳	0.5	0.3	0.2
腫瘤病歷不詳	2.1	1.1	1.1

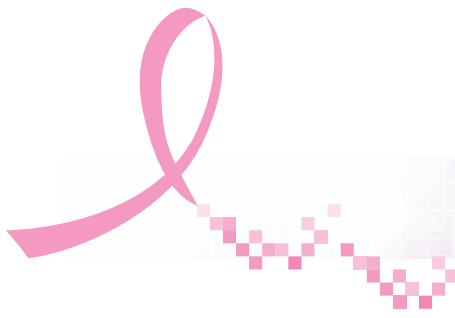


表1.4：患者曾患惡性腫瘤的身體部位（總人數=376）

	2006至2010年 (人數=130)		2011至2015年 (人數=137)		2016年至目前 (人數=109)	
	人數	%	人數	%	人數	%
甲狀腺	21	16.2	22	16.1	15	13.8
大腸 / 直腸	18	13.8	20	14.6	19	17.4
子宮	9	6.9	22	16.1	22	20.2
子宮頸	11	8.5	10	7.3	6	5.5
肺部	3	2.3	13	9.5	8	7.3
卵巢	6	4.6	9	6.6	7	6.4
鼻咽	9	6.9	3	2.2	3	2.8
淋巴系統	3	2.3	4	2.9	6	5.5
小腸	2	1.5	6	4.4	5	4.6
肝臟	1	0.8	4	2.9	2	1.8
骨骼	1	0.8	2	1.5	3	2.8
皮膚	2	1.5	2	1.5	2	1.8
膀胱	1	0.8	3	2.2	1	0.9
腦部	2	1.5	2	1.5	1	0.9
胃部	3	2.3	0	0.0	2	1.8
食道	1	0.8	3	2.2	0	0.0
肌肉	1	0.8	1	0.7	1	0.9
血液	1	0.8	1	0.7	0	0.0
腎臟	0	0.0	0	0.0	2	1.8
口腔	0	0.0	1	0.7	1	0.9
舌	1	0.8	1	0.7	0	0.0
其他*	2	1.5	5	3.6	1	0.9
資料不詳	40	30.8	8	5.8	8	7.3

*其他包括輸卵管、唾腺、腮腺、膽囊等

備註：惡性腫瘤可能於多個身體部位出現，因此總百分比可能高於100。

G. 良性乳房疾病病歷

1.22 研究發現若婦女曾患有某些種類的良性乳房疾病，其患上乳癌的風險會有所增加。³³ 良性乳房疾病分為三類：非增生性病變、無非典型增生性病變和非典型增生性病變。非增生性病變的例子有纖維乳腺瘤或其他囊變性纖維瘤，一般而言不會

增加患上乳癌的風險。³³ 另一方面，無非典型增生性病變（例如乳頭狀瘤和乳頭狀瘤病），以及非典型增生性病變（如非典型導管增生和葉狀增生，葉狀增生包括非典型乳小葉增生及乳小葉原位癌），而這些與乳癌風險增加有關。³³

1.23 三個受訪群組有12.5%至14.7%曾患有良性乳房疾病，以不會增加患上乳癌風險的纖維乳腺瘤最常見(45.1%-51.5%)。當中，只有十一名患者曾

患上非典型導管增生和兩名患者在確診乳癌前曾患有乳小葉原位癌(表1.5)。

表1.5：確診前的良性乳房疾病病歷(總人數=20,868)

	2006至2010年 (人數=6,634)	2011至2015年 (人數=8,766)	2016年至目前 (人數=5,468)
	%	%	%
有良性乳房疾病病歷	13.9	14.7	12.5
良性乳房疾病種類			
纖維乳腺瘤	45.1	48.8	51.5
囊變性纖維細瘤	17.8	15.6	13.1
微鈣化點	1.3	2.5	1.6
炎症反應	4.3	2.3	1.7
乳頭狀瘤	2.3	0.9	1.5
乳頭狀瘤病	0.3	0.1	0.1
乳腺增生	9.7	12.8	7.0
脂肪瘤	0.8	0.9	0.7
非典型導管增生	0.7	0.3	0.1
乳小葉原位癌	0.0	0.2	0.0
其他(如其他良性腫瘤)	13.5	13.8	17.2
資料不詳	7.5	4.2	7.1

備註：患者可能曾患有多於一種良性乳房疾病，因此總百分比可能高於100。

H. 提早初經、延遲收經及生育紀錄

1.24 研究顯示婦女的生理現象，例如提早初經(12歲前)，延遲收經(55歲後)，從未生育和第一胎晚育(35歲後)都會增加她們一生中受雌激素影響的時間及程度，從而增加罹患乳癌的風險。相反，延遲初經、提早收經、有生育經驗和較早生育第一胎都會減低乳癌的風險。¹⁹

時已經收經(2006至2010年：49.3%；2011至2015年：53.3%；2016年至目前：57.9%)，而各受訪群組有小部分(4.8%-5.9%)患者有延遲收經的情況，而患者的平均收經年齡為50歲。此外，確診癌症時從未生育的患者介乎20.4%至26.2%之間，只有少數(3.6%-5.4%)患者在35歲後生育第一胎(表1.6)。在曾經生育的受訪患者中，約有四分之三(67.8%-72.8%)曾生育兩名或以上子女(表1.7)，而各個受訪群組平均生育第一胎的年齡均為27歲。

1.25 三個受訪群組中，初經的平均年齡均為13歲，而13.5%至14.5%患者有提早初經的情況(表1.6)。各受訪群組有大約半數患者在確診



1.26 婦女餵哺母乳被視為一項可以預防患上乳癌的因素，並適用於所有年齡組別的婦女。^{18,19} 各個受訪群組均有約三分之一（31.3%-33.9%）患者

曾餵哺母乳，平均哺乳時間介乎13.2至16.4個月（表1.6）。

表1.6：確診前初經、收經及生育紀錄

	2006至2010年 %	2011至2015年 %	2016年至目前 %
初經（總人數=20,868）	（人數=6,634）	（人數=8,766）	（人數=5,468）
提早初經（<12歲）	13.5	14.3	14.5
正常初經（≥12歲）	79.5	77.1	76.4
初經年齡不詳	7.0	8.6	9.1
收經（總人數=11,108）	（人數=3,268）	（人數=4,674）	（人數=3,166）
延遲收經（>55歲）	4.8	5.9	5.5
正常收經（≥55歲）	82.6	81.5	78.7
收經年齡不詳	12.5	12.7	15.8
生育紀錄（總人數=20,868）	（人數=6,634）	（人數=8,766）	（人數=5,468）
從未生育	20.4	23.8	26.2
35歲或之前首次生育	69.8	69.3	65.2
35歲後首次生育	3.6	4.4	5.4
首次生育年齡不詳	2.6	2.1	2.4
生育紀錄不詳	3.7	0.3	0.8
餵哺母乳（總人數=20,868）	（人數=6,634）	（人數=8,766）	（人數=5,468）
有	31.3	32.5	33.9
沒有（曾生育）	43.6	43.2	38.9
沒有（不曾生育）	20.4	23.8	26.1
沒有（生育紀錄不詳）	0.5	0.1	0.1
資料不詳	4.2	0.4	1.0

表1.7：受訪群組的生育次數（總人數=15,688）

	2006至2010年 （人數=5,039） %	2011至2015年 （人數=6,655） %	2016年至目前 （人數=3,994） %
1次	26.6	28.9	31.8
2次	44.6	44.7	45.4
3次	17.5	16.7	15.8
4次	6.3	6.0	4.5
5次或以上	4.4	3.5	2.1
資料不詳	0.7	0.3	0.5

I. 使用荷爾蒙避孕劑

1.27 荷爾蒙避孕劑含有人工合成的性荷爾蒙，使用的形式可以是口服藥片、注射、植入和透皮貼劑。雖然國際癌症研究機構把目前或近期使用混合雌激素和黃體酮的口服避孕劑列為乳癌成因之一，但是最近的研究指出婦女停止服用口服避孕劑五至十年或十年以上後，患上乳癌的風險會回復正常。^{3,34,35}然而乳癌風險與注射或植入避孕劑之間的關係，卻有不一致的研究結果。³⁶⁻⁴⁰有見荷爾蒙避孕劑與乳癌關係的研究結果不一致，故此需要進一步探索兩者的關係才有結論。

1.28 三個受訪群組當中未曾使用荷爾蒙避孕劑的患者佔65.1%至74.4% (表1.8)。曾使用荷爾蒙避孕劑的患者中，大部分在確診癌症時已經停止使用 (2006至2010年：69.4%；2011至2015年：87.3%；2016年至目前：80.3%)。而各受訪群組停止使用避孕劑的平均年期介乎17.5至19.3年 (2006至2010年：17.5年；2011至2015年：19.3年；2016年至目前：19.3年)。

表1.8：確診前使用荷爾蒙避孕劑的情況 (總人數=20,868)

	2006至2010年 (人數=6,634)	2011至2015年 (人數=8,766)	2016年至目前 (人數=5,468)
	%	%	%
從未服用	65.1	69.0	74.4
服用了少於5年	14.5	15.1	11.3
服用了5至10年	8.2	7.5	5.7
服用了超過10年	3.8	3.0	2.1
服用年期不詳	5.1	4.7	5.2
使用與否不詳	3.3	0.7	1.2

J. 使用荷爾蒙補充療法

1.29 荷爾蒙補充療法使用含有人工合成性荷爾蒙的藥物，以紓緩婦女收經後出現的不適。國際癌症研究機構把目前用於紓緩婦女收經後不適的雌激素－黃體酮混合劑列為乳癌成因之一。³受

訪的已收經患者中，小部分 (4.7%-8.8%) 曾使用荷爾蒙補充療法，而1.9%至3.1%使用超過五年 (表1.9)。

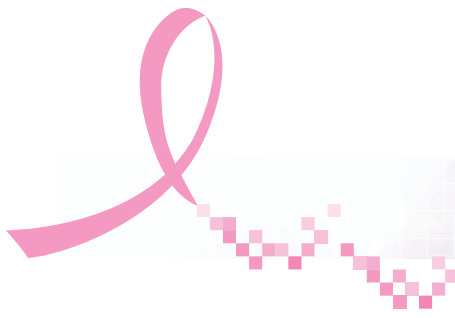


表1.9：確診前使用荷爾蒙補充療法的情況（總人數=11,108）

	2006至2010年 (人數=3,268)	2011至2015年 (人數=4,674)	2016年至目前 (人數=3,166)
	%	%	%
從未服用	87.4	92.9	94.5
服用了少於5年	4.7	3.5	2.1
服用了5至10年	2.5	2.0	1.5
服用了超過10年	0.6	0.4	0.4
服用年期不詳	1.0	0.4	0.7
使用與否不詳	3.8	0.7	0.8

K. 罹患乳癌的十大高危因素

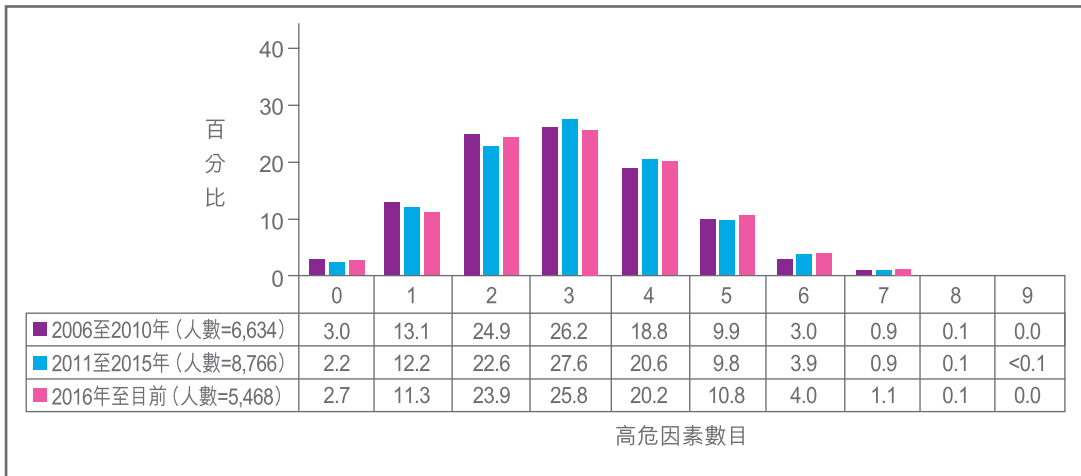
1.30 綜合所有提及過的高危因素，在三個受訪群組中，大部分（75.8%-78.8%）患者缺乏運動；64.5%至67.1%從未餵哺母乳以及37.3%至39.2%屬於超重或肥胖（表1.10）。累積多項高危因素會增加罹患乳癌的風險，而暴露於單一風險因素也會令風險增加，例如壓力會令婦女患上乳

癌的風險增加超過兩倍。¹⁸各個受訪群組中，超過半數（58.9%-62.9%）患者有三項或以上的高危因素，而多於三分之一（34.8%-38.0%）則有一至兩項高危因素，只有小部分（2.2%-3.0%）患者並沒有任何常見的高危因素（圖1.11）。

表1.10：受訪群組罹患乳癌的十大高危因素（總人數=20,868）

	2006至2010年 (人數=6,634)	2011至2015年 (人數=8,766)	2016年至目前 (人數=5,468)
	%	%	%
缺乏運動（每周少於3小時）	76.5	78.8	75.8
從未餵哺母乳	64.5	67.1	65.1
過重 / 肥胖	37.3	39.2	39.2
高度精神壓力（多於一半時間）	37.1	37.2	35.9
從未生育 / 35歲後首次生育	23.9	28.3	31.6
有乳癌家族史	14.1	14.6	17.1
膳食含豐富肉類或乳類製品	14.2	14.4	13.8
提早初經（<12歲）	13.5	14.3	14.5
有飲酒習慣	4.8	4.8	7.6
曾使用荷爾蒙補充療法	5.9	4.3	3.7

圖1.11：患者確診前所擁有的高危因素數目分佈（總人數=20,868）



IV. 乳房檢查習慣

A. 乳房檢查方法

1.31 乳房檢查是指婦女在沒有任何乳癌跡象或徵狀時檢查乳房，以達到及早發現乳癌的目的。及早發現可以減低乳癌的死亡率。檢測乳癌有三種方法，包括自我檢查、臨床乳房檢查和乳房X光造影檢查。婦女可自己進行自我檢查，檢查乳房是否有硬塊，觀察乳房大小和形狀上的變化，還有任何出現在乳房和腋下的變化。臨床乳房檢查需要由醫生或護士等專業醫護人員進行，透過雙手觸檢來檢查有沒有硬塊或其他變化。乳房X光造影檢查是目前乳房檢查的標準測試，它使用低能量X光來檢查婦女的乳房。乳房超聲波檢查是使用高頻率的超聲波來偵測乳房腫塊。

1.32 香港乳癌基金會建議40歲或以上婦女每月自我檢查乳房，以提高乳房健康的自覺性，並接受定期的臨床乳房檢查和乳房X光造影檢查。對於乳房密度較高的婦女，除了乳房X光造影檢查外，也可能需要接受乳房超聲波檢查。雖然香港現時並

沒有為婦女推行全民乳房篩檢計劃，但是自2020年7月起政府以風險為本建議平均風險婦女進行乳房X光造影檢查。⁴¹本報告書所報告的都是婦女在確診癌症前的自發性乳房檢查習慣。

B. 乳房檢查習慣與年齡

1.33 受訪群組的乳房檢查習慣及年齡組別的關係可見於表1.11。在受訪群組的各個年齡組別中，有定期進行自我乳房檢查、乳房X光造影檢查及乳房超聲波檢查的比率分別皆不足四分之一（表1.11）。略多於四成（42.3%-45.6%）60歲以下患者有定期接受臨床乳房檢查，不過，該比例在60至69歲（26.0%-26.2%）及70歲或以上（9.1%-11.6%）患者中都有所下降（表1.11）。除了40歲以下的患者外，從未接受自我乳房檢查、臨床乳房檢查和乳房超聲波檢查的比率與年齡成正比。此外，在40歲或以上患者當中，高比率（60.0%-68.3%）在確診前從未接受過乳房X光造影檢查。



表1.11：按年齡組別分析乳房檢查習慣（總人數=20,612）

	年齡組別（歲）														
	2006至2010年（%），2011至2015年（%），2016年至目前（%）														
	<40			40-49			50-59			60-69			≥70		
自我檢查															
從不	35.8	38.6	37.0	34.7	37.2	31.2	40.7	36.5	33.7	47.6	42.7	40.0	66.7	54.6	55.7
不定期	43.2	43.0	39.9	39.3	42.0	45.8	33.6	42.2	42.6	30.0	37.6	39.3	21.4	29.8	28.8
每月	19.5	17.6	22.6	24.1	20.4	22.0	23.4	20.1	22.3	20.4	18.8	19.7	9.9	14.8	14.3
資料不詳	1.6	0.8	0.5	1.9	0.4	1.0	2.2	1.2	1.5	2.0	0.9	1.1	2.0	0.8	1.2
臨床乳房檢查															
從不	45.6	53.0	56.8	38.3	45.0	41.2	45.7	44.1	42.4	59.9	57.6	50.6	80.0	77.2	71.8
不定期	13.3	14.1	17.0	13.1	14.9	19.7	11.6	16.9	20.1	11.5	14.7	22.2	8.4	9.5	15.3
定期*	39.3	32.5	25.7	47.0	39.3	37.9	40.6	38.1	36.2	26.1	26.2	26.0	9.1	11.6	10.8
資料不詳	1.8	0.4	0.5	1.5	0.8	1.2	2.0	0.9	1.4	2.5	1.5	1.3	2.5	1.6	2.0
乳房X光造影檢查#															
從不	—	—	—	66.8	71.0	60.9	64.3	63.1	55.2	70.2	67.2	59.1	85.7	84.9	76.3
不定期	—	—	—	10.5	11.0	16.9	10.8	13.2	17.9	10.8	12.6	19.6	6.7	7.0	14.1
定期*	—	—	—	20.7	17.2	21.2	22.7	22.6	25.4	16.9	18.8	19.3	4.9	6.2	8.4
資料不詳	—	—	—	2.0	0.7	1.0	2.2	1.1	1.5	2.1	1.4	1.9	2.7	1.8	1.2
乳房超聲波檢查#															
從不	—	—	—	66.6	69.1	56.7	69.8	68.4	58.1	76.9	75.6	65.8	85.2	88.4	78.8
不定期	—	—	—	10.3	10.6	17.3	9.2	11.9	17.0	8.6	9.4	17.2	6.7	5.1	12.7
定期*	—	—	—	18.7	19.5	24.9	16.7	18.6	23.2	10.2	13.0	15.2	3.9	5.4	6.9
資料不詳	—	—	—	4.3	0.8	1.2	4.3	1.1	1.8	4.3	2.0	1.8	4.2	1.1	1.6

參與自我檢查和臨床乳房檢查的各個組別的受訪人數：

<40: 730 (2006至2010年), 760 (2011至2015年), 424 (2016年至目前)
 40-49: 2,465 (2006至2010年), 2,607 (2011至2015年), 1,449 (2016年至目前)
 50-59: 2,116 (2006至2010年), 2,944 (2011至2015年), 1,698 (2016年至目前)
 60-69: 853 (2006至2010年), 1,751 (2011至2015年), 1,309 (2016年至目前)
 ≥70: 406 (2006至2010年), 610 (2011至2015年), 490 (2016年至目前)

參與乳房X光造影檢查和乳房超聲波檢查的各個組別的受訪人數：

40-49: 2,465 (2006至2010年), 2,607 (2011至2015年), 1,449 (2016年至目前)
 50-59: 2,116 (2006至2010年), 2,944 (2011至2015年), 1,698 (2016年至目前)
 60-69: 853 (2006至2010年), 1,751 (2011至2015年), 1,309 (2016年至目前)
 ≥70: 406 (2006至2010年), 610 (2011至2015年), 490 (2016年至目前)

*「定期」的定義為每隔1至3年檢查一次

#只包括40歲或以上患者

C. 乳房檢查習慣與教育程度

1.34 乳房檢查習慣與教育程度的關係可見於表1.12，結果發現在確診乳癌前，患者教育程度愈低，愈少有乳房檢查的習慣。受訪群組中，沒受過教育或幼稚園教育程度的患者有59.9%至70.1%從未進行過自我乳房檢查，相比大專或以上的患者只有24.6%至29.9%。至於臨床乳房檢查、乳房X光造

影檢查和乳房超聲波檢查也有同樣的情況，沒有接受過臨床乳房檢查的三個受訪群組由73.4%至75.5%下降至29.5%至33.4%，沒有接受乳房X光造影檢查由84.5%至87.1%下降至46.5%至53.3%，而沒有接受乳房超聲波檢查則由86.8%至88.3%下降至43.7%至55.0%。

表1.12：按教育程度分析乳房檢查習慣（總人數=20,701）

	教育程度											
	2006至2010年 (%)			2011至2015年 (%)			2016年至目前 (%)					
	沒受過教育 / 幼稚園			小學			中學			大專或以上		
自我檢查												
從不	68.0	59.9	70.1	51.7	45.8	46.6	38.1	38.4	36.6	24.6	29.9	25.7
不定期	20.3	26.4	18.5	26.8	35.6	34.3	35.7	39.3	39.4	50.7	51.8	52.3
每月	10.3	13.2	11.4	20.3	17.9	18.2	24.4	21.5	22.7	21.9	17.3	20.4
資料不詳	1.4	0.5	0.0	1.2	0.7	0.8	1.8	0.8	1.3	2.8	1.0	1.5
臨床乳房檢查												
從不	74.9	75.5	73.4	62.1	61.9	63.1	42.8	49.1	49.0	29.5	33.4	31.5
不定期	8.9	10.8	15.8	9.6	13.3	18.6	11.8	15.0	19.3	17.6	18.5	22.5
定期*	14.5	13.2	10.9	27.2	24.2	17.4	43.2	34.9	30.5	51.0	46.8	44.2
資料不詳	1.7	0.5	0.0	1.1	0.6	0.9	2.2	1.0	1.2	1.9	1.3	1.7
乳房X光造影檢查#												
從不	87.1	85.8	84.5	78.7	75.4	69.6	66.2	68.4	60.8	46.9	53.3	46.5
不定期	3.4	7.8	10.9	8.2	10.1	16.3	10.4	11.4	17.2	16.6	17.1	21.0
定期*	8.6	5.6	4.0	11.7	13.8	13.0	21.1	19.0	20.6	34.0	28.7	30.6
資料不詳	0.9	0.7	0.6	1.5	0.7	1.0	2.3	1.2	1.3	2.5	0.9	2.0
乳房超聲波檢查#												
從不	88.0	88.3	86.8	80.9	80.8	74.6	69.4	71.4	63.5	51.0	55.0	43.7
不定期	2.3	5.4	10.3	6.7	7.7	14.4	9.4	10.4	15.6	16.2	15.9	21.7
定期*	8.3	5.6	2.3	9.4	10.5	10.1	17.2	17.0	19.3	25.4	27.7	32.6
資料不詳	1.4	0.7	0.6	3.1	1.0	1.0	4.0	1.2	1.6	7.4	1.4	2.0

參與自我檢查和臨床乳房檢查的各個組別的受訪人數：

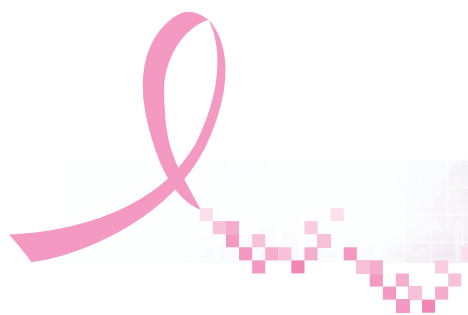
沒受過教育 / 幼稚園：359 (2006至2010年), 424 (2011至2015年), 184 (2016年至目前)
 小學：1,645 (2006至2010年), 2,110 (2011至2015年), 1,072 (2016年至目前)
 中學：3,274 (2006至2010年), 4,405 (2011至2015年), 2,663 (2016年至目前)
 大專或以上：1,280 (2006至2010年), 1,772 (2011至2015年), 1,513 (2016年至目前)

參與乳房X光造影檢查和乳房超聲波檢查的各個組別的受訪人數：

沒受過教育 / 幼稚園：349 (2006至2010年), 409 (2011至2015年), 174 (2016年至目前)
 小學：1,602 (2006至2010年), 2,076 (2011至2015年), 1,051 (2016年至目前)
 中學：2,872 (2006至2010年), 3,985 (2011至2015年), 2,466 (2016年至目前)
 大專或以上：951 (2006至2010年), 1,392 (2011至2015年), 1,224 (2016年至目前)

*「定期」的定義為每隔1至3年檢查一次

#只包括40歲或以上患者



D. 乳房檢查習慣與每月家庭收入

1.35 乳房檢查習慣與每月家庭收入的關係可見於表 1.13，結果發現在確診乳癌前，患者每月家庭收入愈低，愈少有乳房檢查的習慣。各個受訪群組中，每月家庭收入為少於港幣10,000元的患者有38.4%至45.9%從未進行過自我乳房檢查，相比每月家庭收入為港幣60,000元或以上的患者只有19.3%至23.5%。至於臨床乳房檢查、乳房X光

造影檢查和乳房超聲波檢查也有同樣的情況，沒有接受過臨床乳房檢查的患者分別由56.2%至59.3%下降至17.3%至21.7%，沒有接受乳房X光造影檢查分別由62.5%至76.9%下降至35.1%至42.4%，而沒有接受乳房超聲波檢查則分別由68.4%至80.6%下降至38.6%至46.0%。

表1.13：按每月家庭收入（港幣）分析乳房檢查習慣（總人數=11,433）

	每月家庭收入（港幣）											
	2006至2010年（%）			2011至2015年（%）			2016年至目前（%）					
	<10,000			10,000-29,999			30,000-59,999			≥60,000		
自我檢查												
從不	45.9	43.2	38.4	36.1	37.1	37.2	28.2	31.9	27.3	19.3	23.5	21.5
不定期	33.5	38.0	41.6	37.0	43.9	39.2	47.5	48.2	51.1	56.1	57.7	56.7
每月	18.2	18.1	19.1	25.3	18.3	22.8	22.0	19.5	20.7	22.1	17.4	20.7
資料不詳	2.4	0.6	0.9	1.5	0.7	0.7	2.3	0.5	0.9	2.4	1.4	1.1
臨床乳房檢查												
從不	59.2	59.3	56.2	41.3	44.1	49.4	29.8	32.8	33.4	17.3	21.7	20.8
不定期	12.3	14.4	18.1	12.2	16.6	17.7	14.8	18.5	20.3	16.1	19.5	25.1
定期*	26.6	25.6	23.1	45.0	38.7	31.8	53.5	47.8	45.5	64.6	56.3	52.8
資料不詳	1.8	0.7	2.5	1.5	0.5	1.0	2.0	0.8	0.7	2.0	2.5	1.3
乳房X光造影檢查#												
從不	76.9	74.0	62.5	68.0	67.5	60.4	52.7	55.0	48.8	35.1	42.4	39.4
不定期	8.3	9.9	17.4	11.0	13.1	16.5	15.5	15.9	20.2	18.7	19.3	21.6
定期*	12.9	15.0	17.4	19.0	18.8	21.9	29.5	28.3	30.2	44.8	36.4	37.5
資料不詳	2.0	1.1	2.6	2.0	0.7	1.1	2.3	0.8	0.9	1.4	1.9	1.5
乳房超聲波檢查#												
從不	80.6	79.7	68.4	71.5	70.3	62.4	56.0	58.1	46.7	41.2	46.0	38.6
不定期	7.2	7.9	15.8	9.5	11.8	14.9	13.9	14.9	20.6	19.2	18.6	22.8
定期*	8.4	11.7	13.2	15.2	16.9	21.3	25.3	26.3	31.8	31.5	33.2	36.6
資料不詳	3.8	0.7	2.6	3.8	0.9	1.3	4.8	0.8	0.9	8.1	2.3	2.1

參與自我檢查和臨床乳房檢查的各個組別的受訪人數：

<\$10,000： 822 (2006至2010年), 821 (2011至2015年), 320 (2016年至目前)
 \$10,000-29,999： 1,749 (2006至2010年), 2,188 (2011至2015年), 999 (2016年至目前)
 \$30,000-59,999： 813 (2006至2010年), 1,177 (2011至2015年), 806 (2016年至目前)
 ≥\$60,000： 497 (2006至2010年), 631 (2011至2015年), 610 (2016年至目前)

參與乳房X光造影檢查和乳房超聲波檢查的各個組別的受訪人數：

<\$10,000： 761 (2006至2010年), 759 (2011至2015年), 304 (2016年至目前)
 \$10,000-29,999： 1,513 (2006至2010年), 1,927 (2011至2015年), 890 (2016年至目前)
 \$30,000-59,999： 620 (2006至2010年), 975 (2011至2015年), 660 (2016年至目前)
 ≥\$60,000： 422 (2006至2010年), 533 (2011至2015年), 536 (2016年至目前)

*「定期」的定義為每隔1至3年檢查一次

#只包括40歲或以上患者

E. 乳房檢查習慣與居住地區

1.36 乳房檢查習慣也根據患者的居住地區作分析，結果載列於表1.14。相比居住在香港島的患者（2006至2010年：13.0%；2011至2015年：18.8%；2016年至目前：16.5%），居住在九龍（2006至2010年：30.7%；2011至2015年：27.6%；2016年至目前：23.9%）或

新界（2006至2010年：25.3%；2011至2015年：23.8%；2016年至目前：24.9%）的患者較多從未接受任何乳房檢查（包括自我乳房檢查、臨床乳房檢查、乳房X光造影檢查和乳房超聲波檢查）。此外，相比居住在九龍（17.3%-20.7%）或新界（16.4%-19.2%）的患者，居住在香港島的患者（26.0%-33.6%）較多有定期接受乳房X光造影檢查（表1.14）。

表1.14：按居住地區分析乳房檢查習慣（總人數=19,981）

	居住地區								
	2006至2010年 (%)			2011至2015年 (%)			2016年至目前 (%)		
	香港島			九龍			新界		
自我檢查									
從不	28.5	34.9	29.6	45.0	40.4	35.3	41.8	40.1	39.1
不定期	46.7	46.0	48.3	33.7	38.5	45.0	33.4	40.0	37.8
每月	21.4	17.6	20.0	18.7	20.3	17.9	23.7	19.3	22.3
資料不詳	3.4	1.5	2.2	2.6	0.8	1.7	1.2	0.6	0.7
臨床乳房檢查									
從不	30.2	36.1	37.9	51.6	56.0	48.4	49.3	51.4	50.5
不定期	14.3	18.9	20.2	12.7	13.2	20.4	11.7	14.8	19.4
定期*	52.2	42.3	39.5	32.9	30.1	29.5	37.8	33.2	29.3
資料不詳	3.2	2.6	2.4	2.8	0.7	1.7	1.2	0.6	0.8
乳房X光造影檢查#									
從不	46.3	55.6	49.8	70.1	71.1	60.3	72.8	70.5	63.0
不定期	16.3	16.3	20.6	9.4	10.8	17.1	9.4	11.4	16.9
定期*	33.6	26.0	27.3	17.9	17.3	20.7	16.4	17.4	19.2
資料不詳	3.8	2.1	2.3	2.6	0.7	1.9	1.5	0.7	0.9
乳房超聲波檢查#									
從不	51.6	60.0	48.6	73.3	75.3	61.3	74.9	73.6	65.7
不定期	15.1	14.5	20.1	8.5	9.9	16.6	8.3	9.8	15.6
定期*	24.2	22.3	29.1	13.5	14.1	20.3	14.1	15.9	17.4
資料不詳	9.2	3.2	2.2	4.7	0.7	1.8	2.6	0.7	1.3

參與自我檢查和臨床乳房檢查的各個組別的受訪人數：

香港島： 1,019 (2006至2010年), 1,099 (2011至2015年), 832 (2016年至目前)
 九龍： 1,561 (2006至2010年), 1,938 (2011至2015年), 1,146 (2016年至目前)
 新界： 3,801 (2006至2010年), 5,365 (2011至2015年), 3,220 (2016年至目前)

參與乳房X光造影檢查和乳房超聲波檢查的各個組別的受訪人數：

香港島： 890 (2006至2010年), 989 (2011至2015年), 741 (2016年至目前)
 九龍： 1,384 (2006至2010年), 1,746 (2011至2015年), 1,038 (2016年至目前)
 新界： 3,357 (2006至2010年), 4,877 (2011至2015年), 2,939 (2016年至目前)

*「定期」的定義為每隔1至3年檢查一次

#只包括40歲或以上患者

