



## 第一章

# 預防和及早發現乳癌

---

## 第一章 預防和及早發現乳癌

過去20年，香港的乳癌個案上升近一倍，是不容忽視的社會負擔。世界衛生組織(WHO)屬下的國際癌症研究機構(IARC)估計，若女性保持多運動和飲食健康的生活模式，高達三成的乳癌病例是可以避免發生的。<sup>11</sup>

本章摘錄2,330位參加者所提供有關生活習慣、健康背景及檢查乳房習慣的數據。這些數據有助我們了解乳癌患者群組的生活模式傾向性，以及這種傾向與一般人的差異。

### 主要分析結果

#### I. 高危因素

- 3%的患者在確診時，並沒有乳癌高危因素
- 超過85%的患者沒有家族成員曾患乳癌
- 參加者共同的乳癌高危因素為：
  - ▶ 70.8%患者缺乏運動
  - ▶ 53.5%患者未曾餵哺母乳
  - ▶ 34.4%患者超重或肥胖

#### II. 定期乳房檢查習慣

- 15.9%的患者有定期做自我檢查
- 25.9%定期由醫生作臨床檢查
- 11.2%定期做乳房X光造影檢查
- 9.2%定期做乳房超聲波檢查
- 定期乳房檢查習慣與患者的年齡和教育程度有關