



第一章  
預防和及早發現乳癌

---

## 第一章 預防和及早發現乳癌

本章探討香港乳癌患者的統計資料和生活習慣，以了解可能增加罹患乳癌機會及引致病發率上升的高危因素。本章的研究對象為已參加香港乳癌資料庫的9,804名乳癌患者，就其累積及具代表性的生活習慣、統計資料及社會經濟狀況收集數據進行分析。

在9,804名香港乳癌資料庫的患者群組中，共有6名男性。本章只會使用女性患者的數據，合共9,798名。

### 主要分析結果

- ▶ 患者群組的平均確診年齡及確診年齡中位數分別是50.6歲及49.3歲。
- ▶ 乳癌患者確診的年齡高峰期為40-49歲 (39.6%)。
- ▶ 乳癌患者共同的十大乳癌高危因素：
  - 缺乏運動 (每周少於3小時) (75.6%)
  - 從未餵哺母乳 (65.4%)
  - 高度精神壓力 (超過一半時間) (37.5%)
  - 超重 / 肥胖 (36.5%)
  - 從未生育 / 35歲後首次生育 (24.3%)
  - 飲食以肉類及乳類製品為主 (14.5%)
  - 有家族乳癌病史 (14.5%)
  - 提早初經 (<12歲) (13.4%)
  - 使用荷爾蒙補充劑 (6.9%)
  - 經常夜間工作 (4.7%)
- ▶ 乳房檢查習慣：
  - 在各個年齡組別的婦女中，少於半數有定期進行臨床乳房檢查。
  - 在各個年齡組別的婦女中，僅四分之一或少於四分之一的婦女有定期進行乳房自我檢查、乳房X光造影檢查或乳房超聲波檢查。
  - 有定期進行臨床乳房檢查，乳房X光造影檢查及乳房超聲波檢查的患者中，以港島區居住的比率最高 (分別為55%、36.2%及28.7%)，九龍區 (分別為35.8%、19.9%及15.6%) 及新界區 (分別為39.4%、17.7%及15.8%) 的比率相對較低。

### 1.1 患者統計資料

多項研究均顯示針對特定人口群組，分析乳癌患者年齡分佈的重要性。乳癌患者的年齡分佈，會因應不同人口群組出現顯著的分別<sup>5-8</sup>。

本報告的分析顯示，乳癌患者的確診年齡分佈的幅度很大，由18.8歲至101.4歲不等，當中以40歲至49歲為確診年齡的高峰期 (39.6%)，其次是50歲至59歲 (30.5%) (圖1.1)。患者確診的平均年齡為50.6歲，標準偏差為10.3歲，年齡中位數為49.3歲。

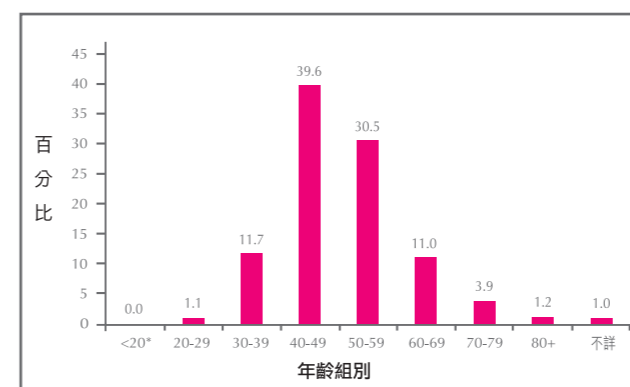


圖1.1 患者確診年齡的分佈 (人數=9,798)

\* <20歲的年齡組別共有2名患者

按職業分析，58%患者為受僱或在職人士，當中以專業 / 文職人員的患者比例 (33%) 較非文職 / 勞動工作者 (22%) 為高。在職患者的每周工作時間平均為46.4小時，標準偏差為14.4小時。而屬於家庭主婦的患者比例為第二高 (31%) (圖1.2)。

1992年，首次有研究顯示夜間輪班工作會增加婦女患上乳癌的風險<sup>9</sup>。輪班工作會擾亂生理的晝夜節律機制，2007年已被國際癌症資料庫協會 (IARC) 列為對人體「可能致癌」的類別。

患者群組中，8.3%患者 (464人) 於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晚。

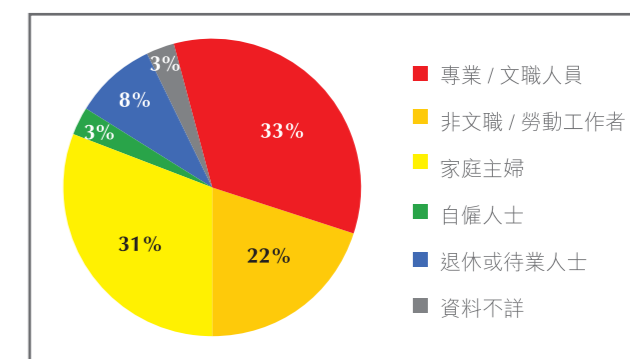


圖1.2 患者的職業 (人數=9,798)

接近半數患者 (49%) 的教學水平為中學程度，逾半數患者 (55%) 於新界區居住 (圖1.3及1.4)。少於半數患者 (44%) 的每月家庭入息介乎港幣10,000元至29,999元，而20%患者的每月家庭入息少於港幣10,000元 (圖1.5)。

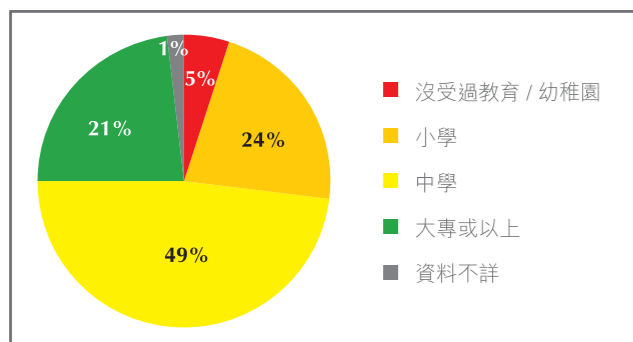


圖1.3 患者的教育水平 (人數=9,798)

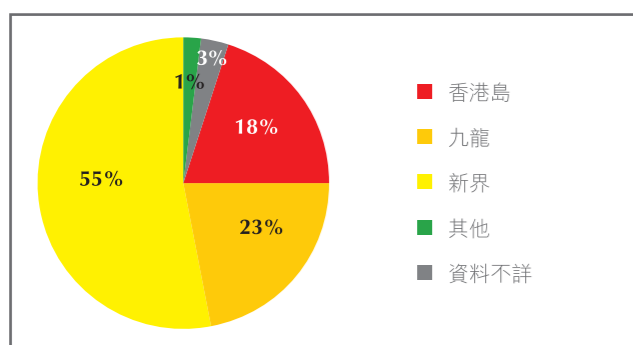


圖1.4 患者的居住地區分佈 (人數=9,798)

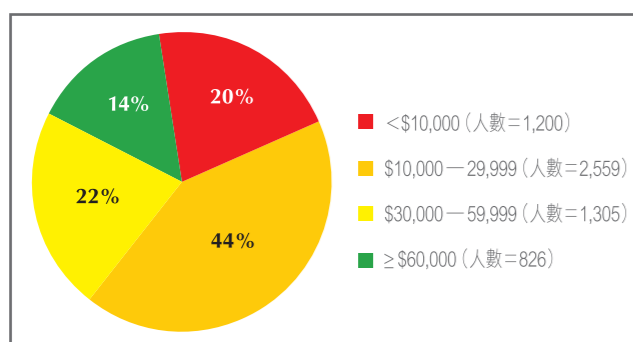


圖1.5 患者群組的每月家庭收入 (人數=5,890)

患者的胸圍尺碼不等，當中最普遍的尺碼為34吋 (25.8%) (圖1.6)，罩杯尺碼則為B級或以下 (54.5%) (圖1.7)。

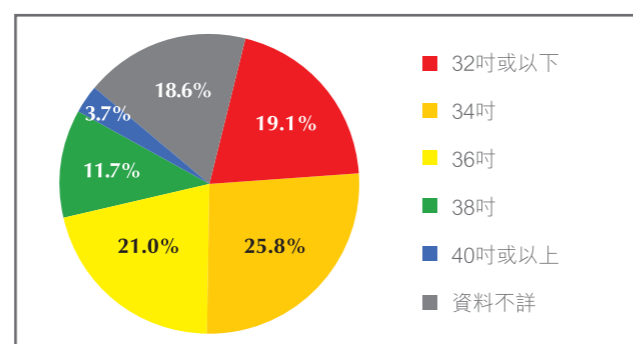


圖1.6 患者的胸圍尺碼 (人數=9,798)

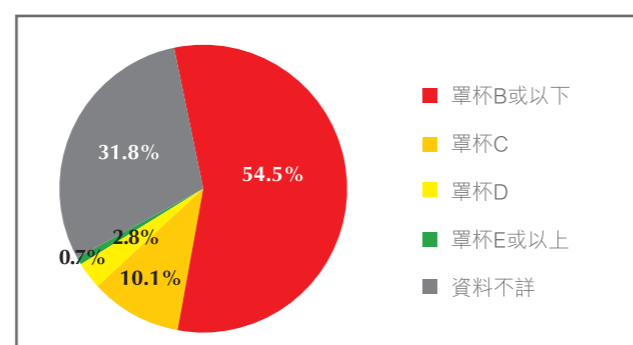


圖1.7 患者的胸圍罩杯大小 (人數=9,798)

## 1.2 高危因素及健康紀錄

吸煙及飲酒是患上乳癌的高危因素。

### 1.2.1 吸煙

患者群組中，4.5% (444人) 患者的吸煙平均年期為18.8年，每星期平均吸食3.7包香煙，46.8% (208人) 患者在確診時已戒煙平均為6.9年。

### 1.2.2 飲酒

患者群組中，4.9% (485人) 有飲酒習慣，平均飲用年期為14.9年，平均每星期飲用5.6杯含酒精飲品。最普遍飲用的酒精飲品依次為紅酒 (27.2%)、啤酒 (23.5%)、啤酒/紅白餐酒 (13.8%)，其中12.2%患者在確診時已戒酒。

### 1.2.3 飲食習慣、運動及精神壓力水平

67.5%乳癌患者具有均衡飲食習慣，不過75.5%患者每周運動少於3小時，而37.5%患者則處於高度精神壓力狀態中生活 (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=9,798)

	人數	(%)
<b>飲食習慣</b>		
肉類 / 乳類製品為主	1,422	(14.5)
茹素或蔬果為主	1,325	(13.5)
均衡飲食	6,615	(67.5)
資料不詳	436	(4.4)
<b>運動習慣</b>		
從不運動	4,060	(41.4)
每周運動 < 3小時	3,344	(34.1)
每周運動 ≥ 3小時	2,303	(23.5)
資料不詳	91	(0.9)
<b>精神壓力狀態</b>		
高度壓力*	3,677	(37.5)
中度壓力**	2,757	(28.1)
輕微壓力	3,211	(32.8)
資料不詳	153	(1.6)

\* 高度壓力：多於一半時間

\*\* 中度壓力：25-50%時間

### 1.2.4 確診前的體重指數

飲食習慣、運動及壓力均會影響患者的體重。體重指數(BMI)是以個人高度及體重，評估人體脂肪比例的有效方法。

分析結果顯示，體重指數愈高，患上乳癌的風險也愈高，尤其是對於已踏入更年期的女性<sup>10,11</sup>。以亞洲成年人而言，體重指數介乎23至24.9屬於過重，指數達25或以上則屬於肥胖(根據世界衛生組織的分類)<sup>12</sup>。患者群組中，36.4%患者屬於過重或肥胖(表1.2)。

患者的平均高度及體重分別是157.8厘米及56.6公斤，標準偏差為5.5厘米及8.9公斤。群組的高度及體重中位數分別是157.7厘米及55.0公斤。

表1.2 確診前的體重指數(人數=9,798)

	人數	(%)
<b>體重指數BMI</b>		
≥ 25.0 (肥胖)	1,933	(19.7)
23.0-24.9 (過重)	1,641	(16.7)
18.5-22.9 (正常)	4,290	(43.8)
< 18.5 (過輕)	686	(7.0)
資料不詳	1,248	(12.7)

### 1.2.5 乳癌家族史

具有乳癌家族史是罹患乳癌的重要高危因素，愈多家族成員曾患乳癌，個人罹患乳癌的風險亦隨之增加。14.5%患者表示有家族成員曾患乳癌，而大部分患者(84%)皆沒有乳癌家族病歷(表1.3)。

表1.3 患者確診前的家族乳癌病歷(人數=9,798)

乳癌家族病歷史	人數	(%)
<b>沒有</b>	<b>8,234</b>	<b>(84.0)</b>
<b>有</b>		
直系親屬	967	(9.9)
非直系親屬	417	(4.3)
資料不詳	33	(0.3)
<b>不知道</b>	<b>147</b>	<b>(1.5)</b>

### 1.2.6 個人腫瘤病歷

大部份患者(79.9%)沒有腫瘤病歷，只有2.2%患者在確診時曾患惡性腫瘤(表1.4)。惡性腫瘤的類別不同，最普遍是甲狀腺癌(12.3%)(表1.5)。

表1.4 患者確診前的個人腫瘤病歷(人數=9,798)

腫瘤病歷	人數	(%)
沒有	7,825	(79.9)
良性腫瘤	1,414	(14.4)
惡性腫瘤	211	(2.2)
腫瘤性質不詳	54	(0.6)
腫瘤病歷不詳	294	(3.0)

表1.5 患者曾患惡性腫瘤的類別(人數=211)

惡性腫瘤類別	人數	(%)
甲狀腺癌	26	(12.3)
直腸癌	20	(9.5)
子宮頸癌	11	(5.2)
子宮癌	10	(4.7)
淋巴瘤	7	(3.3)
鼻咽癌	6	(2.8)
卵巢癌	6	(2.8)
肺癌	4	(1.9)
腸癌	3	(1.4)
皮膚癌	3	(1.4)
胃癌	3	(1.4)
食道癌	2	(0.9)
血癌	2	(0.9)
肝癌	2	(0.9)
髓質癌	2	(0.9)
舌癌	2	(0.9)
尿道癌	2	(0.9)
其他*	7	(3.3)
資料不詳	98	(46.4)

\*其他癌症包括：骨癌、輸卵管癌、鼻腔癌、頸癌、腮腺癌、唾腺癌、大腸癌

### 1.2.7 良性乳房疾病病歷

女性處於生育年齡，患上良性乳房疾病是常見的現象。異常增生及乳頭狀瘤病均是罹患乳癌的高危因素，但其關連程度則視乎損害的情況<sup>13-15</sup>。曾患良性乳房疾病病歷的患者中，僅有1.2%人曾患異常增生，0.1%人曾患乳頭狀瘤病(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	1,437	(14.7)
<b>乳房疾病的種類</b>		
纖維乳腺瘤	633	(44.0)
囊變性纖維瘤	115	(8.0)
乳頭狀瘤	27	(1.9)
乳頭狀瘤病	2	(0.1)
異常增生	17	(1.2)
其他(乳腺增生、其他良性腫瘤)	650	(45.2)

### 1.2.8 患者的初經、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>16-17</sup>，而因素之間的連帶關係也會增加此等高危因素的累積影響。患者群組中，有13.4%出現提早初經，而已踏入更年期的患者中，只有4.2%屬延遲收經（表1.7）。患者初次來經的平均年齡及年齡中位數分別為13.2歲及13歲；收經的平均年齡及年齡中位數則分別為49.1歲及50歲。

表1.7 患者的初經、收經及生育紀錄

	人數	(%)
<b>初經 (人數=9,798)</b>		
提早初經 (<12歲)	1,312	(13.4)
正常初經 (≥12歲)	7,830	(79.9)
初經年齡不詳	656	(6.7)
<b>更年期 (人數=4,730)</b>		
延遲收經 (>55歲)	199	(4.2)
正常收經 (≤55歲)	3,893	(82.3)
收經年齡不詳	638	(13.5)
<b>生育紀錄 (人數=9,364)</b>		
沒有生育	2,013	(21.5)
首次生育≤35歲	6,770	(72.3)
首次生育>35歲	367	(3.9)
首次生育年齡不詳	214	(2.3)
<b>餵哺母乳 (人數=9,798)</b>		
有	2,922	(29.8)
沒有 (曾生育)	4,327	(44.2)
沒有 (不曾生育)	2,012	(20.5)
沒有 (生育紀錄不詳)	64	(0.7)
資料不詳	473	(4.8)

生育紀錄方面，有五分之一患者（21.5%）從未懷孕及生育，3.9%患者的首次生育年齡較遲（35歲以上），65.4%患者沒有餵哺母乳的經驗（表1.7）。患者的生育次數詳列於表1.8，患者首次生育的平均年齡為26.8歲。約三分之一患者（29.8%）曾餵哺母乳，餵哺母乳的平均時間為15.1個月（標準偏差為20.7個月，幅度介乎0.1至216.0個月）（表1.7）。

表1.8 患者的生育次數 (人數=7,351)

生育次數	人數	(%)
1	1,951	(26.5)
2	3,312	(45.1)
3	1,283	(17.5)
4	446	(6.1)
5	169	(2.3)
6	85	(1.2)
7	30	(0.4)
8	9	(0.1)
10+	5	(0.1)
不詳	61	(0.8)

### 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的風險眾說紛紜，需要更多資料才能下結論，目前有關數據仍在收集中，以作日後分析之用。患者群組中，32.1%的婦女曾使用口服避孕藥，其中12.4%患者服用5年或以上（表1.9）。

表1.9 患者確診前使用口服避孕藥的情況 (人數=9,798)

口服避孕藥使用情況	人數	(%)
沒有服用	6,253	(63.8)
服用少於5年	1,434	(14.6)
服用了5-10年	844	(8.6)
服用超過10年	374	(3.8)
服用期間不詳	490	(5.0)
使用與否不詳	403	(4.1)

### 1.2.10 外源荷爾蒙補充劑

一般婦女會服用外源荷爾蒙補充劑，以紓緩更年期面對的症狀，但服用荷爾蒙補充劑會增加患上乳癌的風險<sup>18,19</sup>。患者群組中，有10.4%服用荷爾蒙補充劑（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=4,730)

荷爾蒙補充劑服用情況	人數	(%)
沒有服用	4,014	(84.9)
服用少於5年	264	(5.6)
服用5-10年	143	(3.0)
服用超過10年	29	(0.6)
服用年期不詳	59	(1.2)
使用與否不詳	221	(4.7)

### 1.2.11 患者十大高危因素

綜合多項罹患乳癌的高危因素，缺乏運動是患者群組中最常見的高危因素，缺乏餵哺母乳經驗是第二大高危因素，處於高度精神壓力則是第三大高危因素（表1.11）。

大部分患者都擁有最少一項高危因素，82.8%患者擁有兩項或以上。3.0%患者沒有任何已知的高危因素（圖1.8）。

表1.11 患者罹患乳癌十大高危因素 (人數=9,798)

高危因素	人數	(%)
缺乏運動 (每周少於3小時)	7,404	(75.6)
從未餵哺母乳	6,403	(65.4)
高度精神壓力 (超過一半時間)	3,677	(37.5)
超重 / 肥胖	3,574	(36.5)
沒有生育 / 35歲後首次生育	2,380	(24.3)
飲食以肉類及乳類製品為主	1,422	(14.5)
有家族乳癌病史	1,417	(14.5)
提早初經 (<12歲)	1,312	(13.4)
使用荷爾蒙補充劑	677	(6.9)
經常夜間工作	464	(4.7)

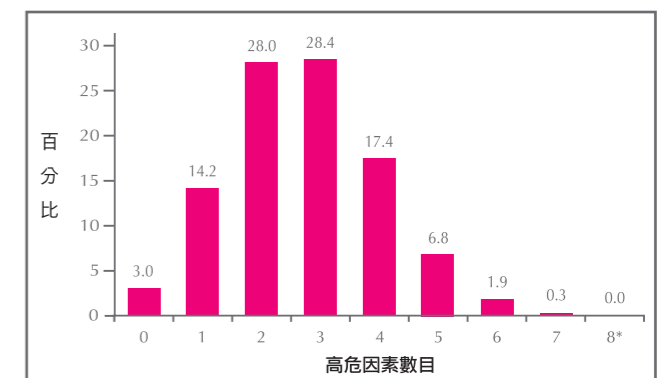


圖1.8 患者確診前擁有的乳癌高危因素數目 (人數=9,798)

\*只有2位患者擁有8項高危因素

### 1.3 乳房檢查習慣

定期乳房檢查是目前公認最有效偵測早期乳癌，從而減低乳癌死亡率的方法。香港乳癌基金會建議40歲或以上的婦女應每月進行自我乳房檢查，以提高關注乳房健康的意識，以及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，可考慮接受乳房超聲波檢查。

總括而言，在各個年齡組別中，只有四分之一或少於四分一的婦女有進行定期自我乳房檢查、乳房X光造影檢查及乳房超聲波檢查，少於一半婦女有定期進行臨床乳房檢查（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	440 (35.9)	1,372 (36.1)	1,202 (41.4)	509 (48.5)	316 (65.7)
不定期	508 (41.5)	1,438 (37.8)	978 (33.7)	296 (28.2)	119 (24.7)
每月	277 (22.6)	990 (26.1)	720 (24.8)	245 (23.3)	46 (9.6)
<b>臨床乳房檢查</b>					
從不	526 (42.7)	1,512 (39.7)	1,292 (44.4)	607 (58.4)	367 (77.3)
不定期	166 (13.5)	497 (13.0)	373 (12.8)	135 (13.0)	46 (9.7)
定期*	540 (43.8)	1,801 (47.3)	1,244 (42.8)	298 (28.7)	62 (13.1)
<b>乳房X光造影檢查</b>					
從不		2,578 (67.9)	1,852 (63.7)	718 (68.8)	401 (84.6)
不定期		366 (9.6)	344 (11.8)	118 (11.3)	33 (7.0)
定期*		850 (22.4)	711 (24.5)	207 (19.8)	40 (8.4)
<b>乳房超聲波檢查</b>					
從不		2,559 (69.4)	2,003 (70.7)	785 (77.5)	402 (86.5)
不定期		361 (9.8)	298 (10.5)	91 (9.0)	32 (6.9)
定期*		765 (20.8)	533 (18.8)	137 (13.5)	31 (6.7)

\*「定期」的定義為每隔1-3年進行檢查一次

按年齡組別分析患者乳房檢查習慣的結果顯示，從未進行自我乳房檢查、臨床乳房檢查、乳房X光造影檢查及乳房超聲波檢查的患者中，以60至69歲及70歲或以上組別比例較高（表1.12）。40-49歲組別的患者定期進行乳房自我檢查、臨床乳房檢查及乳房超聲波檢查的比例則最高。一如所料，定期接受乳房X光造影的患者比例，以50至59歲組別最高（表1.12）。

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的患者群組中，以九龍區居住的比率最高，而居住於新界區的患者有定期自我乳房檢查的比率則最高。有別於乳房自我檢查，有進行定期臨床檢查、乳房X光造影檢查及乳房超聲波檢查的比率，則以居住於港島區的患者為多，相反從沒接受上述任何一項檢查的患者，則以居住於九龍區及新界區較多（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	493 (30.0)	969 (44.6)	2,262 (42.5)
不定期	778 (47.4)	762 (35.1)	1,664 (31.3)
每月	371 (22.6)	443 (20.4)	1,394 (26.2)
<b>臨床乳房檢查</b>			
從不	488 (29.8)	1,118 (51.4)	2,571 (48.3)
不定期	249 (15.2)	280 (12.9)	655 (12.3)
定期*	899 (55.0)	778 (35.8)	2,098 (39.4)
<b>乳房X光造影檢查</b>			
從不	666 (48.1)	1,321 (70.3)	3,371 (73.0)
不定期	217 (15.7)	183 (9.7)	428 (9.3)
定期*	501 (36.2)	374 (19.9)	816 (17.7)
<b>乳房超聲波檢查</b>			
從不	723 (56.2)	1,379 (75.1)	3,456 (75.8)
不定期	194 (15.1)	171 (9.3)	384 (8.4)
定期*	370 (28.7)	287 (15.6)	721 (15.8)

\*「定期」的定義為每隔1-3年進行檢查一次