

1.2 生活習慣

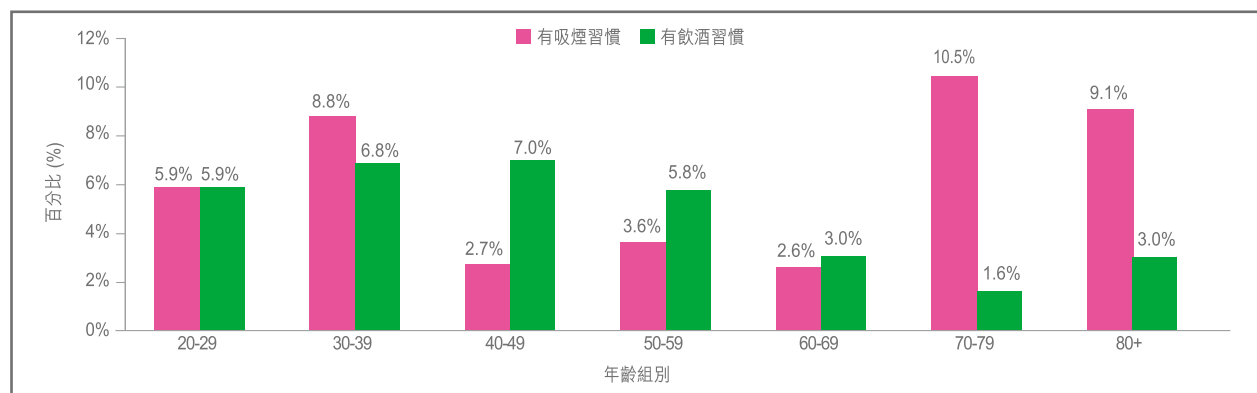
確診時的吸煙及飲酒習慣

確診時有吸煙及飲酒習慣者，在群組中並不普遍。在2,330名患者中，僅有4.2%於確診時有吸煙；平均煙齡19.3年，每星期抽煙4.5包。而曾經吸煙的患者中，57.1%於確診時已戒煙5.9年。

群組中有5.7%經常飲酒，平均酒齡15年，每星期飲用4杯酒精飲品。最常飲用的酒精飲品為：紅酒(26.5%)、啤酒(19.7%)、多種酒類(26.5%)及白酒(3.0%)。當中3%在確診時已不再飲酒。

吸煙和飲酒習慣在所有年齡組別中都不普遍(圖1.2.1)。

圖 1.2.1 按年齡組別分析確診前患者的吸煙及飲酒習慣



確診時的飲食、運動習慣及精神壓力水平

12%患者在確診前習慣多吃肉類和奶類製品。年輕患者習慣多吃肉和奶類製品的比例較年長患者組別高(表1.2.1及表1.2.2)。

群組中70.8%人於確診前不常做運動，或平均每星期運動少於3小時。缺乏運動是年輕患者最明顯的乳癌高危因素，在40至49歲組別中有77.3%人運動不足；20至29歲組別中更高達88.2%(表1.2.1及表1.2.2)。

33%患者表示精神壓力大(定義為超過一半時間感到壓力)，其中30至39歲組別中最多人有此高危因素。此組別中有74.2%為專業人士或文職人員，12.1%為家庭主婦，9%為非文職/勞動階層或自僱，1.5%已退休或無業(表1.2.1及表1.2.3)。

表 1.2.1 確診前的飲食習慣、運動習慣及精神壓力狀況

	人數 (%)
飲食習慣	
豐富肉類/豐富的乳類製品	289 (12.4%)
素食者或飲食含豐富蔬果	277 (11.9%)
均衡飲食	1,510 (64.8%)
不明	255 (10.9%)
運動習慣	
從不運動	571 (24.5%)
每週運動少於3小時	1,079 (46.3%)
每週運動3小時或以上	627 (26.9%)
不明	54 (2.3%)
精神壓力狀況	
高度壓力*	769 (33.0%)
中度壓力 ⁺	792 (34.0%)
輕微壓力	694 (29.8%)
不明	75 (3.2%)

*高度壓力：定義為在生活中多於一半時間處於壓力之下；

⁺中度壓力：定義為在生活中少於一半時間處於壓力之下

表1.2.2 按年齡組別分析確診前的飲食習慣、缺乏運動及精神壓力狀況

	年齡組別						
	20-29 (N=17)	30-39 (N=297)	40-49 (N=930)	50-59 (N=678)	60-69 (N=241)	70-79 (N=125)	80+ (N=33)
豐富肉類 / 豐富的乳類製品	1 (7.7%)	58 (19.6%)	161 (17.3%)	71 (10.4%)	16 (6.5%)	12 (9.6%)	4 (12.5%)
缺乏運動*	15 (88.2%)	249 (84.0%)	719 (77.3%)	480 (70.8%)	124 (51.5%)	79 (62.8%)	17 (51.5%)
高度壓力⁺	4 (23.6%)	133 (44.7%)	366 (39.4%)	216 (31.8%)	49 (20.2%)	16 (12.9%)	3 (9.7%)

*缺乏運動：每週運動少於3小時，*高度精神壓力：生活中多於一半時間處於壓力之下

表1.2.3 按職業及年齡組別分析確診前的精神壓力水平

職業類別	壓力狀況	年齡組別						
		20-29 (N=17)	30-39 (N=297)	40-49 (N=930)	50-59 (N=678)	60-69 (N=241)	70-79 (N=125)	80+ (N=33)
專業人士 / 文職	輕微 / 中度壓力	15 (90.9%)	137 (46.2%)	470 (50.5%)	364 (53.7%)	127 (52.6%)	125 (100.0%)	(---)
	高度壓力	2 (9.1%)	160 (53.8%)	460 (49.5%)	314 (46.3%)	114 (47.4%)	0 (0.0%)	(---)
非文職 / 勞動工作	輕微 / 中度壓力	17 (100.0%)	192 (64.7%)	657 (70.6%)	454 (66.9%)	166 (69.0%)	107 (85.7%)	33 (100%)
	高度壓力	0 (0.0%)	105 (35.3%)	273 (29.4%)	224 (33.1%)	75 (31.0%)	18 (14.3%)	0 (0.0%)
家庭主婦	輕微 / 中度壓力	8 (50.0%)	215 (72.4%)	719 (77.3%)	544 (80.3%)	201 (83.6%)	110 (87.7%)	27 (83.3%)
	高度壓力	8 (50.0%)	82 (27.6%)	211 (22.7%)	134 (19.7%)	40 (16.4%)	15 (12.3%)	6 (16.7%)
自僱人士	輕微 / 中度壓力	(---)	178 (60.0%)	520 (55.9%)	265 (39.1%)	241 (100.0%)	125 (100.0%)	(---)
	高度壓力	(---)	119 (40.0%)	410 (44.1%)	413 (60.9%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	(---)
退休 / 待業	輕微 / 中度壓力	17 (100.0%)	223 (75.0%)	704 (75.7%)	537 (79.2%)	218 (90.6%)	114 (90.9%)	33 (100.0%)
	高度壓力	0 (0.0%)	74 (25.0%)	226 (24.3%)	141 (20.8%)	23 (9.4%)	11 (9.1%)	0 (0.0%)