

## 警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章 / 內容 / 資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章 / 內容 / 資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。

# 20歲起關注乳房健康

乳癌是本港女性最常見的癌症。本港女性患癌的死亡率中，乳癌的死亡率是繼肺癌和結腸直腸癌之後，排行第三。根據醫院管理局香港癌症資料統計中心的資料，2009年錄得的女性乳癌新症共有2,945宗，即平均每天有8人被診斷罹患乳癌。衛生署的統計顯示，在2010年共有561名女性死於乳癌，即平均每天有1人死於乳癌，而每19名女性中便有一人可能在75歲前患上乳癌。不過，患者如能及早發現和診治，痊癒的機會甚高。

## 什麼是乳癌？

當乳房組織出現癌細胞便構成乳癌，這些癌細胞有機會入侵乳房周邊組織，或隨血液和淋巴系統擴散到身體其他器官，因而可以致命。乳癌個案大部分發生在女性身上，不過男性也會患上乳癌，數據顯示，於2009年每175宗乳癌新症的患者中有一位是男性。

## 乳癌的成因及高危因素

乳癌的真正成因至今尚未確定。然而，有某些高危因素跟乳癌有關，而高危因素會增加患上乳癌的機會率。本港六成乳癌個案發生在40歲至59歲的女性身上，乳癌病發率由40歲開始上升，風險隨年齡增長而增加。另外，從未生育或較遲生育（例如30歲以上首次生育）的婦女較易患上乳癌。而年紀較小時便開始有月經及年紀較大才停經的婦女也有較大機會發病。其他高危因素包括：基因測試確認為帶有BRCA1或BRCA2基因突變、過去曾患乳癌或某些良性乳房疾病，以及家族成員曾患乳癌。此外，一些行為或生活習慣例如缺乏運動、從未餵哺母乳、超重或肥胖、飲酒等，都會增加風險。曾在更年期接受荷爾蒙補充療法（Hormone Replacement

Therapy, HRT）或曾服用避孕藥，患乳癌的風險也會稍微增加。

## 乳癌的症狀

九成患上乳癌的婦女是首先發覺乳房出現硬塊。

乳癌通常有以下徵狀：

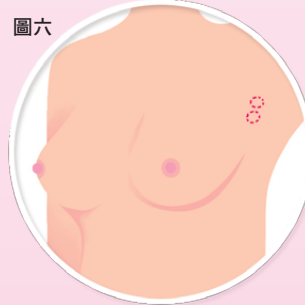
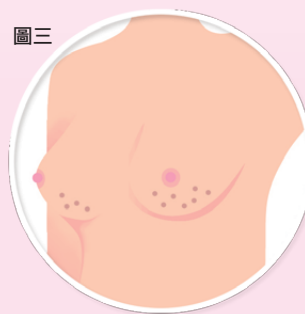
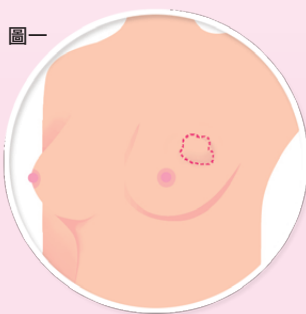
乳房：有無痛硬塊（圖一）、外表凹陷或凸出（圖二）、皮膚呈橙皮樣變化、出現紅疹、不癒合的傷口、出血或潰爛（圖三）。

乳頭：內陷或不對稱（圖四）、表皮破損、脫皮、出血或有分泌物（圖五）。

腋下：有腫塊或淋巴結發大（圖六）。

## 及早發現乳癌有助治療

乳癌患者如能及早發現乳癌的症狀和得到醫生的診治，痊癒的機會甚高，而且及早發現亦較容易根治。醫院管理局香港癌症資料統計中心的調查顯示，於第一期發現罹患乳癌的患者，五年存活率可高



繪圖參考香港乳癌基金會的《乳房保健指南》。

於九成，但第四期才確診患病者的五年存活率則只有約兩成。

婦女應留意自己乳房平常的狀態，例如外表、觸感及周期性的變化，以便乳房出現任何異常時，可及早發覺。

## 乳房檢查

一般來說，檢查乳房的方法包括醫護人員臨床乳房檢查、乳房X光造影和乳房超聲波掃描。

### 醫護人員臨床檢查

臨床乳房檢查一般由醫生或經過訓練的護士進行，替婦女觀察和觸檢乳房和腋下，以識別乳房是否有腫塊或異常狀況。

### 乳房X光造影

乳房X光造影是利用X光儀器拍攝乳房組織，能有效檢測未能用手觸摸到或未形成腫塊、以微型鈣化點形態存在的已壞死的癌細胞。

乳房X光造影由放射技師操作，接受檢查者需赤裸上身站立於X光攝影機前，放射技師會協助婦女把乳房放在有X光底片的平台上，儀器的塑膠板會緊壓着乳

房，以照出乳房組織的清晰影像，期間接受檢查者可能感到乳房有短暫的壓迫或輕微痛楚。近年

一些影像診斷中心在X光機的平台上加上軟墊，以助減輕擠壓乳房時造成的不適或痛楚（見圖中粉紅色的軟墊）。兩邊乳房會先後進行拍攝，完整的檢查應包括每邊乳房兩幅以不同角度拍攝的照片。

### 乳房超聲波掃描

乳房超聲波掃描是利用儀器向乳房組織輸出高頻的聲波，然後將接收的反

饋聲波轉換成圖像，從而檢驗乳房內的狀況。乳房超聲波掃描可輔助X光造影以偵測囊腫（內有液體的腫塊），並能分辨實體的腫瘤有否癌症的特徵。

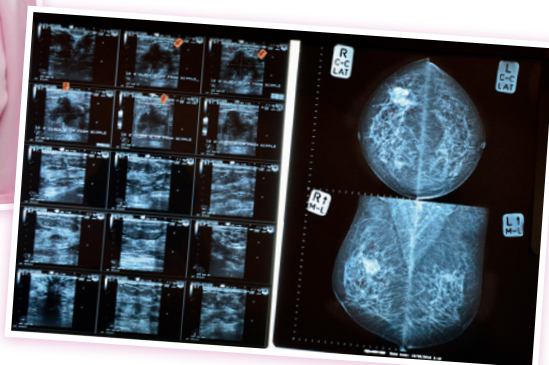
超聲波掃描適用於乳房組織密度高、乳房摸到硬塊或曾經隆胸的女士。

至於婦女是否需定期進行篩檢測試，即是否需要在未察覺病徵時定期進行乳房健康檢查，以檢測是否患上乳癌，本會諮詢了不同專家的意見。

## 香港乳癌基金會的意見

香港乳癌基金會創會人張淑儀醫生表示，40歲以上的女性乳癌發病率開始上升，因此應定期進行全面的乳房健康檢查。目前已有27個國家，包括英國、美國、

◀ 進行乳房超聲波掃描的情況。



▲（左）乳房超聲波掃描的影像；  
（右）乳房X光造影的X光片（由香港乳癌基金會黃振權醫生提供）。

日本、台灣、新加坡以至內地，推行全民乳癌普查計劃（乳癌普查指為沒有乳癌病徵的婦女進行篩檢測試，從而找出患乳癌的婦女），乳癌是本港女性發病率最高的癌症，政府有責任加強這方面的基層醫療服務，包括防控和檢查。

該基金會認為，有效而全面的乳房健康檢查應包括自我檢查、臨床檢查和乳房X光造影檢查，建議婦女即使沒有病徵，都應該定期進行檢查：

20-39歲：每月一次自我檢查，每3年一次臨床檢查。

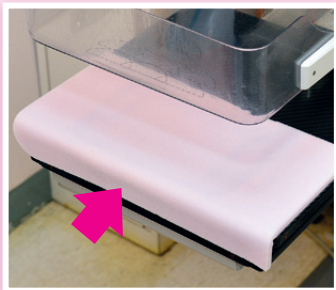
## 市面的乳房檢查服務

衛生署的婦女健康服務為64歲或以下的婦女提供婦女健康評估（包括臨床乳房檢查）、健康教育及輔導，符合資格的婦女收費為每年\$310，如經醫生評估需接受乳房X光造影檢查，則另加乳房X光造影檢查收費，每次為\$225。

香港家庭計劃指導會的女性健康檢查，包括醫生觸檢乳房、盆腔檢查、子宮頸細胞檢驗及護士指導自我乳房檢查方法，收費\$400。如有需要，就診者可被轉介至該會乳房保健診所作進一步檢查，服務包括專科醫生診症及乳房超聲波檢查，收費分別為\$300及\$380。

香港乳癌基金會的乳健中心提供免費的自我檢查技巧指導，另外，亦提供收費的乳房臨床檢查、乳房X光造影檢查和乳房超聲波掃描套餐，收費由\$100至\$1,200不等。該基金會設有資助計劃，經濟有困難人士可申請豁免收費。

此外，根據本會於今年7月搜集到的資料，私家醫院或醫療中心提供的乳房檢查套餐，一般包括臨床乳房檢查、乳房X光造影及/或乳房超聲波掃描，套餐收費按包括的項目由約\$1,000至\$2,000不等，而單項收費方面，乳房X光造影和乳房超聲波的收費相若，約由\$700至\$1,600。







香港乳癌基金會建議女士在每月同一日或月經後一星期內、乳房腫脹消減後，進行自我乳房檢查，包括觀察和觸摸乳房，熟習乳房狀況和留意是否有異常變化。

40歲或以上：每月一次自我檢查，每2年一次臨床檢查及乳房X光造影檢查。

張醫生指出，雖然在學術討論層面，根據醫學研究的統計，自我乳房檢查不可減低乳癌的死亡率，但由於九成乳癌個案是由患者自己發現硬塊，故此，自我檢查是個別婦女自己保障乳房健康的其中一個步驟，有助婦女及早發現乳癌，以免錯失在乳癌早期接受治療的機會。張醫生建議婦女可向醫護人員瞭解正確的自我檢查方法，若在自己檢查時懷疑有異常，不必過份焦慮，應請教醫護人員是否需要作進一步檢查。

張醫生又表示，外國的醫學研究證實，乳房X光造影檢查可以減少乳癌死亡率二至三成，是國際認可的標準乳癌篩檢方法。換言之，學術統計上只有乳房X光造影檢查可減低乳癌死亡率。以本港女性的情況，八成患者的乳腺密度偏高，X光造影未必能清晰顯示乳房的健康狀況，很多時都要以乳房超聲波作為輔助性的檢查。簡單來說，乳房X光造影檢查和超聲波掃描的原理和用途各有不同，兩者不能互相取代，但兩者並用可互補不足。一般的做法是，40歲或以上未察覺病徵的婦女，首先會進行X光造影作篩檢檢查，醫護人員會視乎檢驗結果及婦女的實際情況，安排婦女進行乳房超聲波作進一步檢查。然而在某些特別情況，例如婦女已發現乳房有硬塊，醫生可能建議首先接受乳房超聲波，其後再按情況判斷是否需要進行乳房X光造影。

## 香港醫學會的意見

香港醫學會前會長蔡堅醫生表示，婦女自我乳房檢查在某些國家已被認為不合時宜，因為若婦女不熟悉檢查手法，只會造成更多焦慮和不必要的跟進檢驗，而不能降低發病率和死亡率。曾有研究在上海進行試驗，發現婦女自我乳房檢查無助降低乳癌死亡率。至於乳房X光造影，臨床研究已確定50歲至69歲無病徵的婦女，進行這項檢查作為篩檢測試，對及早診斷乳癌及降低死亡率有幫助。然而，對於50歲以下的婦女是否有幫助，則仍存在爭議。至於70歲或以上的婦女，其效果仍未能確定。

美國國家癌症諮詢委員會（National Cancer Advisory Board）於1997年建議一般風險的婦女，40歲開始每1至2年進行乳房X光造影檢查，而高風險的婦女應諮詢醫護人員意見於何時開始進行定期檢查。其後，美國癌症協會（American Cancer Society）亦建議無病徵的婦女於40歲開始進行乳房X光造影檢查。

乳房超聲波掃描在中國婦女來說是有有效的乳房檢驗方法，亦可用來輔助進行幼針穿刺細胞學檢查，來檢驗腫瘤是良性或惡性。以香港婦女的情況，通常要接受乳房X光造影和超聲波掃描兩項檢查，才可有效檢測是否患上乳癌。

## 香港大學臨床腫瘤學系的意見

香港大學李嘉誠醫學院臨床腫瘤學系臨床助理教授曾詠恆醫生建議，女士應定期進行自我乳房檢查，一般而言，20歲開始可每月進行一次。

至於臨床乳房檢查，若是高危婦女，例如一邊乳房曾患乳癌，或有家族歷史，即媽媽或姊妹或女兒曾患乳癌、或家族體內帶有BRCA1、BRCA2基因突變，便需要定期接受醫護人員臨床乳房檢查，否則一般女士並不需要定期接受此項檢查，20歲至39歲人士或可每三年一次，40歲或以上人士或可每兩年一次。不過，如婦女自我發現乳房有異常變化，便應盡快向醫護人員求診。

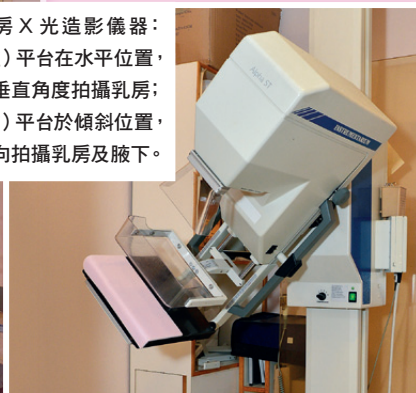
曾醫生表示，香港乳癌患者平均發病年齡大概是49歲左右，40歲以上人士應定期大概每兩年接受一次乳房X光造影檢查。雖然X光造影檢查會帶來少許輻射，但其輻射量很低，不會對身體造成傷害。由於35歲以下或更年期前的婦女的乳房組織密度較高，單是乳房X光造影檢查或不足夠，或需加入乳房超聲波檢查，以免細小的異樣未被發現。但在更年期後，單是接受乳房X光造影檢查已足夠。

## 衛生署的意見

雖然本港的乳癌個案不斷上升，但本港的乳癌發病率只是西方國家（例如美國及英國）的一半。及早發現乳癌的症狀和尋求適當的診治，有助提高治癒乳癌的機會。故此，衛生署建議所有婦女都應該關注自己的乳房。關注乳房是指熟悉自己乳房平常的外表、觸感和周期性的變化，以



乳房X光造影儀器：  
（左）平台在水平位置，  
從垂直角度拍攝乳房；  
（右）平台於傾斜位置，  
橫向拍攝乳房及腋下。



便及早察覺不正常的變化。如發現乳房有任何異常，應立即求診。

至於乳癌普查方面，衛生署指政府轄下的「癌症預防及普查專家工作小組」經過系統性分析國際上及本地的科學證據，總結目前並沒有足夠證據支持或反對在本港人口中推行乳房X光造影的乳癌普查計劃。同時，該工作小組不建議以乳房自我檢查作為乳癌普查計劃裏人群中的乳癌篩檢方法，而目前亦未有足夠證據支持一般婦女應定期接受臨床乳房檢查。至於高風險婦女，例如帶有BRCA1或BRCA2基因突變、有家族乳癌病史，或有個人的風險因素的婦女，應諮詢醫生以決定是否需要定期進行乳房X光造影檢查。

乳房超聲波檢查一般不用作乳癌篩檢的方法，而是用作診斷性的測試。當婦女發現乳房有硬塊或異樣，除了會進行乳房X光造影外，也會接受乳房超聲波作為輔助性的檢查，以提升檢查的準確性。

## 怎樣預防乳癌？

健康的生活方式有助減低患上乳癌的風險，包括：

### 選擇健康的飲食

應實行「三低一高」，即「低脂」、「低糖」、「低鈉」和「高纖」的飲食原則，以及多吃蔬菜和水果。

### 維持健康體重

肥胖和超重會增加更年期後婦女患上乳癌的風險。應透過均衡飲食及恆常運動來維持健康體重。

### 恆常運動

運動除了有助避免體重增加，亦有助維持體內荷爾蒙水平的平衡，減低患上乳癌的風險。醫學界建議每日平均進行半小時中等強度的運動。中等強度的意思是運動時，呼吸和脈搏速度維持於適中或感到

## 某些健康檢查計劃包括的血液癌抗原CA15.3檢測實則不可篩檢乳癌

坊間有些健康檢查計劃包括血液癌抗原CA15.3測試，聲稱是乳癌癌症指標的測試。

香港乳癌基金會表示，血液癌抗原CA15.3測試是用試劑測定血清中乳癌抗原的含量，這種方法對偵測早期乳癌沒有太大功效。少於10%早期乳癌病人和約70%的晚期乳癌病人的CA15.3會過高，因此，即使CA15.3指數正常亦不可掉以輕心。CA15.3的主要用途是監測治療的效用，特別是在晚期乳癌病人身上，若然治療方法正確的話，CA15.3通常會相應降低。

香港醫學會前會長蔡堅醫生指出，血液癌抗原CA15.3並不能用作測試乳癌。實際上，CA15.3是用來監察乳癌患者在接受乳房切除手術後有否復發的指標。1998年，曾有醫生安排一名乳房出現腫塊的女士接受血液癌抗原CA15.3測試，化驗報告顯示該女士並無患上乳癌，但5個月後，該女士再接受活組織化驗才赫然發現自己患了乳癌，有關的醫生因為不適當使用癌抗原指標導致病人在較晚期才診斷出乳癌，被香港醫務委員會裁定專業行為失當。

香港大學曾詠恆醫生也強調，血液樣本癌抗原CA15.3不可用來作為乳癌篩檢測試，因為所有血液樣本癌抗原檢查都屬缺乏敏感度 (non-sensitive) 和缺乏具體度 (non-specific) 的檢查方法。一般婦女亦不需要定期接受此項檢查。其實在乳癌病人的血液中，癌抗原CA15.3指數許多時候仍可維持正常水平；相反這指數亦可在其他情況，例如患有肺腺癌或其他癌症下升高，而一些中藥或成藥亦可引致這指數升高。

綜合上述意見，血液癌抗原CA15.3測試不能有效檢測是否患上乳癌，婦女不應以此測試作為乳房健康篩檢檢查。

坊間一些健康檢查計劃包括血液癌抗原CA15.3測試。

Cancer Marker	癌症指標篩選	Alpha - Feto Protein (AFP)	甲種胎兒蛋白 (肝癌)
Thinprep Pap Test (Sampling By Registered Nurse)	• 超薄柏氏抹片檢查 (由女註冊護士進行)	Carcinoembryonic Antigen (CEA)	癌胚抗原
• 癌抗原 125 (卵巢癌) CA125 (Ovaries)	• 癌抗原 15.3 (乳房癌) CA15.3 (Breasts)	Cancer Antigen 125	癌抗原 125 (卵巢)
• 癌抗原 15.3 (乳房癌) CA15.3 (Breasts)	• 乳房超聲波掃描 Mammogram	Cancer Antigen 15.3	癌抗原 15.3 (乳房)
• 乳房超聲波掃描 Ultrasound Breasts	• 超聲波盆腔掃描 Ultrasound Pelvis		
Tumor Markers		AFP (Liver Cancer)	甲種胎兒蛋白 (肝癌)
癌症指標測試		CEA (Colon Cancer)	癌性胚胎抗原 (結腸癌)
		EBV (Nasopharyngeal Cancer) (Male)	EB 病毒抗體 (鼻咽癌) (男士)
		CA19.9 (Pancreatic Cancer) (Male)	癌抗原 19.9 (胰臟癌) (男士)
		CA15.3 (Breasts Cancer) (Female)	癌抗原 15.3 (乳癌) (女士)
		CA125 (Ovarian Cancer) (Female)	癌抗原 125 (卵巢癌) (女士)

少少吃力的狀態。

### 限制飲用酒精飲品

酒精飲品是導致乳癌的風險因素之一，應限制飲用酒精飲品，例如男士每天不多於兩杯，女士則不多於一杯。一杯指大約1罐啤酒或150毫升餐酒。

### 餵哺母乳

餵哺母乳不但有助母親預防乳癌，更可為嬰兒的健康成長和發展提供最佳食糧，及預防嬰兒過胖。世界衛生組織建議母親在孩子出生後的首六個月完全使用母乳餵養嬰兒，隨後繼續以母乳餵哺，並加入其他飲品和食物直至嬰兒兩歲或以上。