



乳癌

。問與答。





癌症有過百種，

它們的共同特徵是不正常細胞失控地增生，

並破壞人體健康組織和擴散至其他器官。

當惡性腫瘤出現於乳房，就形成**乳癌**。

15名婦女中就有1個



「乳癌」是香港女性最常見的癌症。在1993至2017年間，本港女性確診乳癌的個案增加3.8倍，由每年的1,152宗增至每年4,373宗，平均每天有12名女士確診，每15名婦女中有1人有機會患上乳癌。在香港，乳癌致命率僅次肺癌和大腸癌。衛生署資料顯示，2017年共有721名女性死於乳癌，佔癌症死亡人數12.3%。香港患者確診年齡中位數為57歲。

在2017年，51%乳癌個案都發生在40-59歲的女性身上，年齡愈大，風險愈高，但這並非代表年紀少就不會患上乳癌，本港最年輕患者不足20歲。



**雖然如此，但如能早期發現，
乳癌治癒率超過80%。**



姊妹們可能都對「乳癌」有不少迷思，請細心閱讀以下內容，讓妳對這種疾病有更多認識。

1

乳癌一定會胸痛？

不一定!部份患者會出現胸痛情況，但並非全部。

在醫學理據上，若乳癌細胞觸及到神經線部份，就會出現胸痛，但相反，癌細胞沒有觸及神經，則不會出現痛楚情況。

另外，胸痛並不代表一定是乳癌，經期前後的荷爾蒙變化，良性乳腺增生或乳腺纖維瘤等也可能出現胸痛情況，部份可以自行痊癒，因此不需因乳房痛楚而過於憂慮，但也不代表可以完全忽視，因為部份乳房疾病會演變成嚴重疾病。

2

乳癌跟乳腺癌是一樣？

是。在症狀和具體病理上，兩者都是一樣，只是說法不同。

3

乳癌病徵是甚麼？

乳房有硬塊

胸部出現點狀凹陷或呈橙皮狀

乳頭凹陷、流出分泌或出血

腋下腫脹或淋巴結發大

*患者可能只出現部份病徵

4

發生第一次性行為後才有機會患乳癌？

不是。無論有沒有性經驗的女士都有機會患上乳癌。

5

乳房豐滿的女性才有機會患乳癌？

不是!乳癌是從乳腺組織異常所造成，乳腺組織於每位女性差異不大，因此胸部大小與罹患乳癌機率並無直接關係。

6

只有女性才會患乳癌？

不是!不論男女都有乳腺組織，都有機會出現細胞變化，所以**男女也有機會患上乳癌。**



7

乳癌治愈機會是多少？

乳癌治療取決於不同因素，包括患者年齡、健康狀況、乳癌期數、腫瘤大小等。所以並不能有準確答案。治療主要分以下五種方法：



外科手術

切除癌細胞：包括全乳切除術或乳房保留手術、腋下前哨淋巴結切片檢查或切除術等。



放射治療

透過游離輻射將癌細胞消滅。輻射光束的照射可以阻斷細胞繁殖的功能，把乳房內的癌細胞消滅。



化學治療(化療)

「化學治療」是一種癌症治療的方式，以藥物消滅或抑制體內癌細胞。化療藥物透過血液循環，經過身體各部位，並以干預乳癌細胞生長及分裂的方式，將其破壞。化療藥物多以幾種混合使用，原理同樣是破壞細胞增生的能力。



荷爾蒙治療

人體自然產生的雌激素及孕酮等女性荷爾蒙，是乳癌細胞的生長素。透過抑制人體的荷爾蒙生產和阻截荷爾蒙輸送到乳癌腫瘤細胞，是醫治和預防各種期數乳癌的重要方法之一。



標靶治療

【一般在乳癌患者接受手術、化療或電療之後使用。】

標靶藥透過干擾癌細胞生長和存活的特定分子(即「標靶」)來治療及舒緩病情。標靶藥物與化學治療原理相似，但標靶藥物較具針對性，專對付癌細胞的致命點，對正常細胞的影響較少；而化療藥物則大範圍攻擊所有活躍的分裂細胞，所以副作用亦較標靶藥多。



8 乳癌手術是否要把整個乳房切掉？

醫生會按每個病人不同情況釐定最合適的手術，一般考慮因素包括腫瘤大小，擴散程度，患者身體狀況及復發率等。

甚麼是義乳？

不論接受全乳或部份乳房切除手術，康復者的身體外觀都會受到一定影響，部份患者會因此失去自信。

義乳是一種人造乳房，主要由醫學用矽膠製成，形狀和質感與女性乳房相似，也有分為完整或局部義乳兩種。

人工義乳能幫助患者重拾自信，舒緩手術後帶來的不適，如肩膀及背部僵硬、麻痺和疼痛，減低手術後的負面影響。

9 哪些人會有較高風險患乳癌？

部份患者病因未明，但生活習慣其實也對患病風險息息相關。

包括：



先天因素

- 基因突變
- 家族遺傳



後天因素

- 缺乏運動
- 經常飲酒
- 更年期後肥胖
- 年紀增長
- 第一次生育年齡於30歲之後，或從未生育、餵哺母乳的人
- 於12歲前第一次來經或於55歲後較遲停經
- 曾患卵巢癌或子宮內膜癌
- 曾患良性乳房疾病或乳小葉原位癌
- 正接受荷爾蒙補充治療
- 正服用混合性避孕丸
- 30歲前曾接受胸部放射治療

檢查方法主要有以下三種：



自我檢查乳房方法

- 請每月進行一次
- 正值生育齡期的婦女：於每月經期完畢後2-3日進行檢查
- 已停經婦女：可於每月首天進行檢查，方便記憶

檢查步驟：

1. 脫去衣服，舉起雙手，在鏡前用肉眼觀看乳房有否異樣
2. 手指合實，在乳房內到外繞圈按摩，留意有否硬塊
3. 檢查腋下至乳房之間有否硬塊
4. 輕捏乳房，留意有否出血或異常分泌物



乳房超聲波

此外，乳房超聲波檢查也是一種安全、無痛的檢查方法，利用聲波掃瞄，掃瞄乳房及腋下，檢查乳房組織。此方法能檢查出乳房有否硬塊、其大小、惡性或良性等。超聲波檢查並無輻射，準確度達81-95%。任何年齡女性皆適用，包括哺乳或懷孕婦女。唯需注意曾接受隆胸手術的女性可能會受影響，因此在檢查前應先諮詢醫生。



乳房X光檢查



40歲以上的女性，乳癌病發率比年輕女性顯著高，因此應定期進行全面的乳房健康檢查。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兩至三成，是國際間標準的乳房健康檢查工具，建議每兩年檢查一次。

X光造影檢查是透過發射X光線，穿過人體部位而產生影像，照遍整個乳房組織。此檢查能檢查出一些體積極小的鈣化點，以便在早期的癌前病變、或是未形成腫瘤前及早根治。

X光造影檢查所釋出的輻射量為0.36毫希，根據國際標準，人體接受人造輻射劑量查為每年1毫希，因此在正常情況下，乳房X光檢查並不會因輻射而致癌。但如擔心自己可能或正懷孕，並不建議採用X光造影檢查，以免影響胎兒。

♥ 小貼士 ♥ +

不必恐慌，我們可以透過以下生活習慣來減低乳癌風險：



- ✓ 恒常運動，每星期最少做150分鐘中強度運動
(如行樓梯或急步跑)
- ✓ 避免煙酒
- ✓ 保持健康體重(體重指標介乎18.5-22.9之間)，
女士腰圍以80厘米為目標

“ 多項研究發現，壓力能增加癌症風險，大家只要保持心境開朗，找出適合自己的減壓方法，配合均衡飲食，減少高熱量食物攝取，也有利於增強免疫力，促進身體健康。 ”

社區資源

免費乳癌檢查：

香港乳癌基金會「乳健中心」自2011年起支持低收入或有經濟困難的婦女進行乳健檢查。為逾40歲的綜援、傷殘津貼及交通津貼受助人，及已通過入息及資產審查的人士提供免費檢查服務。

該會另有收費檢查服務提供。

詳細資料請到以下網站查詢：
<https://www.hkbcf.org>



申請方法





青鳥的工作

青鳥為女性性工作者提供免費的愛滋病病毒抗體測試及梅毒病毒抗體快速測試，只需十分鐘即可知結果。另外，我們亦提供子宮頸柏氏抹片檢查(免費)、淋病衣原體尿液檢查(收費)。

無需證件登記、資料保密。

如對本小冊子的內容及上述檢查服務有任何查詢或預約，
可致電青鳥24小時緊急熱線 **2770 1002**；
亦可透過以下途徑與我們聯絡。



96698108



afro27701002



AFRO27701002



96698108

(星期一至五 09:00am - 10:00 p.m.)

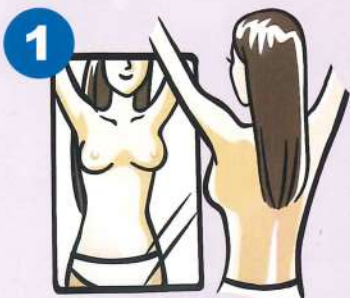
- 本小冊子只供參考及教育用途，並不能代替醫生臨床意見、診斷或治療。
- 如有任何健康或醫療問題，應向合資格的醫生查詢。
- 青鳥盡力提供最新及最準確的資訊，但不會為其準確性、可用性或時效作出任何保證。
- 青鳥不會就任何因本小冊子提供的資訊而引起的損失或損害承擔任何責任。

乳癌

乳癌是香港癌症十大之冠！

研究顯示，早期的乳癌，治癒的機會越高。百份之九十的乳癌是患者自己最先發覺的，因此，平時須多留意自己的乳房特徵，並每月自行檢查乳房，以及早發現異常的轉變：

- 進行自我乳房檢查



面對鏡子

站於鏡前，仔細觀察及感覺乳房是否有異樣，如凹陷，體積變化或乳頭有分泌物等。

從四個方向作檢查：雙手放在頭部後方、自然垂下雙手、叉腰及向前彎腰。這些姿勢可讓胸部肌肉收縮，更容易發現乳房的變化。

躺下

躺下並放一個枕頭於你左肩下，左手放在頭下，用你右手中間的三隻手指打圈方式逐小移動地按壓檢查整個乳房部位（連腋下）。用左手重覆以上動作檢查右邊乳房。



淋浴中

舉高左手臂，以塗抹了肥皂的右手手指檢查你左邊的乳房，檢查方法可參照「躺下」的做法。以重覆動作檢查另一邊乳房。

洗澡時按壓濕潤的乳房更易發現乳線腫塊。