



World Cancer  
Research Fund  
Hong Kong

世界癌症研究基金會(香港)

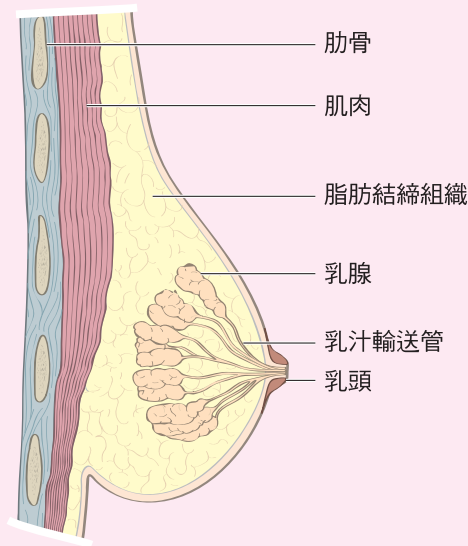


衛生署  
Department of Health

# 預防乳癌



癌症是一種有超過200種類型的疾病的統稱，可以影響人體不同的器官或組織。研究指出很多種癌症都與我們的飲食及生活習慣有關，這意味著我們可以作出改變來預防癌症。本小冊子旨在提供有關預防乳癌的資訊。



## 什麼是乳癌？

乳房主要是由脂肪結締組織、乳腺及輸送乳汁到乳頭的管道所組成。乳房組織會因應人生不同階段的荷爾蒙水平而自然生長，特別是青春期、懷孕期和哺乳期。

差不多所有乳癌都是在乳腺或輸送乳汁到乳頭的管道中形成。癌症的形成是由於細胞受到破壞，繼而不受控制地生長而形成硬塊或腫脹，稱為腫瘤。

很多不同的因素都可能導致乳癌，而很多時候荷爾蒙（特別是雌激素）都扮演著重要的角色，這表示人生中會影響荷爾蒙水平的情況，例如懷孕生育，都可以影響患癌風險。

另外還有一些重要的風險因素，例如每天的飲食及生活習慣，是我們可以作出改變的。這小冊子將有助你了解如何透過作出有關的抉擇以減低患上乳癌的風險。

## 誰人最有機會患上乳癌？

隨著治療方法的進步和及早診斷，乳癌患者的倖存率較從前大大提高。然而，乳癌仍是本港婦女最常患上的癌症，而且個案數字不斷上升，本港每年亦有大約13位男士患上乳癌。可是，有越來越多可靠的證據顯示，正確地改變生活習慣可減低患上乳癌的機。

跟所有癌症一樣，有一系列的因素會影響患上乳癌的風險，而這些因素亦會因人而異，例如不曾生育、或於高齡才首次懷孕（超過30歲），都會增加患上乳癌的風險 – 因為這些因素都會影響人體的荷爾蒙水平。

大約只有百分之四至百分之九的乳癌個案屬於遺傳，其他很多的致癌因素則都與我們的生活習慣大有關連。

### 與生活習慣相關的風險因素

- 超重或肥胖
- 缺乏運動
- 飲用酒精
- 生育後沒有餵哺母乳

好消息是，我們可以在飲食及生活習慣上作出小改變來減低患癌的風險。

### 其他風險因素包括：

- 年齡 – 你的風險會隨著年齡增加
- 較早開始來經（12歲前）
- 更年期較遲（超過55歲）
- 家族病歷 – 特別是有近親在50歲前被診斷患上乳癌
- 接受荷爾蒙補充療法（HRT）– 患上乳癌的風險會隨著接受荷爾蒙補充療法的時間而稍微增加，但風險會在停止療法後慢慢減低
- 避孕丸 – 服用避孕丸期間會稍微增加患上乳癌的風險，但在停止服用後，患癌的風險會慢慢回復正常

即使上述任何風險因素適用於你，也不代表你會患上乳癌，這只表示你的患癌風險比一般人高。

重要是緊記你在任何年紀也可以透過選擇健康飲食及運動來減低患癌的風險。



## 減低你的風險

世界癌症研究基金會全球網絡於2007年出版了有關預防癌症的專家報告「食物、營養、體力活動與癌症預防」，此報告檢閱了超過7000份關於飲食、營養、體力活動以及體重和癌症預防相互影響的科研項目。

專家報告發現我們可以透過幾個方法來減低患上乳癌的風險，以下是幾個重點：



### 維持健康體重

有力的研究顯示，超重或肥胖會增加更年期後婦女患上乳癌的風險，這是最普遍的乳癌成因。應致力透過均衡飲食及恆常運動來維持健康體重和限制成年後增加的體重，特別要注意你的腰圍。



### 恆常運動

運動除了有助避免體重增加，亦對維持體內荷爾蒙水平的平衡發揮著重要作用，可以直接減低患上乳癌的風險。應以每天做最少30分鐘強烈程度中等的運動為目標。



### 限制飲用酒精飲品

有力的證據顯示，酒精飲品是導致乳癌的風險因素之一，若要喝酒精飲品，男士最好是限制每天不喝多於兩杯，而女士則以一杯為限。

## 選擇健康的飲食



- 選擇健康的食物及飲品來代替高熱量密度的食物（高脂肪和高糖份），有助避免超重及肥胖。



- 嘗試在你的飲食中增加全穀物（例如糙米和全麥麵包）、豆類（例如蘭杜豆）、以及蔬果，由於這些食物的熱量密度低，所以是維持體重的良好選擇。



### 餵哺母乳

若情況許可，餵哺母乳對你和你的嬰兒都是健康的選擇。有力的證據顯示，餵哺母乳有助母親預防乳癌及預防嬰兒過度增加體重。最理想是母親純以母乳餵哺嬰兒至六個月大，然後加添其他飲品和食物。



## 關注你的乳房

關注你的乳房意指熟悉你乳房平常的外表及觸感，這可讓你及早發現任何不正常的變異。

你並不需要跟隨任何特別程序，只需定期檢視和感覺乳房平常的狀況 – 例如在洗澡或更衣時留意自己的乳房，有些婦女覺得仰臥時較易檢查乳房。



## 我應留意什麼變化？

- 乳房大小或形狀的改變
- 乳房皮膚組織改變，例如起皺或出現微凹的現象或乳頭附近出現紅腫
- 乳頭流出分泌物，或乳頭凹陷或改變位置或形狀
- 乳房的任何部位或腋下出現持續性的不適或痛楚
- 乳房或腋下出現硬塊或腫脹 – 記住乳房在正常的情況下也可能會凹凸不平，特別是在經期前

若你發現以上任何的改變，應儘快向醫生查詢。這些變異在大多數情況下，都是由較輕微的因素導致，但最重要是進行檢查。

## 需要接受乳癌普查？

好消息是，若及早發現，大部份的乳癌個案都可以成功治癒 – 所以保持關注你的乳房，並在發現任何不正常的改變時，及早尋求專業醫護人員的建議是很重要的，這樣可以確保及早診斷和治療。若個人或家人有乳癌病歷，或正接受荷爾蒙補充療法（HRT），最好是請教你的醫生是否需要定期接受乳房檢查，包括乳房 X 光普查或臨床乳房檢查。

## 相關資料

**衛生署家庭健康服務** 為六十四歲或以下的婦女提供促進健康和預防疾病的服務，包括健康教育及輔導、身體檢查、及適當的普查測試（例如：乳房X光普查）。



欲知詳情，請瀏覽網頁[www.fhs.gov.hk](http://www.fhs.gov.hk)，  
或致電24小時資訊熱線2112 9900。

**世界癌症研究基金會（香港）**是本港的慈善團體，推動防癌研究和有關的教育項目，為公眾提供包括**健康飲食**、**體力活動**和**體重控制**等防癌的實用建議。



想知更多，可瀏覽網頁[www.wcrf-hk.org](http://www.wcrf-hk.org)，或致電2529 5025。

地址：香港灣仔軒尼詩道145號安康商業大廈601室

## 世界癌症研究基金會(香港)預防癌症的建議

- 1 在體重不至於過輕的情況下，越瘦越好
- 2 每天最少運動30分鐘
- 3 避免飲用含糖的飲品。限制進食熱量密度高的食物(特別是高糖份或低纖或高脂肪的加工食物)
- 4 多吃不同種類的蔬果、全穀物和豆類食物
- 5 減少進食紅肉(如牛肉、豬肉和羊肉)，以及避免食用加工肉類
- 6 如要喝酒精飲品，男士每天不應喝多於兩杯，而女士則以一杯為限
- 7 限制食用高鹽份的食物和經鹽(鈉)加工的食物
- 8 不要使用營養補充劑來預防癌症

### 特別人士的建議

- 9 最理想是純以母乳餵哺嬰兒至六個月大，然後加添其他飲品和食物
- 10 在治療結束後，癌症倖存者應跟從本會預防癌症的建議

並請謹記 - 切勿吸煙或咀嚼任何煙草類產品

### 防癌未然