

缺乏運動都有機會增加患乳癌的風險。



如發現兩邊乳房不對稱，並有其他懷疑，應盡早找醫生作檢查。



癌症，令人聞風喪膽，乳癌，更令女性心生畏懼。皆因乳癌已成為女性十大癌症之首，每19名婦女便有一人有機會患上，而且沒有特定原因，而年紀愈大風險愈高，真的人人皆有機「中獎」，故及早了解乳癌，適時進行乳房檢查，時刻保持警覺性，才可減低切除乳房，甚或是被乳癌奪命的機會。

姊妹妹妹 攜手防範乳癌

文：Sammie H 攝：Kent、資料圖片
鳴謝：婦科專科醫生黃凝、家庭醫生關嘉美

婦科醫生：女性頭號癌症

乳癌是眾多癌症中的其中一種，情況是不正常的細胞失控地增生，癌細胞破壞健康的組織，引致乳房出現惡性腫瘤，婦科專科醫生黃凝指，目前乳癌並沒有特定的原因所致，但它卻是最常見的女性癌症，患者更有年輕化趨勢，女士們需要加倍小心。

年紀大風險高

雖說乳癌沒有特定的原因所致，然而，一些人卻會有較大機會患上，例如中年女士，黃醫生說：「本港患乳癌的人士，佔最多的是介乎40幾至50幾歲這個年齡層，約佔總人數的六成幾，平均患乳癌的年齡是48至58歲，不過，近年卻有年輕化的趨勢，年紀較小的患者只有20幾歲。」除了年齡因素之外，如果家族成員曾患乳癌，亦令患這病的機會增加；另外，從未生育、遲婚、過早經期、較遲停經、肥胖、缺乏運動等，都是增加患乳癌的因素。

至於出現年輕化的趨勢，黃醫生則認為可能與現代人生活習慣相關：「其實西方國家乳癌的案例比中國及日本等亞洲地區多，而香港的案例則接近西方的比例，這可能與香港人飲食接近西方國家有關。」年輕一族都喜歡外出用餐，飲食習慣可能都是肉類多、脂肪多、水果蔬菜少，而且又缺乏運動，間接增加患乳癌的機會。

乳房造影檢查

乳房出現變化有可能是乳癌的徵兆，遇有懷疑，當然要盡早向醫生求診，如果出現這些情況，包括乳房或腋窩出現腫起的硬塊、乳頭有不尋常分泌或出

血、乳房皮膚出現橙皮狀變化、兩邊乳房不對稱等，更應立即找醫生診斷。黃醫生表示，檢查乳房可以減少延醫的風險，除了自我檢查之外，女士40歲之後，應該兩年進行一次乳房造影檢查：「因為有時一些硬塊未必能摸得到，假如能及早發現，便可增加治療的成效，減低需要切除整個乳房的情況。」

手術治療癌症

一般而言，早期的乳癌在治療後存活率達8成半，但到第3期只剩少於一半，第4期則會更少，當確診患上乳癌之後，醫生會按病人情況，決定接受何種治療方式，黃醫生指手術是治療乳癌的常見方法，有些病人需要同時進行輔助治療，包括電療、化療及賀爾蒙治療，賀爾蒙治療為期5年，患者需服用藥物，以防止乳癌復發。

早期的乳癌可以透過乳房保留手術，局部切除受影響的乳房，但假如癌症已發展至較後期，癌細胞已擴散至淋巴組織，便需要切除整個乳房，切除乳房後，有些病人會考慮同時進行乳房重建手術，用自己的肌肉、矽袋或鹽水袋重建乳房，而一些病人則會於完成所有電療或化療之後才進行乳房重建。

保持健康生活

雖然乳癌的成因未明，但不想受乳癌之苦，其實可以從日常生活入手，醫生說：「多做運動、吃足夠的水果蔬菜，減少進食高脂肪食物，都是預防癌症的重要因素。」另外，定時進行乳房檢查雖未能減低患乳癌的機會，但卻可使患者及早發現病情，盡早作適當的治療，增加治愈的可能性。



婦科專科醫生黃凝