



香港防癌會
THE HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY
Since 1963

Celebration of
50 Years **Life**

癌症的預防、 探測與普查

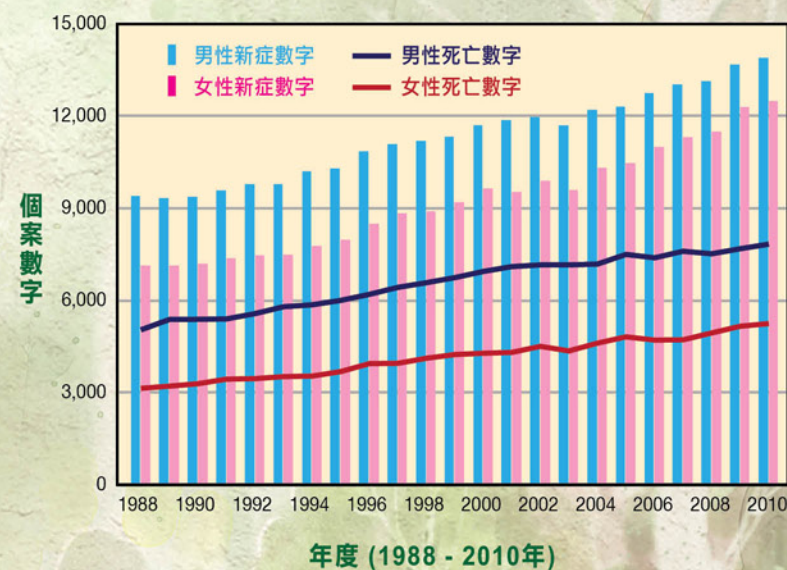


給全港市民的建議

香港每四人當中有一人可能患癌

全球每年約有一千一百萬人證實患上癌症，有八百多萬人死於這種疾病。而香港癌症資料統計中心報告指出，癌症是香港的主要的疾病，2010年患癌病的新症數字接近26,000，死亡個案則超過12,800，發病率較十年前飆升三成。在全港總死亡數字當中，癌症佔30%以上。肺、結直腸、乳、肝及前列腺癌為現時最常見的五大癌症。整體的平均發病年齡男性為68歲，女性為61歲。本港男士在他們有生之年，四位當中有一人會患上癌症，女性方面，五位中有一人患上該病。

香港癌症發病及死亡情況與趨勢



資料來源：香港癌症資料統計中心

香港十大癌症



資料來源：香港癌症資料統計中心

由於腫瘤蘊釀和生長的時間長達10至30年，期間會導致身體出現一些異常徵狀，提高警覺，留意身體狀況，有助及早發現癌症。右面圖表顯示本港常見癌症的警告訊號和預防方法。本冊子5至11頁列出十三種防癌方法，14至23頁亦列載及早探測癌症與普查的有關建議，供各位參考，從而作出明智的決定。

癌症的警號及預防建議一覽表

相關癌症	如以下徵狀持續，應立刻求醫	預防的建議
肺癌	原因不明的久咳、痰帶血絲或血塊	<ul style="list-style-type: none"> • 避免吸煙及戒煙 • 多吃水果及綠色蔬菜
大腸癌	大便習慣改變，有時泄瀉或便秘，便中帶血，或排出黑色糞便	<ul style="list-style-type: none"> • 控制體重 • 多吃綠色蔬菜、少吃紅肉及醃肉
乳癌	乳房出現腫瘤或硬塊	<ul style="list-style-type: none"> • 多吃蔬果、多做運動以及避免飲酒 • 以母乳餵哺嬰兒一段較長的時間
肝癌	上腹疼痛、全身虛弱、腹部積水、肝腫大發硬、黃疸	<ul style="list-style-type: none"> • 注射乙型肝炎免疫針來預防乙型肝炎 • 乙肝帶菌者應定期作腫瘤標記甲胎蛋白(AFP)血液測試及肝超聲波檢查
前列腺癌	尿頻量少、尿中帶血、尿徑短、排尿困難	<ul style="list-style-type: none"> • 少吃肉類和動物脂肪含量高的食物
胃癌	胃部不適，食慾減退	<ul style="list-style-type: none"> • 減少鹽的攝取，每日份量不多過6克 • 吃不同種類的蔬果 • 少吃煙燻、鹽醃或添加防腐劑的食物

預防癌症從日常生活開始

雖然癌症的發病率不斷上升，但大部分癌症是可以預防的。專家認為大概有1/3的癌症是可從改變飲食模式、恆常運動和保持正常體重方面預防的，另外1/3的癌症亦可從不吸煙或戒煙方面預防。強而有力的證據指出，改變我們的飲食模式和生活習慣，有助預防癌症。

01 切勿吸煙或咀嚼煙草類產品

- ◎ 煙草是人類最致癌的物質，吸煙增加患肺、口腔、咽喉、食道、胰臟、膀胱、腎盂、鼻腔、鼻竇、胃、肝、腎臟和子宮頸癌的風險；
- ◎ 煙草導致全球約一百二十萬人死亡，約佔整體癌症死亡數字的20%；
- ◎ 全球約80%的男性肺癌和50%的女性肺癌，都是由吸煙所引致的；
- ◎ 在全球富庶國家中，有1/3的男性癌症和1/8的女性癌症，都是由吸煙或煙草誘發而成的。



戒煙能有效預防肺癌

相關癌症	如以下徵狀持續，應立刻求醫	預防的建議
鼻咽癌	頸部淋巴結脹大、流鼻血或口水痰中帶血、耳鳴、耳塞、重聽、鼻塞、偏頭痛	<ul style="list-style-type: none">• 孩提時避免進食太多鹹魚
子宮頸癌	陰道有不正常出血或分泌物	<ul style="list-style-type: none">• 定期接受帕氏抹片檢查• 可考慮接種預防子宮頸癌的疫苗• 多進食蔬果• 避免吸入一手和二手煙
皮膚癌	皮膚潰爛，經久不癒，痣的大小和顏色有變化	<ul style="list-style-type: none">• 教育公眾防曬的重要性• 切勿照射室內太陽燈
口腔癌	口腔出現原因不明的腫塊、白斑、潰瘍、流血或感覺麻痺	<ul style="list-style-type: none">• 不要吸煙或盡早戒煙• 多吃水果及綠色蔬菜
食道癌	吞嚥困難、疼痛	<ul style="list-style-type: none">• 不要吸煙或盡早戒煙• 多吃蔬果• 避免進食燙熱的飲料和食物
喉癌	聲音沙啞，長期不癒	<ul style="list-style-type: none">• 不要吸煙或盡早戒煙

02 在體重不過輕的情況下，應保持纖瘦

- ◎ 保持正常體重是一個重要的防癌方法，目標是將體重維持在較低的體重指標 (Body Mass Index)；
- ◎ 亞洲人的正常體重指標 (BMI) 應為18.5 至22.9；
量度體重指標 (BMI) 的方法舉例：

$$\frac{54 \text{ Kg (體重)}}{1.6 \times 1.6 \text{ M (高度}^2\text{)}} = 21$$

- ◎ 量度腰圍是另一評估風險的方法。女士的腰圍宜不超過80公分或31.5吋，男士的腰圍宜不超過90公分或35.5吋。



女士腰圍
不宜超過31.5吋

03 每日運動最少30分鐘

- ◎ 任何類型的運動都可減低患癌風險，應盡可能將更多的運動量如勁步行等融入日常的生活；
- ◎ 每天作30分鐘中等強烈運動如游泳或緩步跑亦是一個好開始；
- ◎ 科研證明每天作60分鐘中等或30分鐘強烈運動，能產生最強的防癌效益。



將運動融入日常生活

04

避免食用高「熱量密度」的食物和高糖飲品 (尤其是加糖、低纖和高脂的加工食物)

- ◎ 高「熱量密度」食物是指每100克含超過225-275卡路里的食物，如朱古力、薯片、薯條、漢堡包、炸雞和大部分的薄餅等；
- ◎ 選擇較健康的食物來取代高脂、高糖和高熱量的食物，有助減低過重或肥胖的危險。



一個雞尾包有360卡路里熱量

05

吃不同種類的蔬果、穀類和豆類

- ◎ 應以植物性食物 (如蔬果、穀類和豆類等) 為主糧，因它們含大量纖維和營養素，有助預防癌症；
- ◎ 每日應進食五份蔬菜和水果 (日日2加3)，一份等如半飯碗蔬菜或一個中型水果。



新鮮水果配低脂乳酪是健康選擇

06 盡量少吃紅肉和加工肉類

- ◎ 每星期不應吃多過500克或1磅2安士或12兩半（以煮熟計）的紅肉和加工肉類；
- ◎ 紅肉包括牛、豬、羊肉（如漢堡扒、免治牛肉、豬扒和烤羊等）；
- ◎ 加工肉類是指煙燻、鹽醃或添加防腐劑的食物，包括火腿、煙肉、意大利臘腸、熱狗、香腸、臘腸等。



紅肉只宜偶一嚐之

08 不建議食用高鹽分或鹽醃的食物

- ◎ 每日不應攝取多過6克的鹽（2.4克鈉），現時大部分的香港人每日攝取的鹽分多過6克，遠超出身體所需；
- ◎ 進食過量鹽分會增加患癌尤其是胃癌的風險。



魷魚絲、薯片等含大量鹽份

07 限制飲酒

- ◎ 應盡量避免飲酒；
- ◎ 如要飲酒，男士每天不應飲多過兩杯，女士則不多於一杯（一杯約等如280毫升啤酒或125毫升餐酒）。



酗酒可引致肝硬化甚至肝癌

09 不要依賴營養補充劑來防癌

- ◎ 維持一個均衡的飲食模式較服用營養補充劑，更有效預防癌症；
- ◎ 從食物和飲品吸取所需營養是最理想的，一個均衡的飲食模式能提供我們每日所需的營養。



營養補充劑不是抗癌秘方

10 最理想是以母乳餵哺嬰兒至六個月大

- ◎ 研究證實哺乳有助降低母親日後患癌和嬰兒過重的機會。



以上1-10點的資料源自：

World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: A Global Perspective, 2007.

12 接受乙型肝炎免疫注射

- ◎ 乙型肝炎和肝癌有極其密切的關係，所以最有效預防肝癌的方法是接受預防乙型肝炎免疫注射；
- ◎ 在六個月內接受三次免疫注射，能為九成至九成半的接種者有效預防乙型肝炎，從而減低日後患肝癌的風險。



11 奉行安全性行為和接受定期柏氏抹片檢查，亦可考慮接種預防子宮頸癌疫苗

- ◎ 奉行安全性行為及認識預防性病的措施；
- ◎ 市面上推出兩種預防子宮頸癌的疫苗，年介9-45或9-25歲的女士可考慮接種其中之一；9-26歲的男士亦可考慮接種四合一疫苗；
- ◎ 能為從未接觸過HPV16和18型病毒的女性有效預防與這兩種病毒有關的子宮頸癌，成效達100%；
- ◎ 已接受疫苗注射的婦女應繼續定期接受子宮頸癌抹片檢查，因為疫苗不能預防所有類型的子宮頸癌。



13 避免曝曬

- ◎ 避免在上午十一時至下午三時進行長時間的戶外活動，尤其在五至九月期間，因這段時間的紫外光最具損害性；
- ◎ 參與戶外活動時，應穿上長袖衫、長褲、闊邊帽子和配戴太陽眼鏡；
- ◎ 曬太陽30分鐘前，塗上防曬指數至少SPF15及PA++的防曬乳液；
- ◎ 盡可能在參與戶外活動時包括游泳，在外露的皮膚塗上足夠分量的防曬乳液；
- ◎ 不應在室內照太陽燈。



癌症的預防

四國的研究顯示，透過改善飲食習慣、增加運動量和減少身體脂肪，推算癌症可預防的百分率如下：

癌症	美國	英國	巴西	中國
口腔、咽及喉	63%	67%	63%	44%
食道	69%	75%	60%	44%
肺	36%	33%	36%	38%
胃	47%	45%	41%	33%
胰臟	39%	41%	34%	14%
膽	21%	16%	10%	6%
肝	15%	17%	6%	6%
結直腸	45%	43%	37%	17%
乳	38%	42%	28%	20%
子宮內膜	70%	56%	52%	34%
前列腺	11%	20%	無數據	無數據
腎	24%	19%	13%	8%
以上所有癌症的總計	34%	39%	30%	27%
所有癌症	24%	26%	19%	20%

資料來源：

World Cancer Research Fund and American Institute for Cancer Research. Policy and Action for Cancer Prevention. Food, Nutrition, Physical Activity: A Global Perspective Washington DC: AICR, 2009

何謂癌症普查(Cancer Screening)和癌症及早探測(Cancer Early Detection):

癌症普查

通過有系統的方法，向無癌症病徵人士進行檢測，即是在沒有癌症病徵的人群中找出患癌的人。

癌症及早探測

是指身體出現可疑症狀前進行有關檢查，以便及早診斷癌症。

癌症普查的利弊

每種癌症的普查方法各有利弊，而且不是每種癌症都適用和有效，因此，市民接受癌症普查前，必須考慮清楚並明白當中的利弊。

利處

及早發現癌病，有助提高治療成效；

對付較早期癌病，得以採用較溫和的療法，減少副作用。

弊處

有少數癌病的生長速度甚為緩慢，年老患者可能於有生之年仍未發病。所以，經普查而發現早期癌變，可能只會帶來不必要的治療副作用和心理負擔(例如部分前列腺癌)；

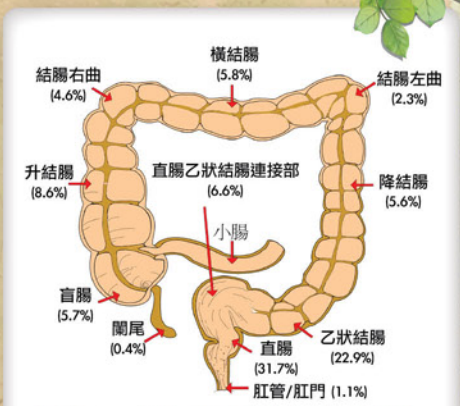
假如初部化驗結果呈陽性，這只能表示患癌的機會偏高，需作進一步檢查，包括活組織檢驗，方能作實；

若化驗結果最終沒有發現任何異常，當事人定必虛驚一場，身心受苦(稱為假陽性)。另一方面，如不幸確實患上癌症，但當初檢查結果屬正常(稱為假陰性)而又不作跟進，便可能會耽誤延醫，影響治療的成功機會。

結直腸癌 (大腸癌)

鑑於過去20年來，本港的大腸癌患病數字不斷上升，故年屆50至75歲，屬患大腸癌中等風險的人士，應考慮按照以下三種其中一種作為普查大腸癌的檢驗時間表：

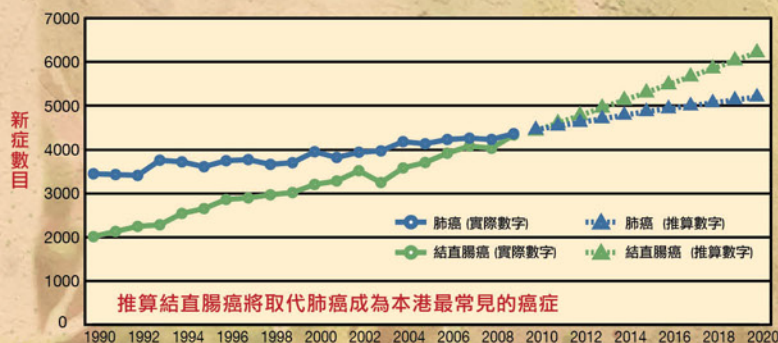
1. 每年作大便隱血檢驗，通常抽取3個大便樣本；檢測若呈陽性反應，應以大腸內窺鏡作跟進檢查；
2. 每五年作軟式乙狀結腸鏡檢查；請注意，透過軟式乙狀結腸鏡檢查方法，只能檢查大腸最後60厘米的部分，可能錯過處於遠端的腫瘤；
3. 每十年作全大腸內窺鏡檢查。



超過六成的癌腫發生在直腸、乙狀結腸和降結腸

根據現有的研究，暫時未有足夠數據去證實上述三種普查方法，那一種較其它方法更為優越。

本港結直腸癌和肺癌 (20歲或以上) 的發病趨勢與推算 (1990-2020年)



資料來源：香港癌症資料統計中心

乳癌

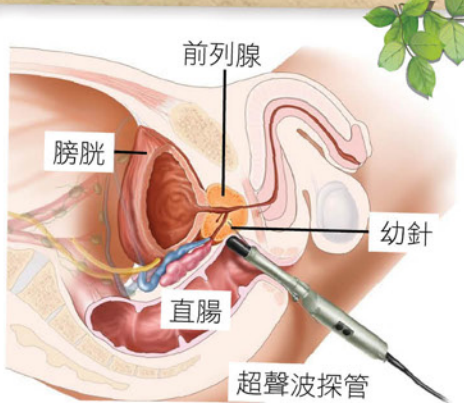
- 目前為止，由於還未能肯定普查是利多於弊，故仍未有足夠證據支持為健康婦女進行全民乳房造影X光普查。
- 婦女若考慮按照國際認可方案（40歲或以上婦女每1-2年接受乳房造影X光普查）進行普查，事前應知悉有關利弊和風險，以作出明智的決擇。若婦女選擇接受普查，應由40歲就開始，因本港在2001至2005年間，有高達27%的乳癌個案是發生在45歲以下的女性。
- 患乳癌的風險較一般人高的婦女（如有家族乳癌病史者）應徵詢醫生意見，了解清楚應否接受普查、應何時開始及每次普查相隔的時間。由於她們患乳癌的風險較高，所以她們受惠於乳房造影X光普查的益處會更大。
- 目前仍未能確定什麼年紀的婦女可無須再接受乳房造影X光普查。但大多數國家不會主動要求69歲以上的婦女進行普查。
- 然而，不論任何年齡的女性，在每月任何的時間，都應留意自己乳房的狀況，如有明顯變化，應立刻告知醫生。



無徵狀的婦女應否作定期乳房造影X光普查，仍極具爭議

前列腺癌

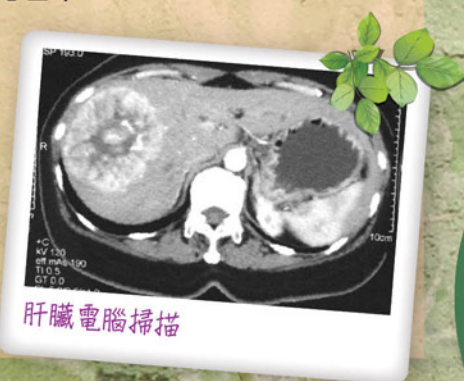
- 應否以前列腺特導抗原（PSA）驗血作為前列腺癌普查仍具爭議性。
- 美國預防醫學委員會2010（USPSTF）**不建議例行為無病徵，無論任何年齡的男性做前列腺特導抗原（PSA）驗血普查。**普查帶來的治療效益只介乎輕微與毫無裨益之間。
- 根據一個西方的驗屍報告發現，有七成80歲以上和四成50歲以上的男死者，雖然死因不是前列腺癌，但體內都出現前列腺癌的病理變化。由此可見，大部分透過普查發現的隱形病例，可能在他有生之年都不會發病。
- **建議醫生與病人商談進行前列腺特導抗原普查的利弊，讓病人作出明智的選擇。**理由是部分前列腺癌也許從不會影響病人的健康，但假陽性結果常會出現，可能引起不必要的焦慮，及需進行不必要的活細胞檢查，所接受的治療也可能引起其他問題。
- 暫時未有充分證據支持或反對為無病徵人士進行肛門指檢為普查方法之一。
- 不建議以經直腸超聲波檢查前列腺作普查，也不建議服用Finasteride作藥物預防。



不建議以經直腸超聲波檢查前列腺作普查

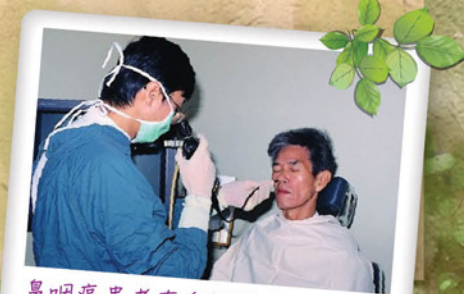
肝癌

- 肝癌普查能夠把早期的小腫瘤偵測出來，有利進行外科手術切除。
- 世界衛生組織報告建議，對乙型肝炎帶菌者作甲胎蛋白血清測試及超聲波檢查普查，以便及早偵測腫瘤，繼而進行手術切除，有助減低死亡率。
- 因此，**高危人士如乙型肝炎帶菌者和肝硬化病人，應每6至9個月接受肝功能和甲胎蛋白血清測試，並配合肝臟超聲波檢查，以盡早發現早期的肝癌。**



鼻咽癌

- 建議**年齡屆乎30至70歲的鼻咽癌患者家屬接受EB病毒血液檢測及鼻咽內視鏡檢查。**
- 目前的研究結果強烈顯示，為患者無徵狀的直系親屬進行普查，不但可及早發現病症，同時亦可提高治癒率和存活率；
- 暫時未有足夠證據支持利用EBV病毒核殼之甲型免疫球蛋白（EBV IgA VCA）作普查或EBV DNA作篩檢普查。



鼻咽癌患者直系親屬應普查

子宮頸癌

- 建議定期按人口以帕氏抹片檢查作為子宮頸癌的普查方法。**年齡介乎25至64歲而曾有性接觸的婦女，須每年接受帕氏抹片檢查。如連續兩次檢查結果均屬正常的話，建議以後每隔2-3年繼續檢查。**
- 現時仍沒有充分證據支持應否建議在進行子宮頸癌基本普查時，除檢驗細胞外，更輔以HPV基因檢測。
- 市面上推出**兩種預防子宮頸癌的疫苗，女士們可考慮接種其中之一。**香港政府已批准四合一複合疫苗為年齡介乎9-45歲的女性接種，能為從沒有接觸HPV16和18這兩種病毒的女性有效預防與這兩種病毒有關的子宮頸癌，成效達100%。另外，二合一複合疫苗則可為年齡介乎9至25歲的女性提供預防，兩者都須在6個月內分3次注射。
- 不過，有一點必須強調，注射**疫苗並不能取代例行的子宮頸癌普查。**已接受疫苗注射的婦女應繼續按照標準做法定期做子宮頸癌普查，因為疫苗未能一一預防各類型的子宮頸癌。況且，一如任何疫苗，接受注射者結果也不一定得到預期的保障。



已接種疫苗的女士仍須定期接受抹片檢查

肺癌

- 不建議為一般人士作例行胸肺X-光或痰液細胞化驗普查；**
- 最近發表的一個大型隨機對照試驗中發現，利用低幅射劑量螺旋電腦掃描普查吸煙多年，年齡介乎55至74歲的無徵狀人士，可減低肺癌的死亡率約兩成。
- 不吸煙或戒煙是最有效預防肺癌的方法。**
- 研究證實戒煙10年者，其患上肺癌的風險較其他吸煙者低百份之30至50。



例行胸肺X光不足以及早發現肺癌

卵巢癌

- 不建議為無徵狀的女士作全民例行普查；**
- 然而，**有卵巢癌家族病歷的女士患上卵巢癌的風險較高，她們應每年接受CA125腫瘤標記血液檢測和陰道超聲波檢查作普查。**



陰道超聲波檢查

子宮內膜癌

- 不建議為無徵狀的女士作例行普查；
- 然而，病人如出現可疑徵狀：如陰道異常出血或收經後陰道出血，應即時接受評估。



皮膚癌

- 經久不癒或有流血傾向的皮膚損傷可能是非黑素瘤皮膚癌的早期徵狀；
- 一般色素痣損傷演變為黑素瘤皮膚癌的可疑徵狀包括：
 - 體積急速增大
 - 痕癢
 - 發炎及感覺痛楚
 - 流血
 - 潰瘍
 - 顏色變化



腫瘤標記 (Tumour Marker)

指某類癌病患者的血液、尿液或體液出現較正常人為高的特殊生化物。腫瘤標記檢驗須配合X光造影或其它檢查，方能有效發揮其功能。單憑腫瘤標記檢驗並不足以診斷癌病，原因如下：

1. 良性腫瘤及非癌病患者體內的腫瘤標記，亦可能會上升；
2. 癌病患者體內的腫瘤標記不一定會上升，特別是早期的癌病；
3. 腫瘤標記的水平上升，是可以由超過一類癌腫而導致的。

目前，腫瘤標記的主要作用是：

- 配合其他臨床檢查、病理和X-光檢驗來作癌病的探測；
- 評估癌病療效的反應；
- 跟進癌病可有復發跡象。



常見的例子

前列腺特導性抗原 (PSA)

- PSA 是前列腺癌的腫瘤標記；
- **PSA 是唯一可能用作普查一種常見癌症的腫瘤標記：**前列腺癌，可是 PSA 作為前列腺癌的普查工具仍極巨爭議（詳情請參閱前列腺癌普查指引）；
- 除前列腺癌之外，良性前列腺肥大、老年人和前列腺較大的人，「PSA」也可能上升。

癌胚抗原 (CEA)

- **CEA多被選用作監測結直腸癌病人在治療期間的進展，**但並不視為一種可靠的普查工具；
- 初診時CEA指數愈高，結直腸癌已為後期的可能性愈大；
- 其他癌症、非癌病患者及長期吸煙者，其CEA指數亦有機會上升。



甲胎蛋白 (AFP)

- AFP會在肝癌病人體內不斷上升，而**AFP可用作監察病人對治療的反應；**
- AFP亦會在某些睪丸癌（胚胎的和內胚層竇的種類）提升。

EB病毒核殼之免疫球蛋白甲 (IgA-VCA[EBV])

- **IgA主要用以診斷鼻咽癌，**一般來說，其濃度愈高，患鼻咽癌的可能性就愈大。但它和其他標記不同，病癒後的IgA大多數不會回復正常水平，故此它不能作評估療效或跟進之用。

CA125

- 量度**CA125指數是評估卵巢癌病人對治療反應的標準**程序；
- 超過90%以上的晚期卵巢癌病人體內的CA125超標；
- CA125過高亦可出現於子宮內膜癌、胰臟癌，和一些良性疾病如子宮內膜移位、盤腔炎、良性卵巢囊腫等。

總結

要保持生活健康，除了注重均衡飲食、多吃菜少吃肉、不吸煙、不酗酒之外，更要增加對癌病的認識，以便及早察覺癌病。家族裡有癌病病歷的高危人士，應提高對此類或相關癌病的警覺性。預防和及早探測癌病，十分重要，公眾應提高警覺，及早找出可能潛伏的癌病。若有疑問，請莫遲疑，立即求醫。



及早實行一個周全的防癌大計，
可能是您一生回報最高的投資。

香港防癌會是香港歷史最悠久的非牟利抗癌機構，一直致力推動各項抗癌工作，竭力為香港市民提供相關的多元化服務。除了香港防癌會賽馬會癌症康復中心為癌症病人提供一站式的護理及康復服務外，我們更不斷透過各項癌症教育活動、研究和制定防癌指引等提升大眾對癌症的認識。更為有經濟困難的癌症病人提供直接資助。我們的專業義工團隊更定期進行家居探訪及舉辦康樂活動，為癌症病人送上愛心和關懷。

我們的工作 Our Work



香港防癌會賽馬會癌症康復中心



香港防癌會麥紹堅伉儷中西醫結合化療中心
主要臨床合作機構：香港浸會大學中醫藥學院



癌症教育



癌症研究



義工服務



癌症探測及預防 病因素、及早發現和預防



籌款活動



「改善癌病人生活」基金



承蒙

香港防癌會「癌症預防與探測委員會」主席

應志浩醫生

撰寫及修訂

張佩蘭小姐

校對

香港防癌會

謹此致謝

2013年4月



地址：香港黃竹坑南朗山道三十號

電話：(852) 3921 3821

傳真：(852) 3921 3822

電郵：public@hkacs.org.hk

網址：www.hkacs.org.hk

非賣品 版權所有 不得翻印