

乳癌 —— 預防篇

乳癌對女士來說是一個惡夢，但大家只要從日常生活着手，例如保持適中體重、遠離煙酒，加上定期進行乳房檢查，有助盡早發現乳房病變，及早接受治療，不但可以減低病患帶來的影響，更可以縮短治療的時間，最重要是愈早發現乳癌，患者的痊癒率會愈高。

醫學界經過多年的研究和觀察，發現了多種乳癌的高危因素，如身體脂肪愈多，女士患乳癌的風險較高，而煙草中的化學物亦會催化細胞癌變，因此要減低乳癌侵襲，就不要過重及少接觸煙酒。

由於雌激素長期刺激會引起乳房病變，故近年用於治療更年期徵狀的荷爾蒙治療都會特別小心，不宜長期使用。也許因為如此，坊間有傳言指含雞肉及大豆含有雌激素，會增加乳癌的機會，所以少食為佳，但事實上，日本人吃最多的大豆製品，而當地女士的乳癌發病率屬低水平，反映大豆所含的植物雌激素不會誘發乳癌，甚至可能有保護的作用。

每兩年檢查一次

不過，醫學界暫時仍未有絕對預防乳癌的方法，但其實病人只要及早發現及接受治療，乳癌的痊癒率接近百分百。因此女士們應該定期做乳房檢查。

一般來說，女士們應該從四十至四十五歲開始，每兩年做一次乳房檢查，包括乳腺造影及超聲波，有助盡早發現一些細小的硬塊及腫瘤。同時，我們亦很鼓勵女士們做自我檢查，方法是在非經期的日子，仔細觸摸及輕按乳房及腋下位置，以檢查是否有硬塊，亦有助女士們認識自己的身體，更易發現形狀或皮膚的變化。

推動普查有需要

歐美很多國家已經推行乳癌普查計劃，令更多病人在患病早期發現病變。香港的乳癌病發率愈來愈高，每二十二名女性便有一人最終會患上乳癌，實在有需要推動普查，否則待女士們摸到硬塊才求醫，癌瘤可以已經有厘米大，甚至可能已擴散至其他組織器官，治療的效果會大打折扣。

乳癌有很高的遺傳性，尤其是帶有乳癌基因BRCA1及BRCA2，罹患乳癌及卵巢癌的風險極高，但現時並沒有方法可以消除這些基因，若檢查發現有這些基因，女士們便應該提早於二十多歲就要開始定期檢查乳房，以及早發現病變。另外，有些女士會選擇切除乳房及卵巢作為預防措施，但當然這需要周詳的考慮，例如想要孩子的會盡早結婚生育，然後才接受預防性手術。

作者為腫瘤專科醫生