

癌症預防、及早察覺和普查指引

關於乳癌的建議

方法	建議
<p>乳癌的第一級預防措施：婦女應多吃蔬果，經常做運動，避免喝酒</p>	<p>有不少證據支持向女性人口作此一般建議。</p>
<p><u>自我檢查乳房</u></p>	<p>自我檢查乳房的敏感度(sensitivity)偏低，透過這種方法發現患乳癌的比率只有 17-26%。</p> <p>在上海和俄羅斯曾進行 2 項大規模的隨機抽樣對照試驗計劃，結果發現詳細的自我檢查乳房指引無助於減低乳癌的死亡率。</p> <p>現有的證據仍不足以支持應否建議教導市民定期自我檢查乳房。</p> <p>不過，我們鼓勵婦女在每個月不同時間、在不同年齡留意乳房的情況，如有任何明顯變化，應盡快求醫。</p>
<p><u>臨床觸檢乳房</u></p>	<p>綜合分析顯示，臨床觸檢乳房的敏感度(sensitivity)約為 54%，特導性(specificity)約為 94%。</p> <p>現仍缺乏有力的隨機抽樣研究數據以證實臨床觸檢乳房能有效減低乳癌死亡率。</p> <p>因此，暫時沒有充分證據支持應否建議單靠臨床例行觸檢乳房作為乳癌的普查方法。</p> <p>根據最新 Cochrane 的研究結論，暫未能將自我檢查乳房和臨床觸檢乳房列為普查方法之一。</p>
<p>按照國際認可方案，每隔 1-2 年為無徵狀、風險一般的婦女作<u>全民乳</u></p>	<p>為無徵狀的婦女作定期乳房造影 X 光普查，仍具爭議性。</p> <p>臨床觸檢檢查不到但卻在造影 X 光顯現出來的腫塊或異變，一定需經過抽取或粗針活組織檢查作病理確診。</p>

房造影 X 光普查

單靠乳房造影 X 光檢查的研究分析，每隔 1 年進行普查的敏感度 (sensitivity) 由 83%至 95%不等，假陽性 (false-positive) 的比率介乎 0.9%至 6.5%。每隔 2 年進行的敏感度會相應下降。50 歲以上的婦女，敏感度相對較高。

綜合分析多個西方的隨機抽樣對照測試研究後發現，與沒有接受普查者相比，曾接受普查者死於乳癌的比率下降大約 20%(95% 信賴區間：19-26%)。50 歲以上的婦女減幅較大，而 40-49 歲婦女則較少。

然而，最近 Cochrane 全面檢討後發現：

- 在六個研究中，只有 2 個足夠隨機性，但這兩個研究的結果顯示乳癌死亡率在第 13 年沒有明顯下降：乳癌死亡率相對風險只輕微下降至 0.93 (95%信賴區間：0.8-1.09)。(如相對風險為 1，這表示風險沒有增加或減少)
- 其餘四個使用較非完全理想的隨機抽樣方法調查的研究顯示乳癌死亡率大幅下降：乳癌死亡率相對風險下降至 0.75 (信賴區間 95%：0.67-0.83)。
- 全數六個研究的綜合相對風險是 0.8 (信賴區間 95%：0.67-0.83)。根據這些數據，死亡率可降低 20%。
- 有批評說，做得最好的研究得出的結果反而較低。因此，婦女接受乳房造影 X 光作為普查工具，其日後乳癌死亡率相對風險下降 15%和絕對風險下降 0.05%，應是一個更合理的估計。就此推算須要為 2,000 名婦女進行普查，才能預防一人死於乳癌。
- 此外，若推行全民乳房造影 X 光普查，估計可能會增加 30% 不必要的診斷和治療。
- 因此 Cochrane 專家認為，由於現時還未肯定普查的益處多過壞處，婦女在接受乳房造影前，應知悉有關益處和潛在風險。

有關可能因乳房曾受輻射而引致的患癌風險：

- 英國國家乳癌普查計劃(NHSBSP)推算，在接受乳房造影 X 光普查達十年的婦女中，每 1,000 名 50-59 歲女性中就有

按照國際認可方案，每隔 1-2 年為無徵狀、風險一般的婦女作全民乳房造影 X 光普查

按照國際認可方案，每隔 1-2 年為無徵狀、風險一般的婦女作全民乳房造影 X 光普查

0.1 人和每 1,000 名 60-69 歲女性中有 0.04 人，可能因乳房曾受輻射而引致癌症的病例，(平均每 1,000 名 50-70 歲女性中有 0.07 人)。

- 由此推算，每 14,000 名 50-70 歲接受乳房造影 X 光普查達十年的女性中，就有一宗因乳房曾受輻射而引致的死亡的病例。

因應本地情況，本會對普查作出以下考慮：

- 現時仍未有隨機抽樣對照研究數據，證實乳房造影 X 光普查能為華人或亞洲婦女降低乳癌死亡率。
- 無疑，近 20 年本港乳癌發病率不斷飆升，在 90 年代初更取代肺癌成為婦女最常見癌症。然而，推算在以後 10 年內的發病率仍只是西方國家的一半。
- 由於本港乳癌發病率較西方國家仍相對較低，故全民乳房造影 X 光普查可能會導致較高假陽性的出現和預測值偏低的情況。
- 其中一個本地研究發現，乳房造影 X 光普查的預測值只有 4.9%，即假陽性高達 95%。很多婦女可能會因此而接受不必要的侵入性乳房檢查，並可能導致損傷。
- 有本地分析指出，為 100,000 名 50 歲以上婦女連續 10 年每年進行普查，會預防不多於 77 宗死於乳癌的個案，但亦會衍生 8,980 宗假陽性和 134 宗因不必要檢查而引致的不良後果。換句話說，須為約 1,300 名年滿 50 歲而身體健康的本港華人婦女連續 10 年每年進行普查，才可預防 1 宗死於乳癌的個案。
- 所以婦女在接受乳房造影 X 光普查前，應知悉有關的益處、風險和不足之處。

經審慎考慮後，有以下建議：

1. 目前為止，由於還未能肯定普查的益處多過壞處，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。

2. 婦女若考慮按照國際認可方案(50歲或以上婦女每1-2年接受乳房造影X光普查)進行普查，事前應知悉所有的益處、風險和不足之處以作出明智的決擇。
3. 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。
4. 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。

附錄：其他國家的建議

	自我檢查乳房	臨床觸檢乳房	乳房造影X光普查
美國預防醫學委員會(2002年最新資料)	沒有充分證據支持應否建議以自我檢查乳房作例行檢查方法。	沒有充分證據支持應否建議單靠臨床觸檢乳房作例行檢查方法。	建議年滿40歲的婦女每隔1-2年做乳房造影X光普查。
美國國家癌症中心			年滿40歲的婦女每隔1-2年做乳房造影X光普查。患乳癌風險偏高的婦女應與醫生商議檢查的時間表。
美國癌症協會	年滿20歲的婦女可考慮每月自我檢查乳房。	年屆20-39歲的婦女每隔3年做臨床觸檢乳房，年滿40歲則每年檢查。	由40歲開始每年做乳房造影X光檢查，健康正常的婦女仍須繼續每年檢查。
加拿大預防健康護理辦公室	有不少證據支持在定期體檢中無須自我檢查乳房。 (2001年修訂)	有充分證據支持為年齡介乎50-69歲的婦女做臨床觸檢乳房普查(兼做乳房造影X光檢查)(1998年修訂)	有充分證據支持為年齡介乎50-69歲的婦女每隔1-2年做乳房造影X光普查。 (1998年重述) 現時數據並不建議將乳房造影X光普查撥入或剔出為40-49歲一般風險婦女設立的定期健康檢查計劃

			(2001 修訂)
澳洲衛生及老人保健部門 (1991 年開始的計劃)			年屆 50-69 歲的婦女每隔 2 年做乳房造影 X 光普查(年屆 40-49 歲及年滿 70 歲的婦女可獲免費檢查)。
芬蘭			由 1987 年起，年屆 50-59 歲的婦女每隔 2 年做乳房造影 X 光普查。
荷蘭			年齡介乎 50-69 歲的婦女每隔 2 年做乳房造影 X 光普查，由 1998 年起擴大至包括年齡介乎 70-75 歲的婦女。
英國國家保健服務			年齡介乎 50-70 歲的婦女每隔 3 年做乳房造影 X 光普查。
新加坡	建議年滿 20 歲的婦女每月自我檢查乳房。(2002 年規定)		建議年齡介乎 40-49 歲的婦女每年做乳房造影 X 光檢查，年滿 50 歲則每隔 2 年檢查。(2002 年規定)
日本		自 1987 年起，年滿 30 歲的婦女每年做臨床觸檢乳房。	2000 年發出的全國指引建議年滿 50 歲的婦女每隔 2 年做單角度乳房造影 X 光檢查。

香港防癌會「癌症探測及預防」委員會主席 應志浩醫生

2009 年二月修訂