

認識乳癌症狀及預防方法



乳癌是全球常見的癌症，但只要恒常檢查，養成健康的飲食習慣，很大機會能避免患上惡疾。

預防惡疾 | 撰文、攝影(部分圖片): Karena

近年乳癌已超越肺癌成為全球最常見的癌症，乳癌是日積月累逐漸形成的腫瘤，不良生活習慣及情緒壓力，都是誘發乳癌的因素。想有效防治乳癌，應從日常生活做起。記者專訪臨床腫瘤科專科醫生戴燕萍，講解乳癌的前期徵兆及症狀，提醒乳房有異狀者切勿諱疾忌醫，以及詳述治療和預防乳癌的方法。

臨床腫瘤科專科醫生戴燕萍表示，乳癌防治可從日常飲食做起。



定時作檢查有助及早發現乳癌。



乳癌的形成是源於乳腺細胞受到刺激、不正常生長，而形成腫瘤。乳癌常見症狀可分為三個部位，戴燕萍醫生表示：「乳房出現硬塊，乳房形狀大小改變、兩邊不對稱，或皮膚出現點狀凹陷、皮膚變厚、起鱗或近似橙皮的外表，都是常見症狀；又或乳頭凹陷、形狀改變、出現硬塊、流出分泌物等；有些情況會有腋下淋巴結腫大、出現腫塊，嚴重者甚至一星期內整個乳房紅腫如橙，但這是較少見的突然狀況。」

女性或會定期感到乳房脹痛，或在乳房摸到硬塊，但這些情況並不代表一定患上乳癌，戴醫生解釋：「脹痛可能是由於經期或懷孕初期的荷爾蒙分泌轉變，令到乳腺積水所致，是正常的生理反應，經期完畢後便會消失。一些良性的腫瘤如良性纖維瘤、水瘤都會使乳房出現硬塊，對人體無害，如有任何懷疑，應盡快求醫確定硬塊屬性。」

乳癌的風險因素

雖然大多腫塊都屬於良性，但約10%的乳房腫塊最終會被診斷為乳癌。關於乳癌的風險因素，戴醫生指出：「不可改變的風險因素包括年齡增長、有家族乳癌病史或帶有可導致乳癌的基因(遺傳性癌症BRCA)，或曾接受放射治療，如因淋巴瘤及甲狀腺癌曾電療胸口位置，又或過早來經(12歲之前)或過遲收經(55歲之後)，女性一生中荷爾蒙的分泌時間越長，越會增加患上乳癌的風險。而可改變的因素包括長時間接受荷爾蒙補充治療或使用口服避孕藥、飲酒、從未生育、沒有餵哺母乳等。」坊間有迷思認為大胸的女士較易患上乳癌，戴醫生澄清：「胸部大小與乳癌無直接因果關係，但研究發現，BMI(身體質量指數)越高會增加患癌風險，肥胖使血液循環中雌激素濃度增加，促使乳癌細胞加速繁殖，若因肥胖而胸部較大，乳癌風險確實比一般女性高，尤其是停經後的肥胖婦女要留意。」

乳癌的治療方法

乳癌的治療方式可分為三大類：手術、放射治

療及藥物治療。醫生會根據乳癌期數、有否荷爾蒙或HER-2受體、患者個人健康等因素，決定最恰當的方式。戴醫生指出：「乳癌一般以手術切除為治療方法，如腫瘤只佔乳房面積一小部分，以乳房保留手術只切除腫瘤，術後要配合數星期電療，確保完全清除體內剩餘的癌細胞。倘若腫瘤較大，或癌細胞較為分散，醫生會切除整個乳房，甚至腋下的淋巴結。若要保持乳房外觀，可選擇重建手術。術前、術後治療也包括荷爾蒙治療及標靶治療，如為保持外觀，也可以在外科手術前用化療、標靶藥縮小腫瘤，方便切除，又或在術後降低復發的機會。若是晚期乳癌，不能以手術根治，醫生會根據它的類型，如荷爾蒙敏感型、HER-2型，分別以荷爾蒙藥及標靶治療，若非前兩者就會稱為三陰性乳癌，需要靠化療治療。」

地中海飲食助抗癌

女士可從日常生活入手，減低患上乳癌的風險，戴醫生建議：「雌激素失平衡會導致乳癌出現，如荷爾蒙敏感型乳癌，不少停經女士會選擇吃荷爾蒙藥減低收經徵狀，要預防患上乳癌，應減少進食荷爾蒙藥。要避免雌激素失平衡，應減少攝取動物性脂肪，如雞皮、鴨皮，及盡量釋放壓力。應該建立良好的生活習慣，包括每星期保持150分鐘運動、少攝取脂肪、減少飲酒、多進食新鮮蔬果。有研究指出地中海飲食可以預防乳癌，此飲食法著重於攝取大量的水果、蔬菜、堅果、種子、豆類、全穀類、植物油，搭配上適量的魚類、禽肉，並少吃紅肉、加工肉及含有高飽和脂肪酸、鹽以及糖的食物。」

十字花科蔬菜防癌

有指多吃十字花科蔬菜能減低患上乳癌的風險，包括西蘭花、椰菜花、白菜、羽衣甘藍、椰菜等，戴醫生表示：「十字花科蔬菜富含膳食纖維，對腸道有很好的保護作用，並富含維他命C、維他命B2、β-胡蘿蔔素、鉀、鈣、鎂等多種營養素，具有高鉀低鈉的特點，有助控制血壓

和維護心血管健康。跟其他蔬菜相比，十字花科蔬菜還有一個特別之處，它富含一種叫芥子油苷的有機硫化物，有研究指出有助抑制腫瘤、抗氧化、抗菌和調節機體免疫等作用，整體來說，保持均衡和健康的飲食十分重要。」

自我風險評估

世界各地不同種族的婦女患乳癌的風險都不一樣，根據香港乳癌研究結果及其他研究實證，癌症事務統籌委員會轄下的癌症預防及普查專家工作小組修訂了本地華裔婦女的乳癌篩查建議，年齡介乎44至69歲而有某些個人化乳癌風險因素的婦女，應考慮每一至兩年接受一次乳房X光造影篩查。戴醫生補充：「市民可參考政府癌症網上資源中心的乳癌風險評估工具(cancer.gov.hk/tc/bctool/index.html)，如果懷疑有乳癌的症狀，就應盡快求醫，作出詳盡的檢查。」定期作檢查，注意飲食均衡，養成規律的運動習慣，適時釋放身心壓力，讓身體更健康，自然能遠離惡疾。



以魚肉代替紅肉、多吃十字花科蔬菜，有助避免誘發乳癌的生成。

飲酒會提升體內雌激素，增加患上乳癌的機率。



恒常運動有助降低患上乳癌風險。



吳文豹

作者簡介：吳文豹，前香港大學中醫學院副教授，從事中醫臨床、醫學教學55年。曾在滬時從業西醫骨科，臨床經驗達17年。在中醫骨傷、推拿、針灸及中西醫結合領域頗有造詣。對臨床、教學有獨特見解與自己的理論學說。



常食生薑祛百邪

生薑為薑科植物的新鮮根莖。性味，辛、微溫。入肺、脾、胃經。主要有發汗解表、溫中止嘔、解毒之功效。常在治療感冒風寒、發熱、惡寒、胃寒嘔吐、魚蟹解毒、嘔吐腹瀉等症時被臨床應用，《金匱要略》中生薑半夏湯治似嘔不嘔，似噦不噦、心中憤憤然者。《別錄》中記有：「除風邪寒熱、傷寒頭痛鼻塞，咳逆上氣、止嘔吐、去痰下氣」。《本草綱目》：「生用發散、熟用和中」一說。《本草從新》行陽分而祛寒發表，宣肺氣而解鬱調中，暢胃口而開痰下食。生薑成分主要有揮發油、薑辣素及樹脂、淀粉等。在揮發油中含薑醇、薑烯、樟烯、水芹烯、龍腦、枸橼醛及安油醚等。薑辣素為黃色油狀液體，其峻烈辣味，乃是結晶性薑酮及油狀液體薑烯酮的混合物。生薑的藥理作用是增強血液循環、刺激胃液分泌、興奮腸管、促進消化。

生薑一味即可入藥，同時也是人們日常飲食調味中的一種常用之品。早在周朝，生薑已被人工栽培。《論語》和《呂氏春秋》中薑已被列入食譜。東漢經學家許慎的《說文解字》中，將薑本寫作「薑」。稱為「御濕之菜」。春秋時孔子主張「每食必薑」。宋代文學家王安石在其《學說》中稱：「薑能御百邪」。南宋理學大師朱熹在《論語集注》中說：「薑能通神明，去穢惡，故不撤」。金元四大家李東垣對薑推崇備至，提出「上床蘿蔔下床薑」的養生名言。明代大醫藥家李時珍尤讚賞薑的各種用途：「薑辛而不葷，去邪辟惡，生啖熟食，醋、醬、糟、鹽、蜜煎調和無不宜之。可蔬可和，可果可藥，蓋形脈如吉凶如智線者。自言服生薑40年，故不老。云薑能健脾溫腎，活血益氣」。生薑含多種活性成分，具有抗衰老作用，乃祛病延年之良品。

言。市面上用薑製成的蜜薑薑、五味薑、甜薑薑、糖薑、薑茶、薑粥、豬腳薑等各式食品不勝枚舉。

金代張元素在《醫學啟源》中說：「生薑，制半夏、厚朴之毒」。利用生薑解毒作用，可減輕半夏、天南星之毒性。

生薑在臨床中也被廣泛應用。鮮生薑10克、紫蘇10克、加入紅糖，適量服用可治風寒引致的胃腸型感冒。生薑、刀豆各10克、柿蒂6個，加紅糖，可治療胃寒呃逆、嘔吐等症。生薑10克加綠茶，用沸水浸泡後飲用，可治療急性腸胃炎引發的腹痛，吐瀉等症。鮮生薑煮後取汁，加紅糖，可解女子痛經之症。生薑30克、全當歸一個、羊肉500克，燉煮後食用，可除產婦惡露不盡。鮮生薑10克、大棗10枚、糯米50克，煮粥，適用於脾胃虛寒、反胃、嘔吐清水等症。將250克生薑切片後放入豬肚內，煮熟，可入醬油等調味品，一日三餐，適量食用，可治療消化性潰瘍。外出旅行，口含一片薑，肚臍貼片薑，可預防暈車暈船。還有，常吃生薑，可防治膽石症，因為生薑中含有薑酚，有很強的利膽作用，並能抑制前列腺的合成，使膽汁中黏蛋白的形成難以和膽汁中的鈣離子及非結晶型膽紅素結合成膽石支架和晶核，從而抑制膽結石的形成。另外，英國科學家發現生薑中某種成分，可降低血脂、降血壓、防止血栓形成。

宋代大文豪蘇軾在《東坡雜記》中記有這樣一個故事，「予昔監都錢塘，遊淨慈寺，衆中有僧號聰明王，年八十又餘，顏面渾丹，目光炯然，問其所能，蓋形脈如吉凶如智線者。自言服生薑40年，故不老。云薑能健脾溫腎，活血益氣」。生薑含多種活性成分，具有抗衰老作用，乃祛病延年之良品。



徐凱

作者簡介：香港浸會大學中醫藥學院臨床部臨床教授、世中聯腫瘤經方治療專業委員會副會長、香港中醫藥學會腫瘤專業委員會副主任委員、世中聯醫藥專業委員會常務理事。主要研究中醫預防和治療各類惡性腫瘤、腫瘤併發病、癌前病變。



晚期肺癌中醫輔助治療病例

晚期癌症，不能接受手術治療。根據基因突變情況，可給以靶向治療或免疫治療。不適靶向藥治療的，可給以化療或化療加免疫治療。給以化療或化療加免疫治療時，配合中醫藥治療，可增強化療藥和免疫治療藥物的抗癌效果，還可以減輕化療藥物抗癌時產生的不良反應，幫助癌症患者更好地完成抗癌治療過程。

2018年有一病案，一位62歲男性IV期非小細胞肺癌患者，多發性骨轉移，給以化療並免疫治療3次後，患者身體功能狀態下降，消瘦乏力、食慾不振，需坐輪椅。驗血檢查顯示：紅細胞和白細胞數量減少。患者自認為化療加免疫治療不良反應太重，欲停止治療，轉中醫藥治療。

經中醫四診，此時患者雖有消瘦乏力、精神疲憊和食慾不振等，但患者自從接受化療加免疫治療後，骨轉移疼痛明顯緩解，氣促、咳嗽等已消失，證明化療加免疫治療有效。中醫辨病證後認為：患者經化療加免疫治療後，脾胃消化吸收水穀精微的功能和骨髓造血功能減弱，導致精氣血津液化生不足，臟腑、經絡、肌肉和骨髓等失去榮養。建議患者繼續接受化療加免疫治療——即中醫理論的「攻邪」（抗癌）治療，同時給以中醫藥方法「扶正」治療，增強脾胃消化吸收水穀精微功能，增強骨髓造血功能，為臟腑、經絡、肌肉和骨髓等提供榮養，恢復脾胃消化吸收功能和骨髓造血功能，減輕化療帶來的不良反應，協助患者完成抗癌治療計劃。

其後患者繼續接受化療加免疫治療癌症，同時服用中藥，並採用中醫方法調理飲食、情志和生活起居。經中醫藥輔助治療，患者又堅持完成3次化療。化療結束後1個月，PT-CT檢查，原肺內癌症病灶消失，骨轉移病灶大多消失，僅殘留幾處低SUV值（放射性物質吸收較前明顯減少）小結節。患者由初診時消瘦乏力、坐輪椅代步，逐漸體力和

精神狀況有所恢復，可以借助手杖行走。患者繼續半年左右的免疫治療後，PT-CT檢查，身體內未見癌症組織。該患者前期經中西醫積極治療，後堅持服用中藥鞏固療效，同時堅持養生運動，至今健康存活。

中醫認為，該患者所患病證，是中期非小細胞肺癌，正氣受損，但尚可抗邪。癌症病邪發於肺，傷害肺氣，破壞肺絡，導致肺之精氣血津液運行障礙，肺失宣肅，化生諸多內生病邪。內生病邪進一步傷害肺氣、肺絡，破壞肺體正常結構，導致肺臟主氣、司呼吸的生理功能失常。癌症病邪傳變到骨，傷害和破壞骨骼。腎主骨生髓，肺癌骨轉移，日久「窮必及腎」，導致「先天之本」腎的生理功能失常，腎精腎氣不足，亦可化生諸多內生病邪，加速癌症生長，使病情進一步加重。肺主氣、司呼吸功能下降，患者出現少氣氣促，導致人體一身之氣化生不足。肺病及脾，「子盜母氣」，導致脾氣不足，脾失運化，精氣血津液化生不足，臟腑、經絡、肌肉和骨髓等失去榮養，故而患者極度乏力，不能行走。腎功能下降，腎不藏精納氣，人體生氣之根、陰陽之本和先天元氣不足，「命門」生理功能下降，導致人體整體生理功能下降，臟腑、經絡、肌肉和骨髓等失去榮養和溫煦，患者則極度乏力，不能行走。

該患者的中醫藥治療，給以健脾益氣、補腎填精養血為主，理氣活血為輔。中醫健脾益氣、補腎填精養血法治療，可調養身體，恢復臟腑經絡生理功能，促進精氣血津液代謝化生正常，增強人體正氣。理氣活血法治療，可祛除血滯血瘀病邪，通利脈脈，使氣血供給充足。脈脈通利，則臟腑經絡生理功能協調，正氣功能恢復旺盛。正氣功能旺盛，既可祛除內生病邪、協助化療藥攻伐癌症病邪，又可修復癌症病邪造成的傷害，因而收到了比較理想的治療效果。