

如何減低復發風險？

很多人以為乳癌是一個西方社會的問題，但現實情況是，無論在發達國家或發展中國家，乳癌乃是女性最常見的癌症。事實上，不少發展中國家的生活模式已漸趨西化，人民的壽命愈來愈長，當地的乳癌發病率也隨之而上升。香港在 2003 年女性乳癌新症有 2,106 宗，十年後 2013 年新增個案已飆升至 3,524，增加 67%，且推算會持續上升。

近年由於乳癌早期診斷和治療的進步，患者不僅從癌症康復，她們的存活期也得以延長。因此，探討如何提升她們的存活期和生活質素愈益重要。

從研究中得知過重或肥胖會增加患大腸、子宮內膜、卵巢和絕經後乳癌等癌症的風險，雖然現時還未能完全證實體重和乳癌康復之間的關係，但婦女避免過重或肥胖，肯定是百利而無一害。



婦女若在患癌之前和確診之後都能保持恆常運動的習慣，她們痊癒的機會較大。另外，若患者在確診前後的飲食多含纖維，她們死於乳癌的機會也會較低。相反，如果在患上乳癌前經常進食高脂肪特別是飽和脂肪的食物，她們死於乳癌的機會則較高。亦有研究發現患者在確診前多吃含大豆的食物，她們死於乳癌的機會可能較低，但這仍需更多科研證實。

如何提升抗癌能力以減低復發風險？歡迎你致電 39213777，註冊社工、護士或同路人會透過電話、外展探訪和地區茶聚等，為你提供癌症資訊、情緒支援和協助應付癌症帶來的種種困難。服務費用全免。

香港防癌會 - 賽馬會
「攜手同行」癌症家庭支援計劃

攜手面對癌患 同行復康之路

服務對象：任何階段癌症病人及家屬