



宮癌 愈重



癌症在今時今日已成為最普遍的殺手病，是我們健康的第一大敵人。要遠離癌症，就要避開罹患癌症的高風險因素。家族遺傳及環境因素我們未必能避開，但體重這一環，正正是我們能夠控制的。

其中女士常見的子宮內膜癌，約有一半個案與超重有關。養和醫院臨牀腫瘤科專科醫生暨香港防癌會教育委員會主席廖敬賢醫生，就提醒女士們要注意體重！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：林彥博

◀ 廖敬賢醫生指出，他處理過的子宮癌病人，有超過一半是超重的。

或

許很多人不太注意體重，又或認為人到中

年，新陳代謝減慢，略為肥胖也算不上是大問題。但當放縱的心一下子開脫了，任由自己放肆飲食，又不做運動，數年下來重十磅二十磅是等閒事。過了十年、二十年，體重不斷攀升，超重的體形有機會帶來惡果。罹患癌症，便是其中一個極嚴重的後果。

五十五歲的李女士，便是其中一位體形肥胖，最近發現患上子宮內膜癌的典型病人。

「年輕時體形好標準，一點肥肉都沒有，但自從誕下兩個女兒後，體形便漸漸膨脹起來；加上喜歡烹飪，丈夫和女兒對我的手藝讚不絕口，最愛我的家常小炒，又喜歡我造的糕點，做得多便自然吃得多。女兒有運動，身形沒有肥，我沒時間又懶，漸漸一點一點的肥下去，高峰時差不多有一百六十磅……」李女士說。

中年師奶發福，李女士不覺

五成患者涉肥胖

有甚麼問題，雖然女兒曾叫她一起運動，但她還是以鑽進廚房為她們準備甜品來逃避。她沒有想到，日積月累的脂肪，已為她埋下日後病變的種子。

「去年九月，陰道有不正常出血，明明已經停經，都進入更年期了，突然有血流出顯然事態不尋常，很快便去見醫生，經過

► 肥胖女士，患子宮體癌風險較高。



未能分期 (16.2%)

第四期 (5.2%)

第三期 (11.0%)

第二期 (6.8%)

2012年 子宮體癌期數分布

第一期 (60.9%)

資料來源：醫管局香港癌症資料統計中心



子體

愈高危

詳細檢查後，醫生確診患了子宮內膜癌，慶幸是早期，馬上幫我安排手術，將整個子宮連同卵巢一併切除……」李女士說。

養和醫院綜合腫瘤科中心副主任廖敬賢醫生說，在最新（二〇一四年出版）的全球性癌症研究報告《癌症圖譜》（The Cancer Atlas）中，明確指出子宮體癌（或稱子宮內膜癌）與體重關係，比其他癌症更為密切。「研究報告指出，在高收入國家因超重而導致各種癌症的比率，以子宮內膜癌的關係最大，有百分之三十至五十的病例與超重有關，另有百分之十五的乳癌個案與超重有關。而超重愈多的女士，罹患子宮內膜癌的風險愈高。」

為何肥胖會有較大患癌風險？廖敬賢醫生指出，「在很多研究都發現肥胖與癌症的關係。為何人會肥胖？主要是因為進食過多高脂肪類食物及缺少運動，

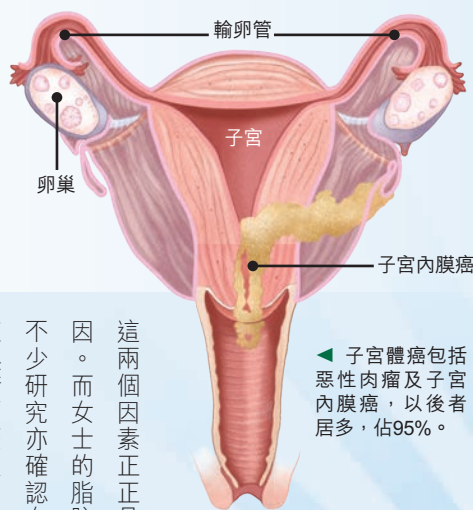
子宮體癌種類及分期

主要分兩大類

腺癌：最常見的子宮體癌，佔95%以上。通常在子宮內膜開始發生病變。

惡性肉瘤：通常發生在子宮肌肉層（子宮內肌肉），這類大約佔2-4%。

I期	腫瘤局限於子宮體
II期	腫瘤已蔓延至子宮頸，但沒有蔓延至宮外
III期	腫瘤已蔓延至子宮外，或已有局部淋巴擴散
IV期	癌細胞已轉移至膀胱、直腸或身體其他器官



子宮體癌包括惡性肉瘤及子宮內膜癌，以後者居多，佔95%。

常見婦女癌症第四位

這兩個因素正正是各種癌症的誘因。而女士的脂肪儲存荷爾蒙，不少研究亦確認女性生殖系統癌症與荷爾蒙之間的關係，即女士脂肪愈多，儲存荷爾蒙愈多，增加癌症風險。」

現時子宮體癌在香港屬常見女性癌症，在醫管局最新的二〇一二年癌症統計數字中，子宮體



最近出版的《癌症圖譜》，指出各種癌症與肥胖的關係。

癌（包括子宮內膜癌），在常見女士癌症中排第四位，死亡率排第十二位，因為大部分患者（百分之六十點九）發現病情時，病況為第一期，其五年存活率達百分之九十。

子宮體癌及子宮內膜癌相對其他婦科癌症，較早出現病徵，所以大多數患者都能在早期發現。廖敬賢醫生指出，子宮體癌及子宮內膜癌常見病徵是陰道不規則出血，而患者一般是五十歲後已進入更年期的婦女，故一旦有陰道出血，她們都知道是不正常而很快求醫。

廖醫生治療過的病人當中，大約有一半屬體形肥胖，與上述全球癌症圖譜數據吻合。另外有部分患者是因為服用荷爾蒙藥物





Tamoxifen誘發，但廖醫生說這佔一個很小比率。

「乳癌康復者需要服用Tamoxifen，減低復發機會，但同時會增加患子宮內膜癌機會。研究發現一千名服用Tamoxifen五年以上婦女，有少於十人罹患子宮癌。故建議服用Tamoxifen婦女每年進行婦科檢查，就算一旦出現病變都能及早發現。」廖醫生說。

手術切除 術後減重

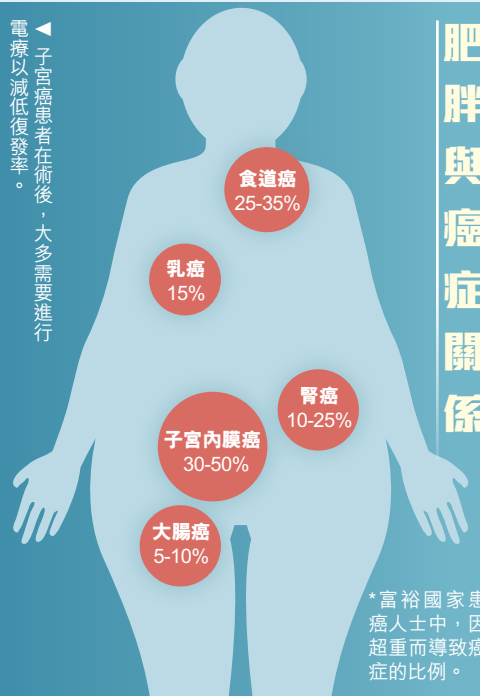
當婦女有陰道不正常出血，便需要進行宮腔鏡檢查，檢查子宮內情況並取內膜組織檢查，配合影像掃描檢查其他器官有否受侵蝕。如確認有癌細胞，便需要進行切除手術。手術可採用腹腔镜，在適當病人，更可用機械臂手術系統切除，並進行分期，病人或有需要切除卵巢及輸卵管，斬草除根。病人在術後會因應病情期數需要進行電療或化療。

李女士，在去年發現陰道出血後求醫，經宮腔鏡檢查及取組

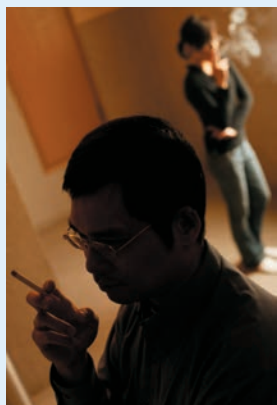


◀ 子宮癌患者在術後，大多需要進行電療以減低復發率。

肥胖與癌症關係



▼ 戒煙及戒酒，可保命長久。



織化驗後確認患子宮內膜癌，幸好屬早期，經宮腔鏡手術切除後再進行電療療程（包括陰道內的內放射治療），現已完全康復。

在術後休養期間，廖醫生提醒她日後要多運動及減重，一來可以減低患其他癌症機會，同時亦能令身體保持強壯，身體機能好，才有足夠抗病能力。

身為香港防癌會教育委員會主席的廖敬賢醫生說，雖然最近有研究指罹患癌症最終原因是不幸，是因為人體的基因變異，但這其實只是患癌的其中一個原因。癌症出現，仍然有不少是與生活模式有關，其中缺少運動、吸煙、飲酒、過量攝取動物脂肪



▲ 常吃高脂食物會引致肥胖，中年女士尤要注意，避免進食過量。

都是重要原因。

六成婦女 運動不足

二〇一二年一項有關香港人生活模式與健康的研究發現，超過六成婦女運動量不足，七成七婦女沒有攝取足夠蔬果（每日少於五份），而超重比率為百分之二十七點八，即每四位香港女性，就有一位超重（體重指標在二十三以上）。李女士，正正是其中超重一員。

「我的肥胖是經年累月積下的，要一下子減肥好困難，以前亦好少做運動。但這一次大病，在醫院治療期間，體重不知不覺地下降，單是手術前後已輕了超過十磅。現在我注意飲食，又要聽醫生說話，天天步行一個小時，現在差不多瘦了三十磅，人精神了，體態亦輕盈了，可說是



▲ 圖為磁力共振影像，箭嘴位置為子宮體癌。

行走路都輕鬆……」李女士說。

廖醫生說，很多病人在患病後，才突然覺醒，知道昔日的生活模式是引致癌症的重要原因，所以手術後決心戒掉壞習慣，但有時卻矯枉過正。

「吸煙及飲酒這兩大項，一定要戒。而飲食上亦應以低脂、低鹽為主，少吃紅肉，但我看見很多癌症病人戒得太清，有些甚至不吃肉，影響身體營養吸收，其實人體是需要適當營養，才有能力對抗疾病。」廖醫生說。

日行一萬步 遠離病

所以他會建議康復病人雖然要減吃紅肉，但每周依然可以吃十八安士肉類，以白肉為主，隔



經常運動，加強心肺功能，鍛煉肌肉，最重要是增強抗病能力。

子宮體癌 高危因素

因素	病徵
● 肥胖或過重	● 不規則的陰道出血
● 社會富裕	● 更年期後陰道出血
● 長期服食Tamoxifen	● 陰道分泌物異常（如呈粉紅色或褐色、水樣），有異味
● 遺傳（大部分子宮體癌與遺傳基因無關，只有少數年輕患者是由基因引起）	● 下腹脹、痛
	● 體重下降、虛弱、貧血

日吃。另外要有足夠蔬菜及水果。而最重要的是養成每日三十分鐘的運動習慣。

「由於身體脂肪與癌症的關係密切，所以一定要多運動以脂肪積聚。要求香港人做三十分鐘很難，要求做六十分鐘就更難。但只要恆心，其實不難！我建議病人戴一個計步器，每日步行八千至一萬步，如每日有一萬步，就差不多有三十分鐘運動。而周六及周日要增加運動量，以彌補平日運動量不足。有恒常運動的人，體形自然能保持標準，加上注意飲食，對預防及遠離癌症絕對有利。」廖醫生說。

現時李女士每天戴上計步器外出，她說，現時每天都步行一萬二千步以上，周六或周日，更會和女兒一起打羽毛球。她不諱言因病得福，現在是近二十年體形最健美的一刻。■



▲ 世衛建議每天要進食五份蔬菜及水果，是健康生活的重要環節。