



曙光

香港防癆心臟及胸病協會

林貝聿嘉健康促進及教育中心 通訊

編者的話

今期除了曾介紹剛剛舉辦的「海峽兩岸暨港澳重大呼吸道傳染病防控合作論壇」外，由於最近癌症新症個案數字創新高，升幅令人擔憂，我們曾連續數期探討癌症，藉以喚起市民大眾對癌症的關注，今期率先探討子宮頸癌。

活動回顧

海峽兩岸暨港澳重大呼吸道傳染病防控合作論壇

本會於2021年12月19日參與由中國防癆協會所統籌的「海峽兩岸暨港澳重大呼吸道傳染病防控合作論壇」，香港、澳門、北京、上海、廣東省、福建等地方派出約150餘人代表出席，就結核病議題進行學術交流，商討防控對策。鑑於新冠疫情影響下，本會以視像形式參與，整個過程於網上直播供市民及醫護人員瀏覽，在綫收看人數多達117.3萬人。



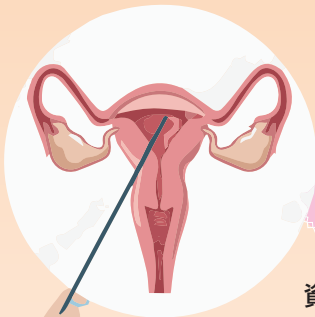
新冠疫情對結核病防控造成了重大衝擊，面對雙重挑戰，更需要不同專家分享防控和治療的經驗。本會邀請了衛生署署長林文健醫生蒞臨出席論壇，並在本會主席藍義方先生及副主席梁永鏗律師陪同下主持開幕環節。林醫生致辭中提及到儘管結核病發病率逐漸下降，結核病仍然威脅人類的健康，結核病的預防及控制措施亦面臨重重挑戰，包括人口老化，耐藥性問題及吸煙等。因此，加強各地的合作及交流能更有效應對結核病。



前衛生署衛生防護中心公共衛生服務處胸肺科主任陳志權顧問醫生及香港衛生署衛生防護中心胸肺科黃珊珊高級醫生就結核病議題分享科研成果，分別就結核病潛伏感染診斷及預防性治療及治療隱性結核病感染作出研討報告。

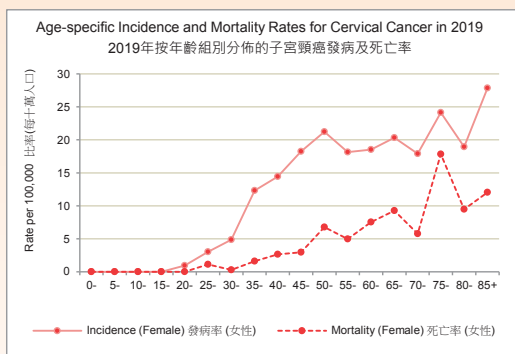
本會衷心感謝各個部門專家分享結核病防控和新冠肺炎防控的經驗，展示創新成果。望能通過本次會議，建立更好的合作機制，進一步鞏固合作基礎，為提升傳染病防治能力和水準，促進終結結核病目標發揮更重要的作用。



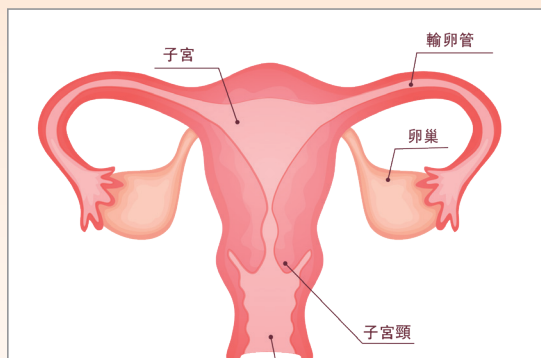


現況

子宮頸癌是香港女性中常見的癌症。根據醫院管理局香港癌症資料統計中心資料，本港於 2019 年有 520 宗子宮頸癌登記個案，佔女性癌病總數登記個案的 3%，發病年齡中位數為 55 歲，位列 2019 年香港十大常見癌症的第 8 位；同年亦有 162 人死於子宮頸癌，約佔女性癌症死亡人數的 2.6%。（醫院管理局香港癌症資料統計中心 - 2019）



（資料來源：醫院管理局香港癌症資料統計中心）



（圖片來源：衛生署子宮頸癌普查計劃 - 2021）

子宮頸癌

子宮頸癌是一種影響子宮頸的惡性腫瘤，大部份是由持續感染其中一種致癌或高風險類型的人類乳頭瘤病毒（簡稱：HPV）所致。HPV 是一組超過 100 多種類型的病毒，其中第十六型及第十八型較易令女性患上子宮頸癌。HPV 可引致子宮頸的癌前病變及癌症。HPV 感染通常發生在有性行為的人士身上。大多數感染 HPV 的人士沒有任何症狀，而且可自行清除病毒。由於持續感染高危類型的 HPV，部分婦女的子宮頸會出現異常細胞病變（癌前病變）。這些病變大部分會恢復正常，但有些可能在幾年內發展成癌症。（香港防癌會 - 2017）

子宮頸癌的分期（香港防癌會 - 2017）

I 期	癌細胞只局限於子宮頸，並已侵蝕入皮下組織。五年生存率可高達 85%
II 期	癌細胞已蔓延至子宮頸旁的組織或上陰道細胞。五年生存率有 70%
III 期	癌細胞已擴散到下陰道、骨盆腔壁。五年生存率有 35%
IV 期	癌細胞已轉移到身體其他主要器官，如膀胱、大腸或肺部等。五年生存率則少於 20%

風險因素（衛生署 - 2021）

- 有多個性伴侶，過早（16 歲或之前）開始有性行為或同時感染性病
- 吸煙
- 免疫能力較弱
- 長期服食避孕丸超過五年（但停止服藥十年以上風險會回復正常）
- 多次生育或第一次懷孕時年齡較輕



症狀（香港防癌會 -2017、衛生署 -2021）

早期症狀	早期的子宮頸癌可以沒有任何症狀。常見的早期症狀有： 1. 不正常或不規律的陰道出血 2. 月經之間或性交後出血 3. 閉經後再出血或有帶血絲分泌
晚期症狀	1. 背痛、腳水腫、泌尿或排便困難 2. 在較後期的子宮頸癌病人，或會出現腹股溝 / 頸部的淋巴核脹大，同時陰道與直腸間出現不正常的通道
其他症狀	1. 陰道分泌物增多或有異味 2. 全身疲倦和體重下降

預防措施

預防子宮頸癌的方法林林總總，除了建立健康生活模式，保持充足睡眠、恆常運動及保持心境愉快外，健康飲食習慣亦非常重要。此外，定期做子宮頸篩查及接種 HPV 疫苗皆可有效減低患上子宮頸癌的機會。

1) 飲食營養（中國高級營養師 王海玲女士 -2016）

補充 B- 胡蘿蔔素	補充維生素 C	多吃黃豆及其製品
B- 胡蘿蔔素在體內會轉化為維生素 A，增強免疫系統並保護免疫系統免受自由基分子的攻擊。含 B- 胡蘿蔔素豐富的食物有菠菜、油菜、莧菜、萵苣葉和南瓜等。	維生素 C 能增強免疫作用，包括對抗體的產生、促進免疫細胞的成熟速度等。含維生素 C 豐富的食物有橙、奇異果、彩椒、花椰菜及羽衣甘藍等。	這些食物能補足植物性雌激素，植物性雌激素可抑制子宮頸腺癌與鱗狀表皮細胞癌的生長，抑制細胞分裂，能有效地阻止癌細胞侵犯或轉移。

2) 子宮頸篩查是為一般沒有症狀的婦女而設，定期接受子宮頸篩查能有效預防患上子宮頸癌。（衛生署 -2021）

如果你是一般風險的無症狀婦女，你們可以：

25 至 29 歲而曾有性經驗的婦女	30 至 64 歲而曾有性經驗的婦女	65 歲或以上而曾有性經驗的婦女
若連續兩年的子宮頸細胞檢驗結果正常，以後可每三年接受一次篩查。	- 若連續兩年的子宮頸細胞檢驗結果正常，以後可每三年接受一次篩查。 - 每五年接受一次 HPV 檢測。 - 每五年接受一次 HPV 檢測與子宮頸細胞檢驗的合併檢測。	- 如在過去 10 年的常規篩查均得出正常結果，可停止接受篩查。 - 如從未接受過子宮頸篩查，應該接受篩查。

3) 子宮頸癌疫苗（又稱 HPV 疫苗）（香港防癌會 -2017）

二合一（卉妍康）	四合一（加衛苗）	九合一（加衛苗）
9 歲或以上女士適合接種	9 歲或以上女士： 可預防 70% 子宮頸癌、外陰和陰道癌、癌前病變及生殖器官濕疣	9 歲或以上女士： 可預防 90% 子宮頸癌、外陰和陰道癌、肛門癌、癌前病變及生殖器官濕疣

總括而言，子宮頸癌是可以預防的癌症，了解子宮頸癌的症狀，及早採取適當的預防措施，當發現任何不尋常，應及早求醫並尋求適當的治理。

參考資料：

<https://kknews.cc/zh-hk/health/524z98.html>

<https://www.hkacs.org.hk/ufiles/CervicalCancer.pdf>

<https://www.cervicalscreening.gov.hk/tc/cervicalcancer.html>

https://www3.ha.org.hk/cancereg/pdf/factsheet/2019/cx_2019.pdf



「海峽兩岸暨港澳重大呼吸道傳染病防控合作論壇」 花絮



中國防癆協會理事會、中國疾控中心副主任劉劍君作開幕致辭



北京會場



澳門會場



上海會場



廣東會場



中國疾病預防控制中心結核病預防控制中心主任趙雁林研究員作報告



中國防癆協會副理事長鍾球教授作報告



各地線上線下圓桌論壇

督印人：梁思珩
 總編輯：蕭文鳳
 委員會：何錦培 翁婉文 蔡樂怡 劉仲洋
 季刊編輯及資料搜集：莊家晉 何晞諾