

曙光



香港防痨心臟及胸病協會 林貝聿嘉健康促進及教育中心 通訊

編者的話

大家好，今期除了回顧「第八屆國際抗結核和肺病聯盟亞太區學術會議」外，更會講解本港頭號癌症殺手 - 肺癌。

活動回顧：第八屆國際抗結核和肺病聯盟亞太區學術會議

本會於 2022 年 5 月 27-28 一連兩日舉辦「第八屆國際抗結核和肺病聯盟亞太區學術會議」，就會議主題「肺部健康 — 新冠病毒病的新挑戰」及各種與肺部相關的主題包括結核病、控煙及非傳染性肺部疾病等進行學術交流。來自 58 個國家及地區一共超過 2300 多名代表在線上參與是次亞太區交流盛會。

雖然 2019 冠狀病毒病大流行肆虐全球，使我們無法舉辦實體會議，但亦無礙我們把握這個機會以線上模式，繼續以同樣的熱誠配合世界衛生組織以「終結結核病和肺部疾病所帶來的痛苦」為目標，倡導持續改善肺部健康、預防和護理。

會議先由世界衛生組織西太平洋區區域總監 Dr. Takeshi KASAI、國際抗結核和肺病聯盟會長 Prof. Guy MARKS 及中國防痨協會理事長劉劍君教授等致辭打開序幕。為了更有效加強全球的醫療衛生資訊交流並促進世界各地的研究及發展，本會邀請了香港特別行政區時任食物及衛生局局長陳肇始教授發表主題演講，重點介紹香港的結核病和新冠病毒病最新情況。緊隨其後、本會安排了 3 節全體會議、7 節座談會及 9 個口頭報告合共邀請了超過 30 名本地及海外胸肺科專家、研究人員、學者及中醫師等透過英普即時傳譯下，以不同主題展示、分享過去的研究成果及臨床經驗，並就未來的發展方向進行反思及討論，集思廣益。

本會衷心感謝香港特別行政區政府、本地大學、醫院和多個非政府團體的支持，以及各地專家的參與，望能通過會議，突顯亞太區在各種與肺部相關主題的投入與重視。



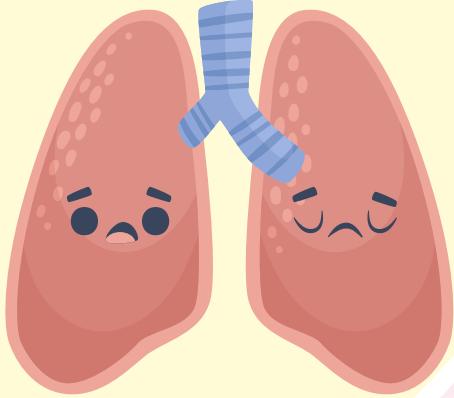
時任食物及衛生局局長陳肇始教授
發表主題演講



香港防痨會主席藍義方先生(中)、會議籌備委員會主席
梁永鏗博士(左)及學術委員會主席劉少懷醫生(右)合照



林貝聿嘉健康促進及教育中心
Peggy Lam Health Promotion and Education Centre



肺癌

概況

根據 2021 年醫院管理局香港癌症資料統計中心香港癌症統計概覽 (2019) 顯示，本港癌症新增個案達 35,082 宗，創有紀錄以來新高。較十年前的 25,977 宗，上升了 35%。平均每日有 96 人確診癌症。而肺癌自 2012 年以來再次超越大腸癌成為本港最常見的癌症。肺癌新症錄得 5,575 宗。當中男性患上肺癌的人數較多，男性佔 3424 宗，女性佔 2151 宗，男女宗數比例約為 1.6 比 1。男性發病年齡中位數為 70 歲，女性則為 68 歲。按照現時人口結構變化的趨勢，預料患癌及癌症死亡數目會持續上升，對社會造成的醫療負擔仍然十分沉重。因此，大家需多了解肺癌成因及早預防。

成因

肺癌的主要成因包括：

- 吸煙 * 或長期吸入他人的二手煙（亦稱被動吸煙）
- 有肺癌家族史：家族如父母或兄弟姊妹有肺癌病史，日後因基因變異而患上肺癌的機會則比平常人高
- 不良飲食習慣：經常進食加工食品、燒烤食物，以及含高飽和脂肪、醃製、精製碳水化合物的食品；長期缺乏進食新鮮蔬菜、水果和含豐富維他命 A 的食物
- 免疫能力減弱，例如感染人類免疫力缺乏病毒
- 長期吸入廚房油煙
- 長期吸入燃燒香燭的煙霧
- 因工業及職業關係曝露於某些化學品或建築物料（如石棉、鎳、鉻、鉻化物、砷、多環、烴及氯甲基醚）
- 吸入氡氣（一種累積在建築物的天然氣體）

吸煙者如經常曝露於含有上述物質污染的空氣，患上肺癌的危險性會大增。

* 包括各種形式的煙草產品：捲煙、水煙、雪茄、電子煙、加熱煙草等均有害健康。傳統捲煙燃燒時釋出的致命煙霧包含超 7000 種化學物，當中包括最少 69 種已知致瘤物，可破壞體內幾乎所有器官系統。（衛生防護中心 - 非傳染病直擊 二零二零年七月）

另外，許多人覺得吸食電子煙的致癌風險比香煙低，甚至誤以為電子煙不會引致肺癌，事實是吸食電子煙一樣會增加患上肺癌的風險，而且吸煙人士更有可能因為電子煙較方便，增加吸煙時間及吸食的次數，部份吸電子煙人士更同時吸食傳統香煙，變相增加患上肺癌風險。

此外，有醫學臨床研究顯示（衛生防護中心）：

- 患上肺癌的風險與吸煙多少及時間長短有關
- 十個死於肺癌的人士，九個是吸煙者。
- 吸煙者的配偶因吸入二手煙而患肺癌的機會比一般人高出三成。
- 接近兩成的兒童患癌個案與父親吸煙有關。

症狀

早期肺癌一般沒有明顯的病徵。隨著病情惡化，肺癌會影響周圍的肺組織，導致以下的病徵：

- 持續性咳嗽
- 痰中帶血
- 胸肺反覆受到感染例如支氣管炎、肺炎等病症不斷復發 / 或經久難癒
- 聲音嘶啞
- 胸部不適，咳嗽或深呼吸時感到疼痛
- 食慾不振及體重下降
- 容易疲倦



如果癌細胞進一步擴散至其他身體部位，患者或有機會出現以下症狀 / 其他較罕見的症狀：

- 骨痛
- 頸部或鎖骨位置淋巴腫脹
- 頭痛、頭暈、四肢無力麻痺
- 皮膚及眼睛泛黃
- 手指 / 腳趾末端肥大變形（杵狀指）
- 吞嚥困難

肺癌的分期

初步確診肺部有腫瘤後，下一步就會使用各種影像掃描來界定分期

● 非小細胞肺癌

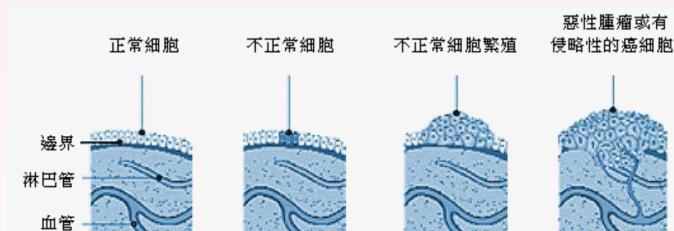
非小細胞肺癌沿用 TNM 分期系統 (Tumor-node-metastasis - T 代表腫瘤本身大小 / 侵犯範圍；N 代表周邊淋巴系統侵犯及轉移；M 代表遠端轉移)

第零期	癌細胞生長於肺內或支氣管內膜，這些細胞尚未形成至腫瘤，所以也稱為原位癌。
第一期	腫瘤小於 4 厘米，局限於原發部位，尚未擴散至任何淋巴組織。一般採用手術切除治療。
第二期	腫瘤小於 7 厘米，並可能擴散至肺內其他部位或附近的淋巴組織。醫生通常用手術切除輔以其他療法如化學治療、放射治療、標靶治療等治療。
第三期	腫瘤可能大於 7 厘米，癌細胞有機會擴散至另一邊的支氣管胸腔 / 或另一邊肺的淋巴組織。此時，手術未必適用，多以其他療法如化學治療、放射治療、標靶治療等治療。
第四期	癌細胞擴散到兩肺或身體其他部位，例如骨或肝臟。醫生通常以控制病情為主，並改善患者的生活質素。

● 小細胞肺癌

小細胞肺癌則簡單分作兩期

局限期	癌細胞局限於一側胸部，只有一邊肺及附近的淋巴結受影響。通常以化學治療和放射治療治療。
擴散期	癌細胞擴散至身體其他部位。醫生通常以控制病情為主，並改善患者的生活質素。
第四期	癌細胞擴散到兩肺或身體其他部位，例如骨或肝臟。醫生通常以控制病情為主，並改善患者的生活質素。



預防、診斷及治療方法

● 奉行健康生活模式

雖然有些風險因素是與生俱來和不可改變（例如：性別、年齡、基因等），但是行為和飲食風險因素包括高體重指標、缺乏體能活動、蔬菜和水果進食量不足、酒害、和吸煙是可預防、避免或改變的。如果身邊家人有吸煙習慣，要加倍注意，勸籲身邊有吸煙習慣的家人或朋友及早戒煙、遠離二手煙並注意均衡飲食，多吃蔬菜、水果、減少進食加工精製食品及飽和脂肪、恆常運動增強心肺功能，就可以顯著減少患上肺癌的風險。

● 及早診斷

另外，早診斷對抵禦癌症至關重要，及早發現肺癌往往能提升治癒率。可惜大部分病人確診患上肺癌時已達中期或晚期，增加了治療的難度。如察覺以上任何徵狀，應立即就醫，醫生可能會進行各種檢驗，包括 X 光、驗血、痰液細胞檢查、低輻射量電腦掃描及進行手術抽取肺液或組織樣本進行化驗以診斷否患上肺癌。

● 治療及護理

目前，本港大部分肺癌病人在其整個癌症療程中，皆由醫管局的不同臨牀部門治理，包括臨牀腫瘤科、心胸外科、呼吸內科、內科腫瘤科和紓緩治療科，並有病理科、放射科及專職醫療人員等支援。

對於有可能治癒的早期和局部晚期肺癌病人，其治療目標是透過根治性手術、根治性放射治療或以手術、放射治療和化療結合的方式治療癌症，並維持癌症康復者體格健康。

大部分的轉移性肺癌是可治療的，其治療目標是根據組織學、基因診斷和病人的身體狀況，透過各種系統性癌症治療和放射治療，從而延長存活期並改善病人的生活質素。

當肺癌至無法治癒晚期時，全方位紓緩治療會為病人減輕疼痛、控制症狀以及提供心理社交和心靈支援，改善他們的生活質素，另一方面可減輕家人或照顧者的負擔。

鳴謝：律敦治及鄧肇堅醫院內科及老人科顧問醫生 范漢祥醫生

資料來源：

- 醫院管理局香港癌症資料統計中心 2021 (2019 統計數據)
<https://www3.ha.org.hk/cancereg/tc/>
- 衛生防護中心
<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/25/49.html>
<https://www.chp.gov.hk/tc/static/80049.html>
https://www.chp.gov.hk/files/pdf/aw_report_tc_web_annex1.pdf
- 香港癌症基金會
<https://www.cancer-fund.org/blog/info-about-lung-cancer/>
- 香港特別行政區政府癌症網上資源中心
https://www.cancer.gov.hk/tc/hong_kong_cancer/common_cancers_in_hong_kong/lung_cancer.html



第八屆國際抗結核和肺病聯盟 亞太區學術會議花絮



袁國勇教授作報告



孔繁毅教授就新冠病毒病主題作報告



口頭報告及評審團



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