

誰要做？何時做？ 基因檢測查羅癌風險

對於癌症，大多數人充滿恐懼。臨床腫瘤專科吳雲英醫生認為，藉助先進的醫療手段例如癌症風險基因檢測，提前預知自身的患癌可能性，知己知彼是一個應對癌症的好方法。然而，專家不建議所有人都做基因檢測。

大公報記者 湯艾加

現有資料顯示，部分癌症有家族遺傳現象，但並不代表所有癌症都會遺傳。臨床腫瘤專科吳雲英醫生解釋說，目前醫學界確認與遺傳有關的癌症分成兩大類，一種是「遺傳性癌症」，發生在少數家族，因為遺傳了某種特定的基因突變而導致有很高的罹癌風險，並且也可能遺傳給下一代，約有5%至10%的病人屬於遺傳性癌症；第二種是「家族性癌症」，就是家族成員中有多人罹患一種或多種癌症，並非由目前已知的單一基因突變所引起，可能是由於多個基因遺傳與後天環境因子交互作用而形成，估計約15%的病人屬於家族性的癌症。

評估風險可及早預防

遺傳風險較高的癌症有乳癌、卵巢癌、子宮體癌、大腸直腸癌、前列腺癌等。以遺傳性乳癌及卵巢癌為例，如果帶有BRCA基因突變者，終其一生患上乳癌的機会上升至七成，患上卵巢癌的機會則高達四成，而子宮體癌起源於子宮內膜腺體的惡性腫瘤，為本港女性常見癌症第四位，它亦與遺傳性基因有關，例如「錯配修補基因」（MMR）突變容易誘發子宮內膜癌。

癌症風險基因檢測目的是希望高風險人士得知自己是否帶有遺傳性癌症基因以評估患癌風險，有助預防，及早篩查和制訂跟進監測方案。吳醫生提到：「現時，只建議為高風險癌症患者及已驗出帶有基因變異癌症患者的家庭成員，進行癌症基因檢測。其他非癌症或沒有家族史的普通市民，不應盲目接受基因檢測。」遺傳性癌症基因高風險的癌症患者可在輔助治療完成後，考慮進行基因檢測。一旦驗出屬遺傳性癌症基因變異，患者健康的下一代及其他直系家屬亦有機會遺傳到癌症基因，故亦可以考慮進行相同基因變異檢測。

檢測異常不一定發病

吳醫生指出：「雖然目前進行基因檢測的時機並沒有明確規範，但仍希望當事人可在理解檢測內容與意義、了解疾病內容、確認可以接受檢驗結果所帶來的影響、對人生規劃有想法的情況下，再考慮接受檢驗。」一般而言，年齡小於18歲的人士並不適合接受遺傳性癌症基因檢測。當然遺傳性癌症可以及早預防，也可以治療。因此，越能及早預知先天的遺傳性癌症風險，越可以早期就能制訂預防治療及考慮生育的計劃。

以美國影星安祖蓮娜祖莉為例，她因為帶有BRCA基因，所以多年前為了預防乳癌，動手術切除一對乳房，並呼籲其他女性接受基因檢查，來預測自己患上乳癌的風險。吳醫生表示，「基因檢測異常不一定會發病，只是得到該病的機率較高。以安祖蓮娜祖莉的案例來說，她的發病率較常人高，所以考慮了預防性切除手術，也引起了人們對於癌症基因檢測的關注。」

她續說，事實上，癌症的發生不只是先天遺傳因素，後天因素像是飲食、環境、生活習慣、壓力等也有重要影響。但總體來說，遺傳性癌症發病年紀較早，所以易被忽略。因此建議帶有遺傳性乳癌基因突變的人士，要盡早接受較為頻繁且深入的檢查；除了檢查，亦可考慮進行預防性藥物治療，甚至有些人考慮接受特定器官的預防性切除手術，但進行手術之前，必須經過多次的專業諮詢與討論。



►基因密碼蘊含可能致病的信息。



▲癌症基因檢測有助高風險人士評估自己的患癌風險。

女性患癌數據

- 醫院管理局數據顯示，在20至59歲的成年人中，女性患癌比例較同齡男性高，主要由於與性別有關的婦女癌症如乳腺癌、子宮頸癌、子宮體癌和卵巢癌的發病率，相對較高。
- 2019年，香港癌症新增個案達35082宗，其中頭五位女性常見癌症依次為乳腺癌（佔27.4%）、大腸癌（13.3%）、肺癌（12.4%）、子宮體癌（6.9%）和甲狀腺癌（4.7%）。當中，女性乳腺原位癌新症個案按年上升了10%。

乳癌病人何時做基因檢測

以乳癌為例，根據最新NCCN腫瘤學臨床實踐指引，當乳癌病人具有下述特徵，建議接受基因檢測：

- | | |
|---|---|
| ①已知同源血親帶有特定基因變異者。 | ⑦已是第二次被診斷有乳腺癌。 |
| ②個人或家族有卵巢癌者。 | ⑧家族史中有胰臟癌患者。 |
| ③患有雙側乳癌者。 | ⑨家族中（包括病人本身）有三位乳癌患者。 |
| ④早發性乳癌（發病時小於或是正當45歲）。 | ⑩符合以上條件人士曾接受單一基因檢測（如BRCA1/2）但未有發現致病性基因突變。 |
| ⑤三陰性乳癌且發病時小於60歲。 | |
| ⑥46至50歲診斷有乳癌並有一個或以上近親患有乳癌、卵巢癌、胰臟癌或前列腺癌。 | |

遺傳／家族性癌症病人特徵

- ①多發腫瘤（癌症轉移不計算在內）：包括在同一或成對器官有多個原發腫瘤（例如兩側乳房都長出乳癌），又或同一人於同一或不同時間患上兩個或以上不同部位的癌症（例如同一人分別患上乳癌、卵巢癌）。
- ②早發腫瘤：代表發病年齡明顯早於該種癌症一般發生的年齡。
- ③罕見腫瘤：包含了罕見癌症或少見的腫瘤組織形態如胰臟神經內分泌腫瘤，又或該癌症發生在非常少見的性別上如男性患上乳癌，也代表可能與特殊基因變異有關。
- ④基因疾病：患有已知的先天基因疾病。
- ⑤家族多人患癌：同源血親中，有多人患上相關的癌症。



品茶須依個人體質

杏林細語

68歲無綫總經理曾志偉，由日夜顛倒的演藝人，生活來個180度轉變，成為日理萬機的上班族，他保持日日精力充沛的其中一個方法是品茶。有中醫師指出，茶令人有力悅志，頭腦清醒，益處甚多。

註冊中醫徐大基表示，被尊為日本「茶祖」的禪師榮西，晚年所著《吃茶養生記》裏談到茶的效用，能令人清醒、醒酒消食、除痰去病、明目，喝茶久了可以使人有力氣。而中國是茶葉的故鄉，且是人們養生除病的重要飲品。茶葉選擇須根據個人體質，因人而異。綠茶為未發酵的茶，具有清熱、利尿、生津等作用，其性偏涼，適合正常體質或偏熱體質者。同時，它含有抗氧化劑，亦可促進心血管健康。有研究表明，綠茶還可加快體內脂肪代謝，有助減肥。

至於體質較弱者，徐醫師稱他們可飲用半發酵茶或全發酵茶，如紅茶、普洱茶等。這些

茶性味平和，一般適合大多數人飲用。

然而，茶中含有咖啡因，患有胃痛、消化性潰瘍者不宜。另外，小童和孕產婦不宜喝茶，因為茶葉中含有大量鞣酸，影響身體對鈣、鐵以及其他營養物質的吸收，從而影響胎兒及兒童的生長發育。正在服藥的人也不宜喝茶，茶葉的鞣酸會與含多種金屬離子或含生物鹼的藥物在胃中結合，生成難以溶化的化合物，影響對藥物的吸收。有慢性腎衰病史、高血鉀者，同樣不宜喝得過多，尤其濃茶，以免血鉀升高，引致危險。



▲喝茶宜現飲現泡。

徐醫師亦提示，失眠人士避免晚上喝茶，至於個別人士睡前喝茶仍能入眠，那是個別人士的習慣及個體原因。另外，建議現飲現泡，忌久泡茶水，避免喝隔夜茶，如泡時過久，不但失去茶葉的清香味，並使茶葉中的維生素遭到破壞。泡茶的水溫宜介乎在50至60度之間。水溫太高，食管黏膜容易受到損傷，長期損傷會提高食道癌變風險，水溫過冷則會導致胃痛不適；還有忌空腹喝茶，這樣會沖淡胃液妨礙營養吸收。

他表示，飲茶也要適量，過度會引致失眠、煩躁、心悸等，且要避免喝太多濃茶，長期可導致營養不良，亦不建議進餐時飲茶，在餐後一小時左右飲茶比較合適。另外，徐醫師為讀者介紹了幾款養生中藥茶。

大公報記者 陳惠芳

滋養皮膚防燥

藥食同源

秋燥需潤，腐竹白果雞蛋糖水是不錯的選擇，它能潤秋燥滋養皮膚。而建立好皮膚屏障，人們才能更好地應對乾燥寒冷的天氣。

腐竹含豐富蛋白質，可補充人體的蛋白質、多種礦物質；白果具有斂肺定喘，止帶濁作用；薏米性味甘淡微寒，有利水消腫、健脾去濕、舒筋除痹、清熱排膿的功效。

大公報記者湯艾加整理

腐竹白果雞蛋糖水

- | | |
|--|---------------------------------------|
| 材料：
白果仁20至25粒、乾腐竹2至3塊、薏米約50克、雞蛋適量、滾水2000毫升、冰糖酌量。（2人分量） | 做法：
①薏米沖水，浸半小時。腐竹沖水，用水稍稍浸軟。 |
| 備註：
白果一餐不宜多食，其他材料分量可依個人喜好增減。 | |



▲腐竹白果雞蛋糖水可潤秋燥。

玫瑰花茶

材料	乾燥玫瑰花3至6朵。
做法	沸水沖泡玫瑰花，也可放入紅棗，或根據體質與紅茶或綠茶同飲。
功效	疏肝理氣、活血止痛、美容養顏，適宜女性飲用。
備註	玫瑰花茶屬於溫熱花草飲品，陰虛火旺、實熱者不宜。



絲瓜綠茶

材料	絲瓜一條，約300至500克，綠茶適量。
做法	絲瓜去皮，切成片狀，放入鍋中，加適量清水煮滾，然後加入綠茶一起煮沸，涼後當茶飲用。
功效	適合痛風患者飲用。

青木瓜薏米茶

材料	木瓜1條、綠茶20克、薏米30克、土茯苓30克。
做法	所有材料放入鍋中，加水1500毫升，煲滾當茶喝。
功效	對降低尿酸有一定幫助。