

關注肺癌

要點

- ※ 肺癌是全球及本港最常見的惡性腫瘤之一。吸食煙草產品是導致肺癌的最主要原因。吸煙沒有所謂安全水平；即使偶爾吸食也會增加患癌風險。
- ※ 在二零二一年，香港癌症統計中心錄得 5 978 宗新增肺癌個案，其中三分之二（66.0%）的個案確診年齡中位數為 65 歲或以上，逾半（56.9%）個案在確診時已屬晚期。作為本港頭號致命的癌症，在二零二二年，共有 3 782 人死於肺癌。
- ※ 不吸煙是預防肺癌最有效的方法。非吸煙人士切勿開始吸煙，而吸煙人士應立即戒煙。除了不吸煙之外，實踐健康的生活模式，包括進食足夠分量的水果和蔬菜以及多做體能活動，也可降低患上肺癌的風險。
- ※ 為對抗肺癌和其他與生活習慣相關的癌症，衛生署會繼續與各界合作，為香港推廣無煙文化，保障市民健康，並舉辦健康宣傳活動，鼓勵市民奉行健康生活模式。

關注肺癌

肺癌（包括氣管、支氣管及肺部的癌症）是最常見的惡性腫瘤之一，結果一般不佳¹。二零二二年，全球估計有超過 240 萬宗新增肺癌病例及逾 180 萬宗與肺癌相關的死亡個案²。肺癌患者的存活率受多個因素影響（例如肺癌的臨床分期、類型、患者的年齡、接受診斷時的吸煙情況等），而在大多數國家肺癌病人的五年存活率估計約為 10% 至 20%³。肺癌是本港致病和死亡的主要原因之一。就此，本文會先簡要闡述肺癌的風險因素，再就本港的肺癌患病情況和預防建議提供最新資訊。

肺癌的風險因素

吸食煙草產品（包括傳統煙、雪茄或煙斗等所有煙草製品）是導致肺癌的最主要原因⁴。全球各地有 80% 至 85% 的肺癌病例由吸煙所致¹。煙草煙霧內含 7 000 多種化學混合物，當中至少有 69 種已知會致癌，故國際癌症研究機構已將它列為第一類致癌物質¹。因此，吸煙沒有所謂安全水平⁵；即使偶爾吸食也會增加患癌風險。與不吸煙人士相比，吸煙人士患上肺癌的風險高 22 倍⁶。愈早開始吸煙、吸煙愈多，患上肺癌的風險就愈大⁷。

一如吸食一手煙，吸入二手煙（例如配偶或家人呼出的二手煙、在工作地方或公共場所吸入二手煙）也會導致肺癌⁷。對從不吸煙的人士來說，接觸二手煙會令患上肺癌的風險增加 25%⁸。接觸二手煙愈頻密、時間愈長，患上肺癌的風險就會愈大^{5, 7}。

其他可導致肺癌的風險因素包括在工作期間接觸某些致癌物質（如石棉、鎳、氫氣和結晶二氧化矽等）、吸入戶外和室內空氣污染（如在通風不良的居所烹飪期間所產生的油煙）、曾患肺部疾病（如慢性阻塞性肺病）、年齡增長及有肺癌家族史（尤其是直系親屬曾患肺癌）^{1, 4}。

本港肺癌的流行病學

肺癌是本港最常見的癌症。在二零二一年，香港癌症統計中心錄得 5 978 宗新增肺癌個案（表一），較二零一一年的 4 401 宗增加了 35.8%⁹，部分原因是人口增長和人口老化所致¹⁰。根據人口結構的變化進行調整後，男性的年齡標準化發病率於過去十年呈下降趨勢。然而，同期女性的年齡標準化發病率則呈上升趨勢⁹。

表一：本港二零二一年肺癌發病個案和二零二二年肺癌死亡個案的統計數字

	發病（二零二一年）			死亡（二零二二年）		
	男性	女性	整體	男性	女性	整體
登記個案數目	3 493	2 485	5 978	2 405	1 377	3 782
在所有癌症中的排名	1	2	1	1	1	1
佔總數百分比	18.4%	12.7%	15.5%	28.6%	21.8%	25.7%
年齡中位數（歲）	70	68	69	72	75	73
粗率（每十萬人口）	103.3	61.7	80.6	71.7	34.5	51.5
年齡標準化比率 （每十萬標準人口）	40.9	26.0	33.1	25.3	11.9	18.2

資料來源：政府統計處、衛生署、醫院管理局癌症資料統計中心。

在二零二一年所有新增肺癌個案中，有三分之二（66.0%）的個案確診年齡中位數為 65 歲或以上，逾半（56.9%）個案在確診時已屬晚期⁹。儘管肺癌的治療方法已有所改善¹⁰，本地數據顯示肺癌的存活率仍然偏低，五年存活率估算為 21.8%¹¹。就確診時的癌症期數而言，五年相對存活率會由第一期的 72.4%，大幅下降至第二期的 45.4%，第三期的 24.6%，以及第四期的 7.8%¹¹。

肺癌也是本港頭號致命的癌症。在二零二二年，共有 3 782 人死於肺癌，佔所有癌症死亡個案的 25.7%。根據人口結構的變化進行調整後，男性及女性的肺癌年齡標準化死亡率於過去十年均呈下降趨勢¹²。

預防肺癌

不吸煙是預防肺癌最有效的方法。流行病學研究指出，戒煙可降低男性和女性，以及輕度和中度至重度（即每天吸食傳統煙達 20 支或以上）的吸煙人士患上肺癌的風險⁷。曾重度吸煙的人士戒煙五年後，患上肺癌的風險較仍然吸煙的人士低 39.1%，但即使已戒煙 25 年，患上肺癌的風險仍較從不吸煙人士高 3 倍¹³。因此，非吸煙人士切勿開始吸煙，而吸煙人士應立即戒煙。吸煙人士可瀏覽戒煙專頁（網址：www.livetobaccofree.hk/tc/free-quit-tools/free-cessation-services.html）或致電綜合戒煙熱線（電話：1833 183）查詢免費戒煙服務。

除了不吸煙之外，實踐健康的生活模式，包括進食足夠分量的水果和蔬菜以及多做體能活動，也可降低患上肺癌的風險。一份涵蓋了 27 項隊列研究的綜合分析顯示，多進食水果和蔬菜可降低患上肺癌風險 8% 至 18%¹⁴。

另一份合併了 12 項前瞻性隊列研究的分析指，與少進行休閒體能活動相比，多進行休閒體能活動可令患上肺癌的風險降低 26%¹⁵。此外，遵從職業安全及健康規則（如使用保護設備）以避免或減少在工作場所中接觸已知致癌物質，亦可降低患上肺癌的機會¹⁶。

及早發現肺癌

認識肺癌症狀對及早發現和治理肺癌十分重要，但早期肺癌的症狀並不容易察覺，常見症狀包括持續咳嗽、咳血、呼吸困難、胸口疼痛、聲音嘶啞、原因不明的疲倦和體重下降。如出現任何可疑症狀，患者應盡快求醫。「癌症預防及普查專家工作小組」不建議一般風險的無症狀人士接受常規肺癌篩查。至於較高風險的無症狀人士，例如重度吸煙人士，應就肺癌篩查諮詢醫生意見，了解情況後再作出切合個人需要的知情決定¹⁶。

防控肺癌的主要措施

香港特別行政區政府了解肺癌等癌症會對本港市民的健康造成重大影響，並於二零一九年推出了《香港癌症策略》，就本港癌症防控工作制訂全面計劃¹⁷。由於吸煙是導致肺癌的罪魁禍首，政府一直多管齊下，透過立法、執法、宣傳、教育、戒煙服務和稅收等方面加強控煙。雖然本港 15 歲或以上每日吸煙人士的比例已由二零零二年的 14.4% 大幅下降至二零二一年的 9.5%¹⁸，使香港成為吸煙人士比例最低的地區之一，但政府會繼續推動控煙工作，力求進一步降低本港市民的吸煙率。

為對抗肺癌和其他與生活習慣相關的癌症，衛生署會繼續與各界合作，為香港推廣無煙文化，保障市民健康，並舉辦健康宣傳活動，鼓勵市民奉行健康生活模式。

參考資料

1. Wild C, Weiderpass E, Stewart B, (Eds). World Cancer Report. Cancer Research for Cancer Prevention. Lyon: International Agency for Research on Cancer, World Health Organization 2020.
2. Bray F, Laversanne M, Sung H, et al. Global cancer statistics 2022: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries. CA: A Cancer Journal for Clinicians 2024; (April 4) doi: 10.3322/caac.21834.
3. Allemani C, Matsuda T, Di Carlo V, et al. Global surveillance of trends in cancer survival 2000-14 (CONCORD-3): Analysis of individual records for 37 513 025 patients diagnosed with one of 18 cancers from 322 population-based registries in 71 countries. Lancet 2018; 391 (10125): 1023-1075.
4. Lung Cancer (26 June 2023). Geneva: World Health Organization. Accessed 25 April 2024: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/lung-cancer>.
5. IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans Volume 100E: Personal Habits and Indoor Combustions. Lyon: International Agency for Cancer Research on Cancer, 2012.
6. Don't Let Tobacco Take Your Breath Away. Geneva: World Health Organization, 2019. Accessed 25 April 2024: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/312260/WHO-NMH-PND-2019.3-eng.pdf>.
7. IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans Volume 83: Tobacco Smoke and Involuntary Smoking. Lyon: International Agency for Research on Cancer; 2004.
8. Kim AS, Ko HJ, Kwon JH, et al. Exposure to secondhand smoke and risk of cancer in never smokers: A meta-analysis of epidemiologic studies. International Journal of Environmental Research and Public Health 2018;15(9):1981.
9. 香港特別行政區：醫院管理局香港癌症統計中心。肺癌統計數據。網址：<https://www3.ha.org.hk/cancereg>。擷取日期：二零二四年四月二十五日。
10. Au PC, Lee AW, Lee VH, et al. The trends in lung cancer prevalence, incidence, and survival in Hong Kong over the past two decades (2002-2021): A population-based study. Lancet Regional Health Western Pacific 2024;45:101030.
11. Report of Stage-specific Survival of Lung Cancer in Hong Kong (Version 1). Hong Kong SAR: Hong Kong Cancer Registry, Hospital Authority, 2023. Accessed 25 April 2024: <https://www3.ha.org.hk/cancereg>.
12. 香港特別行政區：衛生署及政府統計處。肺癌死亡數據及趨勢。
13. Tindle HA, Stevenson Duncan M, Greevy RA, et al. Lifetime smoking history and risk of lung cancer: Results from the Framingham Heart Study. Journal of the National Cancer Institute 2018; 110(11):1201-1207.
14. Vieira AR, Abar L, Vingeliene S, et al. Fruits, vegetables and lung cancer risk: A systematic review and meta-analysis. Annals of Oncology 2016;27(1):81-96.
15. Moore SC, Lee IM, Weiderpass E, et al. Association of leisure-time physical activity with risk of 26 types of cancer in 1.44 million adults. JAMA internal Medicine 2016;176(6):816-825.
16. Cancer Expert Working Group on Cancer Prevention and Screening: Recommendations on Prevention and Screening for Lung Cancer for Health Professionals (June 2023). Hong Kong SAR: Department of Health.
17. 香港特別行政區：食物及衛生局、衛生署和醫院管理局。香港癌症策略 2019。
18. 香港特別行政區：政府統計處。二零二二年五月。主題性住戶統計調查等 75 號報告書：吸煙情況。

衛生署控煙酒辦公室推出「六月·戒煙月」活動，鼓勵吸煙人士作出戒煙嘗試，以降低患上吸煙相關疾病和死亡風險。對吸煙人士來說，戒煙能為他們的健康帶來即時和長遠的裨益；如能堅持無煙一個月，徹底擺脫煙癮的機會會高五倍。

吸煙者有超過 100 個理由去徹底戒煙。「六月·戒煙月」期間，控煙酒辦公室會透過社區藥房、戒煙診所及地區健康中心／地區健康站免費派發一星期戒煙藥物（尼古丁替代療法）試用裝，以及中醫戒煙耳穴貼，鼓勵吸煙人士戒煙。請瀏覽專頁了解活動詳情：www.livetobaccofree.hk/tc/quit-month/about.html。

六月·戒煙月
QUIT in JUNE

堅持無煙四星期，
徹底擺脫煙癮機會高五倍
Stay tobacco-free for 4 weeks and you are 5 times
more likely to quit for good

中醫戒煙耳穴貼
一星期戒煙藥物
試用裝

免費領取詳情：
Details on free trial:
戒煙熱線 Quiltline 1833 183
網址 Website www.livetobaccofree.hk

非傳染病直擊旨在加強公眾對非傳染病及相關課題的認識，意識到預防和控制非傳染病的重要性。這亦顯示我們積極進行風險資訊溝通和致力處理非傳染病在我們社區引起的種種健康問題。

編輯委員會歡迎各界人士的意見。

如有任何意見或疑問，請聯絡我們，電郵 so_dp3@dh.gov.hk。

主編
何家慧醫生

委員

莊承謹醫生

梁美紅醫生

鍾偉雄醫生

梁耀康醫生

范婉雯醫生

李子晴醫生

林錦泉先生

蘇佩嫦醫生

李兆妍醫生

尹慧珍博士