家人力挺抗癌魔
霍建寧妻反思生命
過來人分享經歷：曾質疑為何偏偏選中我

■霍太估計患乳癌是與平日過分緊張、心急有關。 劉雅艷 攝

香港文匯報訊 (記者 劉雅艷)「勇敢不等如不懼怕，勇敢是在懼怕時，仍能積極面對。」本港的女性向來給人剛強、能幹的感覺，惟「女性頭號殺手」乳癌，卻可將強韌的女強人打入深淵。被視為成功女性的王文鳳(Mary)及和黃集團大班霍建寧的太太霍何綺華(霍太)均是過來人，曾質疑為何乳癌選中自己；曾擔心手術、化療破壞身形及外觀；但最終選擇積極對抗癌魔，以自己的經歷協助其他乳癌患者渡過難關，重新建立屬於自己的女性美。

貴為和黃董事總經理霍建寧的妻子霍何綺華，10年前亦患上乳癌。向來多運動、又茹素的霍太，初時不相信自己患乳癌。她慶幸自己接受治療時，4名子女均由英國返港給予精神支援，而身為「大忙人」的丈夫霍建寧，亦把會議改在香港舉行，以便經常守在她身邊共抗癌魔。霍太早料化療會導致脫髮，於是一早購買假髮，豈料霍生對她說：「若你真的頭髮脫光，我剃光頭陪你！」家人的支持令霍太最終順利完成手術及4次為期3個月的化療療程。

霍太估計患乳癌是與平日過分緊張、心急有關，「以前我見人行路慢，心裡會暗罵他們阻住；現時我也放慢腳步，這樣反而覺得更好！」雖然治癒後擔心復發，但她經常與乳癌基金會的成員交流，令心境變得開朗，自我形象提升，生活及想法均有改變。

未理無痛硬塊 迅速惡化

有人說：「女人愛靚不愛命。」當遇上癌魔、死神的威脅時，「愛靚」不再是重要的考慮。從事鐘錶企業的Mary在7年前(48歲)確診患上第二期乳癌，並擴散至淋巴，需接受左乳切除手術。「確診前4個月已發現左乳有無痛的硬塊，但終日埋頭苦幹工作15小時的我卻置之不理。其後硬塊生長至5厘米大時才懂害怕，急忙求醫。」

初時對乳癌毫不知曉的Mary形容，9個月的抗癌之路是精神和體力的折磨，最大的敵人是恐懼。「女兒、丈夫都哭，我也哭了10多天才願意接受，因為我不相信乳癌選中自己。」8次化療，一次又一次將愛美的Mary打至谷底，「面容蒼白、疲憊、沒胃口、脫髮，十分難受。即使丈夫說沒有乳房、頭髮都沒所謂，我都會反駁『我介意，我不知如何面對人群』。既使康復後，亦有復發的可能」。經香港乳癌基金會輔導、丈夫及女兒無條件的支持後，Mary終漸漸釋懷。

■Mary認為，愈認識乳癌，便給予人愈多選擇去面對它。 莫雪芝 攝

不再執着減壓力

為免兩邊乳房一大一小造成穿內衣、衣服不便、腰部因受力不均而受損等問題，她決定在手術後立即轉移身體脂肪予重建乳房。脫髮，Mary挑選自己喜愛的假髮；服飾，則挑選較鬆身的衣服。乳癌亦令Mary反思生命，學懂降低對自己及別人的要求，凡事不執着，減少壓力，「晚上7時必須放下工作、信件格式稍有移位亦不多計較、每星期要太極、健身逾4小時。因為樂觀、開心的心境可支撐自己積極面對餘下的路」。

「盡早展開治療才可救自己」

不少人認為，患乳癌並非風光事，不需高調分享。反之，現時分別是香港乳癌基金會的主席及副主席的霍太及Mary卻認為，「愈認識乳癌，便給予人愈多選擇去面對它」，故決定以過來人的身份，精神及實際上支援乳癌患者。她們不約而同說：「很多事情沒法解釋，當真的患上乳癌，就別浪費時間問原因，積極地尋求協助、盡早展開治療才可救自己一命。」

港乳癌年輕化 最細19歲患病

■蔡浩強指出，先天遺傳加上後天不良生活習慣等高危因素，罹患乳癌風險更會較正常婦女高20倍至120倍。 劉雅艷 攝

香港文匯報訊 (記者 劉雅艷) 乳癌是女性頭號癌症殺手。遺傳基因突變引發的乳癌佔10%，另有90%的乳癌是由後天因素，如運動不足、生活壓力大引發。根據香港乳癌資料庫的數字，本港患乳癌者正急速年輕化，20歲至44歲患者佔逾三分一，整體平均發病年齡為50歲，最年輕的則只有19歲。有腫瘤專科醫生指出，家族遺傳的乳癌可透過手術、服食藥物，以減低病發風險；後天患乳癌的風險則應從改變不良的生活及飲食習慣入手；而所有的女性都應每月自行檢查乳房及最少每2年接受1次醫療檢查。

僅一成遺傳 90%後天因素

現時，香港每年有超過3,000宗乳癌新症，10%乳癌患者屬家族遺傳，當中一半有BRCA1或BRCA2基因變異；其餘90%屬後天因素引致。

BRCA1和BRCA2基因突變均是乳癌危險因素。根據英國癌症研究所遺傳流行病學單位在2003年發表的一項醫學研究顯示，帶有BRCA1及BRAC2基因突變的婦女，分別最高有80%及45%罹患乳癌的風險。以較惡基因BRAC1為例，以年齡劃分，40歲有近20%得乳癌、50歲有37%得乳癌、60歲有55%得乳癌、70歲者更有逾70%得乳癌的風險。臨床腫瘤科醫生蔡浩強指出，先天遺傳加上後天不良生活習慣等高危因素，罹患乳癌風險更會較正常婦女高20倍至120倍，發病年齡會推早10年，約30多歲。

蔡浩強與另一臨床腫瘤科醫生岑信棠均忠告，有3類人可考慮進行BRCA基因突變檢測，包括家族中有3個人在不同時段患癌；家族中有2人在不同時段患乳癌或卵巢癌；家族中有男性患乳癌。「但她們應考慮，若檢測到自己有遺傳基因後能否一生承受這個陰影。」他們強調，除了在病發前預先進行全乳房切除手術，帶有高危乳癌基因的婦女也可靠定期檢查、改變生活方式或服用荷爾蒙藥物，去降低病變機會。

多攝脂肪多吃紅肉吸煙易中招

除了先天遺傳，後天因素亦會增加患乳癌風險。香港乳癌基金會引述多項研究指出，透過飲食攝取最多飽和脂肪份量的婦女，比攝取最少的婦女，患上乳癌的風險高2倍；哈佛大學醫學院指，多吃紅肉可能導致增加婦女在更年期前患上乳癌風險；青少年吸煙會增加患染乳癌風險高達50%。

據香港乳癌資料庫的數字，本港乳癌患者平均年齡由20年前的60歲，降至現時的50歲，平均較外國年輕10歲。加上，20歲至44歲的患者數字亦按年增加至現今的36.3%，反映患者高速年輕化，基金會相信這與生活及飲食習慣有關。基金會及各專科醫生均呼籲，所有的女性都應每月自行檢查乳房及最少每2年接受1次醫療檢查。

醫生讚安祖蓮娜：傳達正能量

香港文匯報訊 (記者 姚寶) 不少人視乳房為女性的表徵，部分患乳癌的女性往往會因切除乳房而飽受壓力，一般女性面臨「要切還是要活」的抉擇尚且思索良久，更何況外表幾乎等於一切的荷里活女星安祖蓮娜．祖莉接受切除雙乳乳腺的消息，令人震撼之餘，亦帶來不少訊息。精神科醫生陳國棟表示，她願意接受手術並公諸於世，相信是基於人生重心轉移、失去至親的恐懼，及相信醫療科技三大因素；他認為，她在處理事件上無自欺欺人，及處理危機時的無所遮掩，成功示範了一次正面的心理轉化。

每日8港女患乳癌1死

數據指，本港每日有8名女性確診患乳癌，當中1人死亡，對婦女來說，乳癌不但帶來健康以致生命的威脅，亦會造成不小精神壓力，部分病人會猶豫於「要切」與「要活」的矛盾中；安祖蓮娜是荷里活影星，身體完整對其工作至為重要，但她仍勇敢切除乳腺，選擇「要活」。陳國棟相信與她已進入人生另一階段有關，「一個以完美身形見稱的知名影星，毅然接受手術是極大的犧牲及捨棄，相信是因為她的人生重點已轉移到家庭上，外形及收入已非考慮的首要因素」。

科技發展快 乳房重建更完美

加上其母親因乳癌逝世，失去至親及目睹其患病期間的種種痛苦，亦為安祖蓮娜帶來極大的精神壓力，不想自己的家人經歷自己的痛苦，進行手術亦是一種解決方法，「當恐懼心理大於外表的完整性，就會毫不猶豫」。另外，陳國棟認為她是一個相信科技的病人，「醫療科技發展神速，將來乳房重建可能更完美」。

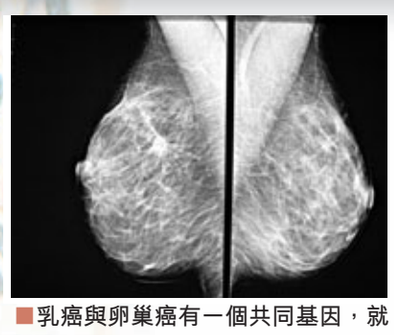
陳國棟認為，安祖蓮娜處理事件的手法帶出多個訊息，「面對負面消息不逃避、不自欺欺人，正面地權衡輕重」，而且處理危機時無遮掩，「反映她是一個比較果斷及思想正面的人」，而將事件公開亦是思想開放的表現，「成功發揮升華作用，將一件原本負面的事變得積極正面」。他直言非常欣賞她的處理手法。

他不認為安祖蓮娜的做法會引起「羊群效應」，未必會帶動高危婦女主動切除乳腺，「體形是影星的『生財工具』，計算會與普通市民不一樣，後者的生理負擔相對較輕，不會動輒進行這種預防性的手術」，而且香港暫時亦沒有醫療機構為病人進行乳癌基因測試。

適當輔導親友支持 可安然度過

曾為不少乳癌患者進行術後輔導的陳國棟指出，患上癌症本身已構成極大精神壓力，切除乳房帶來的衝擊更大，「其他手術外觀上不明顯，但切除乳房手術不同，女性會失去自我認同感，自覺不完整，吸引力下降，未婚的更會憂慮女性角色未完成」。以他的經驗，本港大部分乳癌患者只要有適當的輔導，加上家人朋友支持，及時間適應，都可以安然度過。

■精神科醫生陳國棟認為，安祖蓮娜．祖莉(右)在處理事件上無自欺欺人，及處理危機時的無所遮掩，成功示範了一次正面的心理轉化。 資料圖片



■乳癌與卵巢癌有一個共同基因，就是BRCAl。 資料圖片

卵巢癌同基因 一半機會中招

話你知

目前醫學研究顯示，乳癌與卵巢癌有一個共同基因，就是BRCAl。除了乳癌，人們亦應重視由乳癌基因引發的卵巢癌，因為其殺傷力較前者更大，死亡及復發率亦較前者高。根據英國癌症研究所遺傳流行病學單位的一項醫學研究指，有BRAC1的人士，會有50%機會患卵巢癌。此可解釋，為何37歲的荷里活知名女星安祖蓮娜．祖莉(Angelina Jolie)在選擇接受乳房切除手術後，亦考慮切除其卵巢。婦產科專科醫生林兆強指出，卵巢的位置較深，導致癌細胞很難在初期被檢測出來，故一般患者被診斷出來時，已是第三期或末期階段，而患者5年存活率低於30%。

■香港文匯報記者 劉雅艷