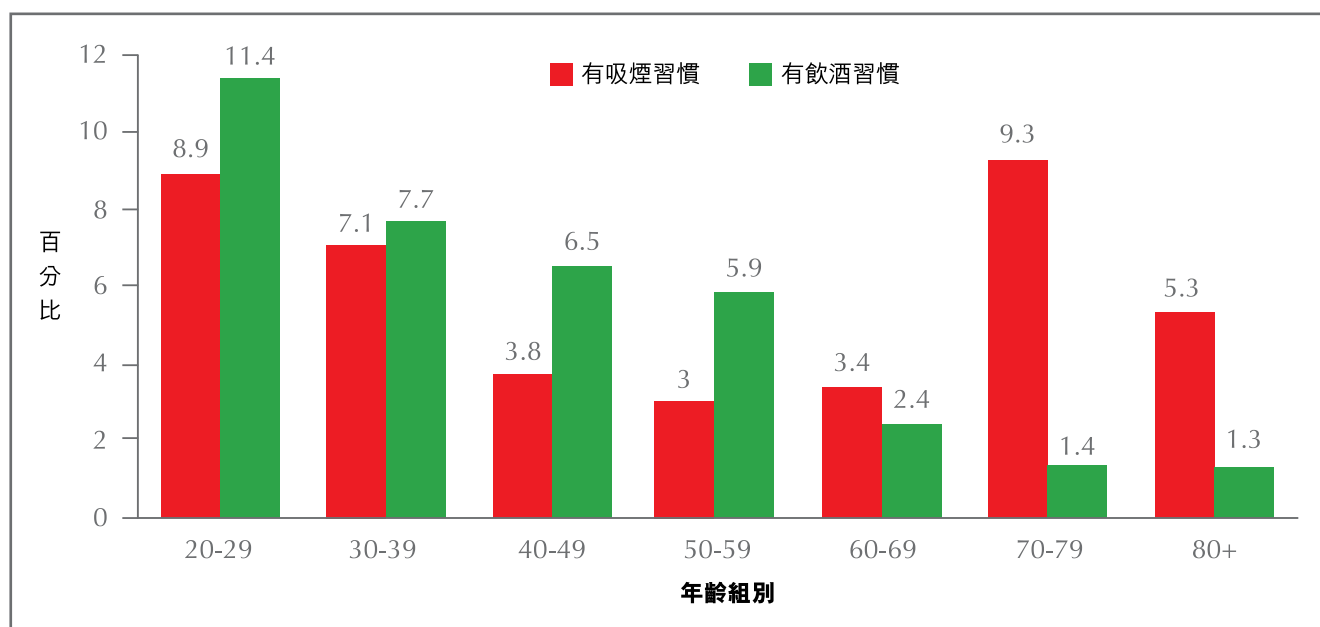


## 1.2 生活習慣

### 確診前的吸煙與飲酒習慣

在5,393患者中，只有4.3%於確診前有吸煙習慣，平均煙齡18.6年，每星期抽3.9包煙。而曾吸煙的患者中，67.2%於確診前已平均戒煙6.8年。此外，患者中有5.8%有飲酒習慣，平均酒齡為14.5年，每周飲用約4.6杯酒精飲品。最常飲用的酒精飲品為紅酒(34.4%)、啤酒(26.1%)、多種酒類(14.1%)以及白酒(5.9%)。8.1%的酒精飲用者在確診時已不再飲酒。

圖 1.2.1 按年齡分析患者在確診前的吸煙及飲酒習慣 (人數=5,231)



### 確診前的飲食習慣、運動習慣及精神壓力狀況

飲食習慣方面，67.7%的患者在確診前飲食均衡，13.1%習慣多吃肉類或奶類製品，當中年輕患者多吃肉類或奶類食物的比率較高(25.0%) (表1.2.1及表1.2.2)。

患者具備最普遍的患乳癌高危险因素，就是每週運動不足三小時(佔72.5%)。這因素在年輕的患者中最為顯著，運動不足的患者在40至49歲組別中有77.6%，在20至29歲組別中更高達88.4% (表1.2.1及表1.2.2)。



精神壓力方面，有66.8%患者處於中度至高度精神壓力狀態之下（分別定義為超過25%和超過50%時間感到有壓力）。30至39歲組別中最多人有此高危因素，其中34.9%是專業人士或文職人員，5.4%為家庭主婦，7.5%是從事非文職、勞動工作或自僱人士，0.4%為退休或待業人士（表1.2.1、表1.2.2及表1.2.3）。

綜觀各年齡組別，20至29歲組別多缺乏運動（88.4%）和習慣多吃肉類或奶類製品（25.0%）。30至39歲組別在生活上多面對高度壓力（47.8%），當中以專業人士或文職人員的比率最高（表1.2.2及表1.2.3）。

表 1.2.1 確診前的飲食習慣、運動習慣及精神壓力狀況（人數 = 5,393）

	人數	(%)
<b>飲食習慣</b>		
攝取大量肉類 / 奶類製品	704	(13.1)
茹素或攝取大量蔬果	632	(11.8)
均衡飲食	3,653	(67.7)
不詳	404	(7.5)
<b>運動習慣</b>		
從不運動	1,722	(31.9)
每星期運動 < 3 小時	2,191	(40.6)
每星期運動 ≥3小時	1,392	(25.8)
不詳	88	(1.6)
<b>精神壓力狀況</b>		
高度壓力*	1,951	(36.1)
中度壓力**	1,655	(30.7)
輕微壓力	1,658	(30.7)
不詳	129	(2.4)

\* 高度壓力：定義為在生活中多於一半時間感到有壓力

\*\* 中度壓力：定義為在生活中四分之一至一半時間感到有壓力

表 1.2.2 按年齡組別分析確診前的飲食習慣、運動習慣及精神壓力狀況

生活習慣	年齡組別 人數 (%)						
	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80+
攝取大量肉類及奶類製品	17 (25.0)	136 (19.2)	332 (16.1)	150 (11.4)	31 (6.6)	19 (9.2)	6 (7.9)
缺乏運動*	68 (88.4)	653 (84.1)	1,710 (77.6)	972 (70.2)	288 (57.9)	122 (57.3)	45 (58.8)
高度壓力**	34 (43.1)	372 (47.8)	913 (41.7)	462 (37.7)	100 (20.7)	29 (14.0)	5 (6.8)

\* 缺乏運動：每星期運動少於3小時

\*\* 高度壓力：生活中超過一半時間感到有壓力

表 1.2.3 各職業及年齡組別確診前面對高度精神壓力的狀況

職業	年齡組別 人數 (%)						
	20-29 (76人)	30-39 (739人)	40-49 (2,099人)	50-59 (1,336人)	60-69 (474人)	70-79 (202人)	80+ (70人)
專業 / 文職 工作	27 (35.5%)	258 (34.9%)	511 (24.3%)	164 (12.3%)	14 (3.0%)	2 (1.0%)	—
非文職 / 勞動工作	2 (2.6%)	36 (4.9%)	155 (7.4%)	119 (8.9%)	19 (4.0%)	2 (1.0%)	0 (0.0%)
家庭主婦	2 (2.6%)	40 (5.4%)	147 (7.0%)	117 (8.8%)	37 (7.8%)	18 (8.9%)	3 (4.3%)
自僱人士	0 (0.0%)	19 (2.6%)	35 (1.7%)	22 (1.6%)	7 (1.5%)	0 (0.0%)	—
退休 / 待業	0 (0.0%)	3 (0.4%)	22 (1.0%)	27 (2.0%)	22 (4.6%)	6 (3.0%)	2 (2.9%)