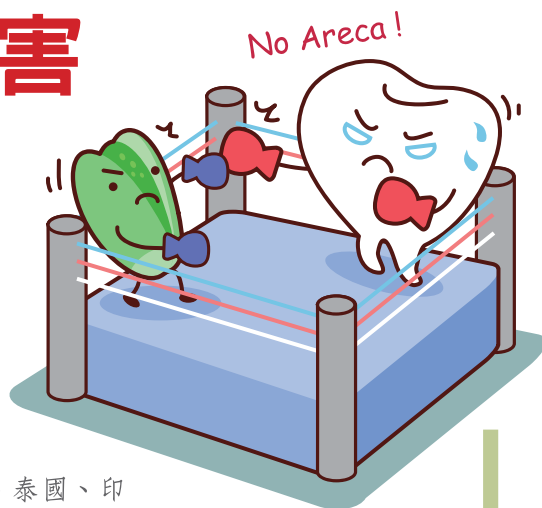


# 瞭解檳榔的危害 與學習戒檳榔

撰文◎牙醫部住院醫師 黃柏融



檳榔是一種普遍的口腔刺激品，原產於馬來西亞，分布區域涵蓋亞洲的斯里蘭卡、泰國、印度等熱帶地區，以及東非洲及大洋洲。



檳榔樹

檳榔是亞洲地區的传统嗜好品，在臺灣吃檳榔更被視為一種社交方式，但隨著現代醫學的發展，人們對於檳榔的認知逐漸轉變。愈來愈多的研究顯示，檳榔成分對人體健康的危害極大，因此要向大家呼籲，請勿嚼食檳榔，而習慣吃檳榔的民眾則請戒除檳榔，讓自己和身邊的人都能擁有更健康的生活。

## 檳榔的致癌性

世界衛生組織（WHO）設立之國際癌症研究總署（IARC）早在 1987 年即綜合各國研究結果，認定「嚼含菸草與檳榔」或「同時吸菸與嚼檳榔」對人類有致癌性，致癌部位主要在口腔、咽及食道。

2003 年，IARC 又邀集臺灣代表在內的 16 位多國學者，依據當時最新的研究證據，做出「檳榔子屬第一類致癌物」的結論，認定「嚼不含任何添加物的檳榔子」也會致癌。

至於檳榔其他成分，例如荖葉、石灰等添加物，同樣含有致癌物質。石灰會使口腔環境變成鹼性，在鹼性環境中，檳榔塊中的一些成分會被氧化釋放出游離基，容易引起細胞變性；而動物實驗更證實了，添加石灰的檳榔子與許多癌症有關連性。

## 檳榔的致癌部位

檳榔除了會造成口腔、咽及食道等部位的癌症，一些實驗也觀察到檳榔與肝癌、膽管癌、胃癌和子宮頸癌的關係；動物實驗則發現，單獨食用檳榔子的萃取物就可能造成動物肺癌、肝癌、及胃癌等，皮膚接觸或皮下注射含菸檳榔還會引發皮膚癌。

分子生物學的研究，也發現檳榔成分會造成發炎反應，以及影響細胞激素的調控，可能會影響正常細胞分化，還會影響許多癌基因與抑癌基因的基因突變與表現，這些因素會進一步促成惡性腫瘤的生成。

## 口腔癌，在臺灣

根據癌症登記資料和死因統計，臺灣每年新增逾 8,000 名口腔癌個案，3,300 人因口腔癌死亡，為臺灣所有男性罹患的主要癌症之一，更是青壯年（25-44 歲）男性最常見的癌症，而高達九成的口腔癌患者有嚼食檳榔的習慣，因此可說檳榔正是造成口腔癌的重要元兇。

## 檳榔致癌因子

檳榔致癌因子可分為以下兩個層面：

### 物理層面

檳榔纖維在傷害口腔黏膜時，細胞進行增殖修護傷口，此時細胞增殖頻率遠高於正常人的口腔黏膜細胞，增加細胞異常增殖形成惡性腫瘤的機率。

### 化學層面

檳榔子的主成分「檳榔鹼」在口腔內會經硝化作用產生多種亞硝酸化合物，具相當強的致癌性。同樣的，檳榔含有多酚類化合物，在鹼性環境下會自動氧化，釋出含氧自由基，攻擊 DNA 造成細胞突變引起癌症。

## 檳榔對牙齒的危害



除了致癌外，檳榔對於消化系統疾病、口腔及牙齒等也有許多不良影響。

在牙齒方面，吃檳榔會讓牙齒染色、磨損、崩裂等，長期咀嚼檳榔還會使牙齒受力過大、磨耗過快，導致牙齒動搖、牙齦萎縮、牙周病、口腔黏膜下纖維化等問題，不但造成美觀上的影響，也會縮短牙齒的壽命，增加治療牙齒的花費，實在得不償失。

## 下定決心戒檳榔

戒除檳榔不是一個簡單的過程，需要付出時間和努力。但是，只要你下定決心，堅持下去，一定可以成功。

我們先來瞭解戒除檳榔失敗的常見原因。首先是對檳榔產生依賴，在戒檳榔的過程中出現「戒斷症狀」，例如煩躁、坐立難安、容易發怒等；再者，生活周遭長期有吃檳榔的人，戒檳榔的過程中仍與他們接觸，從而誘發對檳榔的渴望，導致戒檳榔失敗的風險增加，因此戒檳榔期間，應盡量減少接觸吃檳榔的人，避免受到誘惑。

如果礙於工作，無法減少接觸吃檳榔的人，就必須下定決心，清楚而堅定地告訴自己和同僚「戒除檳榔的想法與意願」，藉以產生心理上的制約，並且勇於拒絕社交場合上的檳榔。

## 戒檳榔的方法和注意事項

下列的方法和注意事項，可以幫助大家不吃檳榔，或是更有效地戒檳榔：

### 認識檳榔

據研究指出，一般人嚼食檳榔大都因為



以口香糖取代檳榔。



多運動能放鬆心情，降低對檳榔的需求。

## HEALTHY LIFESTYLE

好奇嘗試而開始，因此應於學校課程、醫院及政府網站等各種管道，宣導檳榔的危害，以期達到「正確地認識檳榔，因瞭解而分手」，從而大方地拒絕別人遞上的檳榔。

### 減量嚼食檳榔

如果你已是檳榔嚼食者，一時無法戒除，可以每天減少嚼食檳榔的數量及時間，督促自己一天少一顆，漸漸養成不嚼食檳榔的習慣。

### 尋求檳榔替代品

許多嚼食檳榔者想藉由檳榔達到「提神」的作用，事實上提神的方法很多，可以尋找其他較健康的方式，例如嚼口香糖、飲用適量咖啡等來取代吃檳榔。

### 放鬆心情

舒舒服服洗個澡，或去運動，休閒活動能讓自己忙碌分心並且放鬆心情，降低對檳榔的需求。

### 規律生活

飲食營養均衡，並且充分休息，減少靠檳榔來提神。

### 提升形象

嚼食檳榔有礙觀瞻，刷牙漱口去味道，口氣清香有助於提升形象。

如果你有嚼檳榔的習慣，雖然感覺到檳榔帶來很多提神或是社交上的幫助，但是為了健康、形象與省錢，戒除檳榔吧，別再受制於它！

最後，提醒長期吃檳榔的民眾，戒除檳榔後，仍要定期接受檢查或治療，及早發現或處理潛在的疾病，維持身體健康。

### 結語

戒檳榔是一個艱難的過程，需要我們堅定的決心和持續的努力。但只要你遵循正確的方法和注意事項，保持積極的心態和良好的生活習慣，一定能夠成功戒檳榔，擁有更健康、更美好的人生。

