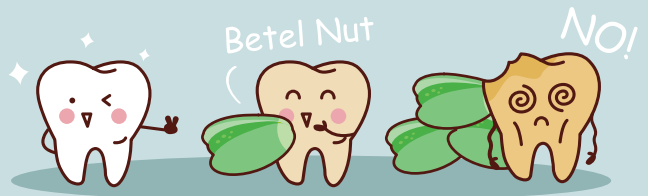


拒檳戒檳 就趁現在



撰文◎社區醫學部健康促進組癌篩個管師 林青蓉

臺灣每年有三千人以上死於口腔癌，民國110年為癌症十大死亡原因第六位，口腔癌九成患者都有嚼檳榔習慣，喝酒、抽菸加上嚼檳榔，罹患口腔癌的風險是一般人的123倍。為提醒民眾檳榔的危害，自民國86年起，臺灣將12月3日特定為「檳榔防制日」，拒當紅脣族，把健康找回來！



認識檳榔

臺灣檳榔種類	紅灰檳榔：檳榔子夾荖花、紅灰。
	白灰檳榔：檳榔子裹石灰外包荖葉。
成分及其影響	檳榔子：俗稱菁仔，內含多種成分，其中檳榔素和檳榔鹼具潛在的致癌性； 檳榔子不加紅白灰、荖花、荖葉，也會致癌。
	配料： 除荖葉較不具致癌性外，其他如荖花，荖藤會導致口腔黏膜病變形成口腔癌。
	白灰及紅灰： 其中含有重金屬易致癌，另其成分經嚼食後，改變口中酸鹼值，刺激口腔粘膜。

嚼食檳榔效果及影響

嚼食檳榔的人，主要是為了放鬆、紓壓、提神、欣快感、飽足感或感覺溫暖等效果，但也可能產生心悸、流口水、流汗、腸胃不適的

感覺。長期嚼檳榔會造成牙齒磨損、磨耗，咀嚼功能變差，由於牙齒珐琅質的喪失，引發牙齒畏冷、怕熱、怕酸等敏感反應；更嚴重的是，還會導致牙髓的變性或死亡。

拒檳三招

在臺灣，檳榔是常見的交際物品之一，卻也是最可怕的健康殺手。檳榔致癌性強，已有嚼檳榔的民眾應遵循拒檳三招「麥哺、麥揪、麥請」（閩南語，指自己不吃、不呼朋引伴來吃、也不請人吃檳榔），及早戒檳，不僅可遠離癌症，對自身健康也有益處。根據106年國民健康訪問調查資料顯示，曾嚼檳榔者第一次嚼檳榔的主要原因，43%是好奇，26.9%為了交朋友，13.2%是工作需要，9.2%為了提神，

6.4%是為了保暖。有嚼檳習慣的民眾，無聊想嚼檳時，建議善用替代品，如新鮮蔬菜條、蒟蒻條、無糖口嚼錠、硬喉糖等；累了想要提神，可以休息、喝水與運動取代吃檳榔，進而增強體力、消除疲勞；天冷時，多加衣物保暖、喝溫水，培養善用替代品的習慣，使身體更健康，且逐步達成戒檳目的。

口腔自我檢查

疫情期間，由於民眾長時間佩戴口罩，容易忽略口腔或顏面的變化。其實可利用每天刷牙時自行檢視口腔，若口腔出現「破斑硬突腫」之一的症狀，例如同一位置的口腔潰瘍，在兩週以上未癒合的話，就應儘速就醫；必要時應接受切片檢查，以確定診斷、及早治療，才能真正有效降低口腔癌的發生率與死亡率。

- 一、破：口腔黏膜破皮超過兩週未癒合
- 二、斑：口腔黏膜出現不明的紅斑、白斑
- 三、硬：口腔黏膜變硬、緊，最終張不開嘴
- 四、突：口腔黏膜表面不規則突起（乳突狀或疣狀突起）
- 五、腫：臉或頸部出現腫塊或兩側不對稱

定期檢查 遠離口腔癌威脅

口腔癌是可以預防的，最佳方式是不使用檳榔、菸品等有害健康的物質；已有嚼檳榔或吸菸習慣者，請儘速戒除就可以持續降低罹癌風險，研究證實定期接受口腔黏膜檢查，可降低21%晚期口腔癌發生及26%死亡風險，更增添一分保障。國民健康署提醒，政府免費提供三十歲（含）以上嚼檳榔（含已戒）或吸

菸民眾、十八歲以上至未滿三十歲嚼檳榔（含已戒）原住民，每兩年一次口腔黏膜檢查，符合資格的民眾，請帶健保卡到合約醫療院所接受口腔黏膜檢查，遠離口腔癌的威脅。



有心就有力

檳榔子是第一類致癌物，咀嚼後會釋放含有致癌物質之檳榔鹼，變成「吃在嘴裡、壞了身體」；且研究顯示，每天十顆檳榔、持續十年以上者，就算戒掉檳榔，但罹患口腔癌的高風險仍會持續十年以上。口腔癌的治療不僅療程痛苦，患部亦會影響吞嚥及咀嚼功能，造成自身及家人心理負擔；同時也因治療疾病而必須停止工作，減少家庭經濟收入；手術治療後，因外觀容貌上的改變，患者往往需要更長的時間來心理建設，重新融入社會。

其實檳榔的成癮性低，很容易戒除，只要有心，為了自己的健康及家庭的幸福，拒檳就從現在開始做起！



作者介紹



林青蓉 社區醫學部健康促進組癌篩個案師

擔任門診護理師八年後，轉任社區醫學部的癌篩個案師。癌篩個案師是個截然不同的領域，提醒個案篩檢出陽性後一定要追蹤，從篩檢及陽性個案的追蹤過程中獲得成就感，感覺這是可以助人的工作，因此很開心能轉換到這個跑道。