

口腔癌 自我防治新觀念

檳榔的危害

撰文◎牙醫部主任 范綱信

維護健康，共創無檳環境是大家的責任。健康是人類生存和發展的基礎，也是社會進步的重要課題。為此，我們需要共同努力，維護健康，共創無檳環境。

現今社會隨著生活節奏的加快，許多人的生活習慣也變得愈來愈不健康，各種疾病隨之而來。特別是檳榔這種對人體健康危害極大的物質，已經成為社會公共衛生的一大難題。

嚼食檳榔 增加罹癌風險

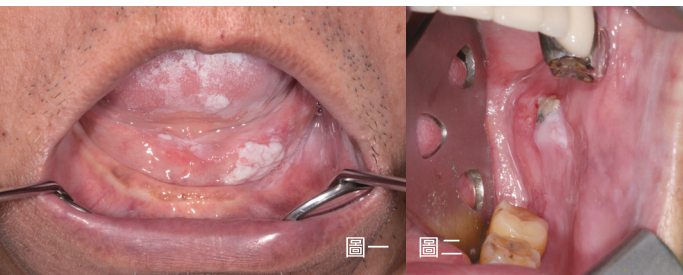
檳榔在臺灣是廣泛種植的農作物，具有其經濟價值，因其含有檳榔鹼等物質具有刺激性，被很多人當作提神醒腦、消除疲勞的良藥。但檳榔屬於一級致癌物，檳榔的危害遠遠超過了它的益處。大量的研究證實，檳榔中的檳榔鹼和其他有害物質會對人體造成極大的傷

害，長期嚼食檳榔不僅會導致口腔纖維化，還會增加罹患口腔癌的風險。

食用檳榔對於人體健康會帶來多方面的危害。本文將探討檳榔的危害，以期引起大家的關注和警惕。

口腔健康問題

檳榔的質地較硬，長時間咀嚼會對牙齒和口腔黏膜造成機械性損傷，導致牙齒磨損、口腔黏膜破損或癌前病變紅白斑（如圖一）的形成等問題。此外，檳榔中的化學成分還會刺激



▲口內白斑

▲紅白斑轉變成癌症

口腔黏膜，引發口腔潰瘍、牙齦炎等口腔慢性發炎。長期食用檳榔，易造成口腔黏膜纖維化，還會導致口腔癌（如圖二）。

消化系統問題

檳榔中的檳榔鹼等生物鹼成分具有刺激性，長期食用會對消化系統產生不良影響。檳榔鹼會損傷胃黏膜，引發胃炎、胃潰瘍等疾病。同時，檳榔還會影響胃腸道的正常蠕動，導致消化不良、便秘等問題。

神經系統損害

檳榔中的檳榔鹼亦具有神經毒性，長期食用會對神經系統造成損害。檳榔鹼可影響中樞神經系統的正常功能，導致失眠、焦慮、抑鬱等神經精神症狀。此外，檳榔還可能引發記憶力減退、反應遲鈍等認知障礙。

心血管風險

檳榔中的化學成分對心血管系統也具有一定的危害。長期食用檳榔會導致血壓升高、心率加快等心血管問題，增加心臟病、中風等心血管疾病的風險。

成癮性

檳榔具有一定的成癮性，長期食用容易形成依賴。一旦停止食用，可能會出現焦慮、煩躁、失眠等戒斷症狀。這種成癮性不僅影響個人健康，還可能對家庭和社會產生負面影響。

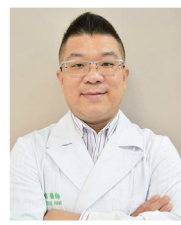
結論

綜前所述，檳榔的危害不容忽視。為了保護我們的健康，我們應盡量避免食用檳榔，加強對檳榔危害的宣傳和教育。同時，政府和社會各界也應採取措施，加強對檳榔生產和銷售的監管，減少其對社會的危害。

根據統計數據顯示，十個口腔癌患者中，有九個就有吃檳榔的習慣。這個數字足以讓我們警惕，認識檳榔對健康的危害。為了維護大家的健康，共創無檳環境，我們需要從多方面著手。維護健康，共創無檳環境需要我們每個人的共同努力。只有我們每個人都認識檳榔的危害，並採取積極的措施來減少檳榔的使用，才能真正實現健康生活的目標。讓我們攜手共進，為創造一個更加健康、更加美好的未來而努力！



作者介紹



范綱信 牙醫部主任

專長：廣復牙科（全口重建）、牙冠、牙橋、固定義齒、活動假牙、全口假牙、身心障礙牙科治療、人工植牙、到宅牙科。