

菸檳防治，作伙來

撰文◎健康促進組工讀人員 陳碧虹



臺灣每年約有二萬五千人因菸害導致死亡，約三千人死於二手菸，甚至約有三分之一的癌症是由菸害所引起。抽菸若再加上嚼檳榔，罹患口腔癌的風險更是一般人的一百二十三倍！



香菸含有大量的甲醛、焦油、亞硝酸等致癌成分，而抽菸所產生的高溫也會刺激口腔黏膜，影響細胞修復功能，造成口腔黏膜角質異常變厚及白斑症狀，並於未及時治療的情況下惡化為口腔癌。

根據國民健康署調查發現，近年來紙菸的吸菸率雖然下降，但新興的電子煙、加熱菸的使用率卻上升，這些新興菸品之所以大幅成長，就是因為菸商宣傳可以大幅減少燃燒過程中產生的有害物質，達到「菸草減害」的效果，而網路社群平臺也刻意不提其對健康的危害，以「菸草替代品」、「幫助戒菸」、「煙霧少」、「清香的口味」等行銷文字誤導消費者，嚴重威脅青少年健康。但WHO提出警告，無論是電子煙還是加熱菸，都沒有減少臨床疾病的證據。政府在去年三月二十二日已公告施行菸害防制法，全面禁止包括電子煙在內之各式類菸品製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告及使用，擴大保護民眾健康。

檳榔含有檳榔鹼、檳榔素、黃樟素等成分，嚼檳榔會使得口腔表皮層萎縮、變得愈來愈薄，影響口腔細胞的修復能力，造成口腔容易受刺激，並引起反覆性的發炎症狀，進而提高產生腫瘤及罹患口腔癌的風險，且國際癌症研究中心（IARC）已發表專論公布「檳榔子

本身即是第一類致癌物」，即使嚼不含任何添加物的檳榔子也會致癌。

戒菸拒檳 重拾健康

想要擁有健康的生活，最重要且最有效的方式就是及早戒除所有形式的菸品及檳榔。



戒菸除了仰賴意志力，也可以搭配戒菸諮詢、戒菸藥物來降低戒菸時的不舒服與想吸菸的欲望，大大增加戒菸的成功率。而戒檳榔的技巧在於規律生活、遠離誘惑、健康飲食、尋求替代及填寫日記；戒除後，少了髒髒的血盆大口及惱人的口臭，讓陽光健康的自己能更受大眾歡迎，這絕對能成

為大家開始戒檳榔的強大誘因。

「531世界無菸日」和「123檳榔防制日」的制定便是為了提醒民眾重視菸品和檳榔的危害，要有健康的人生及美好的未來，大家應該拒菸、拒檳，作伙來！

容易出現的戒斷症狀

戒菸或戒檳榔常會因各種戒斷症狀而半途而廢，以下是普遍會發生的症狀：

一、影響睡眠、注意力無法集中：少了菸和檳

榔的化學提神作用，會容易感到疲累，精神不易恢復及注意力渙散的狀況。

- 二、咳嗽、口渴：戒菸期間，肺部產生的黏液會減少，纖毛也開始重新運動，有害物質從呼吸道排出，因此會有咳嗽的情況。而大量補充水分則有助於體內有害的物質排出，也能改善便秘的情形。
- 三、嚴重的飢餓感：由於身體吸收食物的能力得到改善，胃口大開，所以常會導致體重過重的情況，這可以藉由規律運動和選擇低糖、低熱量食物來配合控制。

戒菸和戒檳榔後的症狀還有盜汗、顫抖、口腔潰瘍等狀況，這些不適的症狀通常只要堅持幾週後就會自動消失，因此建議要搭配均衡飲食、規律運動、規律生活作息、遠離誘惑及尋求家人朋友的支持等方式，並確實瞭解吸菸、吃檳榔對身體健康的危害，更加堅定自己戒除的決心，順利達成戒除的目標！



定期檢查 及早治療

定期的口腔檢查也是必須注意的一環，建議有抽菸、嚼檳榔習慣的民眾定期接受口腔黏膜的檢查，以降低罹患口腔癌的機率及死亡



率。國民健康署提供三十歲以上的嚼檳榔（含已戒）或吸菸者、十八歲以上至未滿三十歲的嚼檳榔（含已戒）原住民，每兩年一次的口腔黏膜檢查，符合資格民眾可持健保卡至特約醫療院所檢查。

若民眾檢視到口腔出現不明紅斑、白斑，臉或頸部出現腫塊或同一位置反覆破皮，並超過兩週未癒合之情況，也應盡速就醫接受檢查，如此才能達到及早發現及早治療的功效，早日遠離口腔癌的威脅！

抽菸和嚼檳榔除了會危害自身的健康，同時也會讓身邊的人一起受到二手菸的危害，而戒除之後不僅可以省下大筆的金錢，同時能提升自我的形象，並受到更多人的喜愛與歡迎，在權衡利益、保護家人和大眾健康的考量下，我們必須拒菸、拒檳，動起來！

