



## 戒檳榔之衛教指導

### 檳榔對健康之危害

1. 嚼檳榔會使牙齒變黑、動搖、磨損及牙齦萎縮，提高發生牙周病的機率。
2. 嚼檳榔時，粗纖維會不斷磨損口腔黏膜→使口腔黏膜受傷→傷口結疤→再摩擦→結疤不斷累積下，造成口腔黏膜纖維化及口腔黏膜白斑症外，還會導致口腔癌。
3. 嚼檳榔罹患口腔癌機率為一般人 28 倍，如果嚼檳榔合併吸菸者，罹患口腔癌機率為一般人 89 倍，如果嚼檳榔+吸菸+飲酒三者都有，罹患口腔癌機率為一般人 123 倍。

\*\*\*\*\*

### 戒檳榔症候群

1. 戒檳症狀：停止嚼檳榔後，可能出現輕微的全身疲乏、注意力無法集中、腦筋有時空白、感到焦慮、沮喪、心神不寧、偶爾會有間歇性的妄想。
2. 人際問題：過去一同嚼檳榔的朋友，無法接受戒檳者的改變，產生疏離或排擠的情況。
3. 牙齒不適：停止嚼檳榔時，會有數日覺得牙齒異常痠、軟、鬆動，難以咀嚼任何食物，但多屬主觀感覺大約會持續 1 星期。

\*\*\*\*\*

### 戒檳榔技巧

1. 規律生活：適當休閒及規律運動、飲食均衡、不熬夜。
2. 遠離誘惑：改走不會經過檳榔攤的路線，盡量拒絕會請檳榔的朋友之邀約。
3. 健康飲食：少喝酒、茶、咖啡及可樂，以免刺激神經。適量攝取維生素 A、C、E，可防癌及強身。
4. 尋求替代：為求保暖可添增衣物，想提神時可嚼口香糖、蒟蒻。
5. 填寫日記：養成每日填寫戒檳日記的習慣，記錄戒檳情形。
6. 堅定信心：一人戒檳勢單力薄，可找親朋好友的陪伴及監督。
7. 提升形象：嚼檳榔看起來不雅觀，戒檳榔可讓外表更加英俊、美麗。
8. 放鬆心情：有嚼檳榔衝動時，可藉沐浴使身心放鬆。
9. 當別人要遞檳榔給你時，以平和堅定語氣表明立場開口說『不』。
10. 當你想嚼檳榔時，你可以：咬蒟蒻、嚼口香糖、含硬喉糖、和別人聊天、散步、運動、喝水、看電視、提醒自己嚼檳榔的壞處...等。
11. 避免想嚼檳榔的念頭，你可以：別讓嘴巴閒著、不拿別人的檳榔、不隨身攜帶檳榔、多認識一些

不嚼檳榔的朋友、讓自己忙碌、避免到讓你想嚼檳榔的地方...等。

※若有疑問請洽本院諮詢電話：02-26723456 轉分機 3101/3102

BMFA0E022

BMFA0E009