

嚼檳榔即使不加配料也會致癌

嚼檳榔壞處多，莫因小惡而為之，2003 年國際癌症研究總署(IARC)已證實「檳榔」為第一級致癌物，不含添加物的檳榔子本身即是致癌物，是男性國人罹患口腔癌的主要原因。

檳榔含有多種成分有害人體

台灣大學醫學院牙醫學系名譽教授韓良俊表示，檳榔內含有「**檳榔鹼**」致癌成分，檳榔鹼中的檳榔素、檳榔次鹼，更為高致癌性化學物質。新光醫院全方位口腔癌防治中心主任侯勝博指出，檳榔鹼除了易造成細胞變性，檳榔本身的纖維也非常粗糙。嚼食檳榔者在咀嚼時會不斷摩擦口腔黏膜上皮，導致慢性發炎，且讓檳榔鹼等化學物質更容易滲透到組織中，造成機械性的刺激及傷害。

韓良俊也提到，嚼食檳榔除了大幅提高罹患**口腔癌**機率，上呼吸消化道的其他部位，如口咽、口咽後壁、下咽、舌根、軟顎、扁桃腺、扁桃體、食道…等，都有可能受影響形成癌症。他說明，人體在咀嚼食物的時候，會不自覺有稍微吞嚥的動作，即使吞嚥到輕微、少量的檳榔汁，還是有機會引發其他部位的癌症。

抽菸、嚼檳榔、過量飲酒已被證實容易罹患口腔癌，口腔癌疾病進程為均質性薄白斑→均質性厚白斑→非均質性白斑→紅白斑→紅斑，從癌前病變至口腔癌平均為 10.2 年，因此有充分的時間可以透過篩檢發現早期癌症。

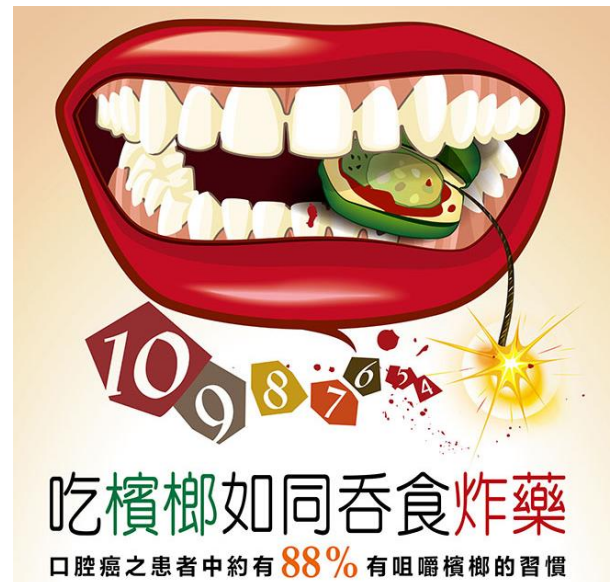
國民健康署補助 30 歲以上嚼檳榔(含戒檳者)或吸菸者(戒菸不算)、18-29 歲嚼檳榔之原住民，及 30 歲以上有嚼檳榔(含已戒)或吸菸者，每兩年補助一次口腔黏膜檢查，打倒口腔癌。

「3 不 1 要」的健康策略：不吸菸、不飲酒、不嚼檳榔(3 不)及 30 歲以上凡有吸菸或嚼檳榔者(含戒檳)定期做口腔黏膜檢查(1 要)，及早戒檳不嫌晚，自己的健康自己顧！

口腔癌最佳預防之道在於戒菸、戒檳、少酒，養成運動習慣、多吃蔬果，更不可輕忽口腔內部發出的警訊，而三十歲以上(原住民十八歲以上)有抽菸或嚼檳習慣者，不論男女每兩年都應接受免費口腔黏膜篩檢，期能早期發現早期治療獲得最佳治療機會。

口腔黏膜檢查是由醫師透過目視及觸診檢查口腔黏膜，看是否有疑似癌前病變或癌症病灶，不會痛，也無副作用。透過口腔黏膜檢查，可以早期發現口腔癌或其癌前病變，經治療以及戒檳、戒菸、節酒，可阻止其轉為癌症，可減少 4 成口腔癌死亡率。

篩檢地點可到健保特約具牙科、耳鼻喉科之醫療院所及衛生所。



《口腔癌高危險群自我檢查表》		是	否
1	我有吃檳榔或嚼菸葉的習慣?		
2	我有抽菸和喝酒的習慣?		
3	我的是否有牙齒或假牙會刺激您的舌尖、臉頰或牙齦?		
4	我的唇、舌頭、雙頰、牙齦是否有潰爛或白斑持續一個月?		
5	我的口腔有不痛或不易癒合的潰瘍		
6	我曾是口腔癌患者?		

參考資料: <https://www.mohw.gov.tw/cp-3568-38688-1.html>

https://tnskths.tainan.gov.tw/News_Content.aspx?n=11341&sms=12444&s=4295837

<https://www.canceraway.org.tw/page.asp?IDno=2202>

<http://shuj.shu.edu.tw/blog/2020/12/29/%E5%9A%BC%E9%A3%9F%E6%AA%B3%E6%A6%94%E6%98%93%E8%87%B4%E7%99%8C-%E5%AE%A3%E5%B0%8E%E9%98%B2%E6%B2%BB%E8%AD%B7%E5%81%A5%E5%BA%B7/>

<https://health.tainan.gov.tw/tnhealth/manasystem/FCK/FckFiles/image/hp/cancer/no2.jpg>