

## 春暉專刊

No.61

中華民國 91 年 9 月 4 日創刊

學務處生教組製

吳淑美 陳峻夫 老師

你知道嗎？國際癌症研究總署（IARC）綜合現有科學的證據之後，正式發布「單獨嚼檳榔」為人類的**致癌物**，而號稱「台灣口香糖」的檳榔，確實危害國人健康甚鉅，每年罹患口腔癌的人數快速增加，其死亡率擠進**男性癌症的前四名**。

## ※認識檳榔※

檳榔塊是指檳榔及其添加物所混合而成的嚼塊，目前最普遍的檳榔塊成分有：



檳榔子（areca nut）、荖花（unripe fruit of Piper Linn）、荖葉（betel leaf of Piper Linn）、荖藤（Piper betel linn）、石灰（slaked lime）及香料（如：兒茶（catechu）等。

## ※口腔癌與嚼檳榔的關連性※

或許你會疑惑，口腔癌與嚼檳榔有何關係？早在 1987 年，國際癌症研究總署綜合各國研究結果，即已認定「嚼食含菸草的檳榔」或「同時有吸菸與嚼檳榔習慣」對人類有**致癌性**，致癌部位主要在口腔、咽及食道；2003 年 IARC 更出版專書明確指出檳榔是第一類致癌物，亦即對人類有**致癌性**。

根據估計，每年台灣新發生癌症約 7 萬例，與檳榔相關之癌症約佔 6%~8% 以上，尤其口腔癌，台灣男性已達每 10 萬人就有超過 29 人罹患的程度，佔世界第三位，且死亡年齡中位數約 54 歲，比男性其他癌症早 10 年以上。依據近幾年國內口腔癌發生增加的情形來看，國家衛生研究院大膽預估，在未來五年內台灣男性口腔癌就可能竄升成為世界第一，是一項嚴重的警訊。

更值得注意的是，檳榔的危害也正逐漸腐蝕青少年的健康，根據國民健康局 2005 年針對青少年所做的嚼檳榔情形調查，高中職學生平均每 10 人當中就有 1.1 人曾經嚼過檳榔，其中又以夜間部學生最多，每 10 人當中就有 3.1 人曾經嚼過檳榔。由於口腔癌的潛伏期長達 20 年以上，青少年若從年輕時就開始嚼檳榔，雖然可能短期內看不出對健康的影響，但這些人在長大成人後，其長期所累積的危險性真是不敢想像。

## ※檳榔造成的各種問題※

檳榔族和檳榔園在台灣各地氾濫不退，所帶來的問題包括醫藥衛生、水土保持、農業經濟、社會環境等問題，在醫藥衛生方面，易危害口腔健康，據調查資料顯示，口腔癌患者中有 88% 有嚼食檳榔習慣。此外檳榔因種植在山坡地、林地，是破壞水土的重要殺手，又因其利潤高，易影響其他農作物種植；另外檳榔攤到處林立及雇用檳榔西施販賣，也造成社會一大問題。

## ※為什麼會嚼檳榔※

研究調查資料顯示，開始習慣嚼檳榔的原因經驗，第一次嚼檳榔的年齡約 20 歲，主要來自朋友邀約請客，開始習慣嚼檳榔平均年齡 22 歲，現在不再嚼檳榔者習慣的理由是基於朋友鼓勵，而現在仍有嚼檳榔習慣者卻是多因工作提神。購買檳榔習慣，多數人購買檳榔不受「檳榔西施」影響，在檳榔生產淡季較多人採減少檳榔食量因應，甚至不嚼檳榔。嚼檳榔時身體的感覺，有嚼檳榔經驗者有出現腸胃不適與牙齒變化情況發生。



## ※戒檳榔的感覺※

研究調查資料顯示，想戒檳榔時，如果沒有嚼檳榔較常見反應是嘴巴怪怪的，很想嚼檳榔、牙齒不舒服及想睡覺，沒有其他更嚴重不舒服。平均戒嚼檳榔次數在 1-2 次，主要原因是認為檳榔對身體不好、家人建議、改變不雅形象、朋友中有人得口腔癌。多數現在沒有嚼檳榔者想知道更多戒食檳榔的方法、家人多同意其戒嚼檳榔。朋友對其拒嚼檳榔多數表無意見，在拒嚼檳榔時不會發生不愉快。戒檳榔原因，多數人之母親及配偶會鼓勵其戒食。另研究調查亦顯示，戒食檳榔者，72.4% 偶而會嚼檳榔，65.4% 有想過戒食檳榔，但從未做到。



\*\*\*\*\*

檳榔菸害，別再相害；

清新環境，健康有勁！