

檳榔對健康之危害

一、常見之危害

嚼食檳榔，除了使牙齒變黑、磨損、動搖、牙齦萎縮造成牙周病，口腔黏膜下纖維化及口腔黏膜白斑症外，還會導致口腔癌。據調查，百分之八十八的口腔癌患者有嚼食檳榔的習慣。

二、嚴重之健康危害

檳榔誘發的癌症前期病變：

* 口腔黏膜下纖維化

常見於頰黏膜，其次為顎區。口腔黏膜會有燒灼感，潰瘍、變白，最後造成張口及吞嚥困難。其中有部份口腔黏膜下纖維化的病人，會變成口腔癌。

* 口腔黏膜白斑症

常見於頰黏膜、舌、口底及唇角。黏膜白斑會慢慢由清白變混白，其中亦有一部分白斑病人會變成口腔癌。

* 口腔癌

檳榔俗稱菁仔，其成份中的「檳榔素」具有致癌性。其添加的「石灰」則為助癌劑。

◎世界衛生組織經回顧嚼檳榔與癌症之相關文獻，所作之結論：

- * 菸草伴同檳榔一起嚼食確定為人類致癌原因。
- * 抽菸且嚼食檳榔，易導致口腔癌及咽喉癌。
- * 為了您的健康請勿嚼檳榔，如吸菸者更需戒除，因為兩者合併使用，更容易引起口腔癌、喉癌、咽癌和食道癌，且吸菸、嚼檳榔又合併喝酒，則更有加乘的致癌效果。



※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。