

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。



拒嚼檳榔的六種技巧

多數人初次嚐試檳榔，常常源自朋友的勸食，進而養成嗜吃檳榔的習慣。看完前面的介紹，您是否已決定拒嚼檳榔？該如何拒絕呢？以下提供六個方法供您參考：

1. 哀兵致勝法

當面臨難以推托的勸食壓力時，以某人（自己頗為在意的人）的不悅為藉口拒絕。

2. 自我解嘲法

若因拒嚼檳榔而招來嘲笑，則順著友伴的嘲笑，也拿自己開玩笑，以幽默的語氣緩和和不悅的氣氛。

3. 走為上策法

當朋友遞給你檳榔時，立即找藉口離開。

4. 投桃報李法

當身邊恰巧有食物時，以之取代檳榔回請對方。

5. 安身立命法

以身體不適為由拒絕之。

6. 虛與委蛇法

一時找不到可以推拒的理由，可採用拖延戰術，先躲過此次，以後再想較好的辦法。

心靈小語

※改變環境，或是改變自己——與其改變環境，不如改變自己。

※提得起，是非要放得下，成就別人即是成就自己。