



拒絕成為 紅唇族



檳榔的健康危害

檳榔果含有多種成分，其中『檳榔素』業經國內外研究結果顯示具有致癌性，至於配料、荖花、荖藤皆含有致癌性化學物質，而且因石灰在口腔中形成高鹼性環境，會使口腔黏膜的表皮細胞被破壞，導致表皮細胞發生增生及變異現象，進而產生口腔癌。

由流行病學和牙科臨床觀察發現，臺灣地區口腔黏膜下纖維化和口腔癌患者有逐漸增加趨勢，而口腔黏膜下纖維化和口腔癌患者中，發現咀嚼檳榔比率分別為九六%和八八%，另世界衛生組織—國際癌症研究中心認為：同時嚼檳榔和吸菸可導致口腔癌、咽癌、喉癌和食道癌；若嚼檳榔又吸菸並喝酒，則更有加乘的致癌效果。同時檳榔對胃黏膜有刺激性，又具有刺激副交感神經的作用，會引起氣喘發作。



檳榔=口腔癌

口腔癌與很多因素有關，但有研究指出其中重要的應該為嚼檳榔，口腔癌患者中半數以上有嚼檳榔的習慣，頰黏膜癌患者更有八成以上嗜嚼檳榔。除檳榔外，菸酒亦與口腔癌有密切關係，如同時有嚼檳榔、吸菸及飲酒等習慣者，則其口腔癌之危險性更加增加。



如何拒絕檳榔的誘惑

認識檳榔

據研究指出，一般人嚼食檳榔大都因為好奇嘗

試而開始，因此我們應認識檳榔以及瞭解檳榔的作用，過度使用會造成口腔黏膜疾病等。以期達到「因瞭解而分手，正確地認識檳榔」，大方地拒絕別人遞上的檳榔。

減量嚼食檳榔

如果你已是檳榔嚼食者一時無法戒除，可以每天減少嚼食檳榔的數量及時間。一天督促自己少一顆，漸漸達到不嚼食檳榔的習慣。

尋求檳榔替代品

由於嚼食檳榔者有很多是因為想藉由檳榔達到「提神」的作用。事實上提神的事實上提神的方法很多，可以尋找其他較無害健康的方式，例如嚼口香糖、咖啡等來取代檳榔。



吃檳榔 = 不健康

吃檳榔易罹患口腔癌已是眾所皆知的事，而檳榔族只吃檳榔的咽癌發生機率就增加 7.7 倍，如果同時有抽菸及喝酒習慣者，其喉癌危險性增 40 倍，咽癌激增為 97 倍，已逼近百倍。

高雄醫學院表示，吃檳榔會罹患口腔癌眾所周知，但吃檳榔的為害不止於此，檳榔從嘴巴嚼食開始，隨著口腔、咽喉、食道、胃、肝、甚至對精蟲、胎兒有不利之影響。

根據高醫耳鼻喉科前瞻式研究發現，檳榔嚼塊不只對口腔有害，對咽喉部份也具強烈的致癌性，研究指出吃檳榔引起咽癌的機率為正常人之 7.7 倍(抽菸 2.2 倍，喝酒為 6.6 倍)，且吃得愈多危險性愈高，同時有吃檳榔、抽菸、喝酒 3 種嗜好者，發生喉癌的機會倍增為正常的四十倍，咽癌的機率更激增為九十七倍。