

嚼食檳榔易致癌 宣導防治護健康

台灣口香糖

俗稱「台灣口香糖」的檳榔，已被國際癌症研究總署（IARC）列為第一級致癌物質，衛生福利部國民健康署也指出，嚼食檳榔為國人罹患口腔癌主因，將對上呼吸消化道造成傷害。醫師呼籲，國人應避免食用檳榔，並注意口腔保健，若口腔出現病徵，望及早就醫治療，避免病情惡化。

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粘膜上皮，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。

韓良俊說，檳榔不只致癌，其高纖維也會傷害牙齒的硬組織，造成缺牙、咬耗等生理性磨損，及牙周組織傷害，將導致牙周病、牙周病變。概括對身體而言，有氣喘的人，容易使氣喘惡化；容易降低人體免疫功能，導致怕冷、發高燒；咀嚼檳榔使心跳加快，容易導致心律不整，嚴重將引起猝死、心機梗塞；孕婦嚼檳榔，會提升胎兒體重過輕、早產、胎死腹中等危害；男性嚼檳榔，恐產生代謝症候群，容易患得糖尿病、心血管疾病、中風、腦血管病變，甚至遺傳給下一代。「吃檳榔等於在身上做癌症的動物實驗，把自己當白老鼠。」

口腔病變機率升高

談到嚼食檳榔造成的癌前病變，韓良俊表示，病徵包括口腔出現白、紅斑以及疣狀增生。肌肉組織蒼白會沒有彈性，經常破皮、起水泡，對辛辣等刺激性食物特別敏感。病情嚴重的話，嘴巴只能張開一、兩公分（正常人可開至四、五公分），且難以復原。

口腔若出現白斑，變成癌症的機率為百分之二，紅斑則為百分之十，高出白斑五倍，其原因為癌變過程需要大量營養基礎，血管生成素會作用，因此血管匯聚，呈現紅斑狀。韓良俊補充，出現此狀態的病患就算接受治療，罹患口腔癌的機率依舊比正常人高出不少，除了受病灶所苦外，也會終生擔心受怕。

強化正確衛教觀念

每年 12 月 3 日訂為檳榔防治日，政府不斷宣導檳榔壞處及口腔衛教知識。侯勝博表示，當前政府針對特定族群，如國中小學、軍中、原住民，加強宣導檳榔防制理念，並持續推動口腔癌篩檢。他提到，為了更全面幫助口腔癌患者，衛生局會依據健保資料，將口腔癌高危險族群列入追蹤，此外，國民健康署之「導航計畫」，則會派遣專人督導癌症病患定期追蹤病況，從旁給予協助。

據衛生福利部國民健康署 2020 年 7 月公布數據指出，台灣男性之「嚼檳率」正逐年下降，從 2007 年的 17.2% 降至 7% 以下。侯勝博說，在各界合作下，降低國人嚼食檳榔的成效已逐漸顯現。對於口腔癌防護，他則呼籲民眾遠離檳榔、菸酒及過度加工的食品，「醃製物會釋放亞硝酸讓組織變性。」鼓勵民眾多吃新鮮、抗氧化的食物和蔬果，期許國人能擁有良好防癌觀念。



參考資料：

[嚼食檳榔易致癌 宣導防治護健康 - Newsweek \(shu.edu.tw\)](https://www.newsweek.tw/)

[關於檳榔，你所不知道的那些事兒 - 每日頭條 \(kknews.cc\)](https://www.kknews.cc/)