

拒食檳榔

一、檳榔對健康的危害

(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：

1.檳榔誘發的癌症前期病變：

(1)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。其中有部分口腔黏膜下纖維化的病人，會變成口腔癌。

(2)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，其中亦有一部份白斑病人會變成口腔癌。

2.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：

(1) 菸草伴同檳榔一起嚼食確定為人類致癌原因。

(2) 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，如吸煙者更須戒除，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，則有更加乘的致癌效果。

3.牙齒之傷害

因嚼食動作頻繁，超出正常負荷，造成牙齒咬耗(磨損)，以及牙床動搖。

二、檳榔的環境危害

檳榔在台灣屬於高經濟作物，故在利益驅使下，栽植面積不斷的増加，山坡地遭濫墾改植檳榔之情形日益嚴重，成為當前水土保持的一項重要課題。而農民習慣於檳榔初植時已全面裸植處理，並且於栽植期間，如欲大雨引發逕流，其所導致的水土流失量將相當可觀。

由於嚼食檳榔者常亂吐檳榔汁，不但有礙觀瞻，而且影響環境衛生，又滿地污跡，有損國家形象。同時由於檳榔樹植根淺，大量種植破壞水土保持，以目前之檳榔園面積，每年所造成之水量流失約為全省水資源需要量之五分之一，以近年來中南部每每一雨成災，或三個月以上不下雨時，即發生水庫水位急速下降引發旱象，其引起之影響實亦不小。同時檳榔攤位到處林立街頭，影響交通，再加上走私猖獗，亦造成社會治安問題。

也許您會問？有些人又嚼檳榔又抽菸，過了許多年，也沒發生什麼問題呀！然而您可知道，有不少年輕人只嚼了幾個月檳榔，口腔即出現了明顯的口腔黏膜下纖維化現象。因此，為了您的健康及減少社會經濟資源之負擔，即使有任何生理、心理、社會因素存在促使嚼檳榔，都請好好思考一番，另尋更無害、更健康的替代方案。

吃檳榔會得口腔癌，澎恰恰邀民眾一起向檳榔說不

近年來，口腔癌在男性十大癌症死因中，躍升到第五位，而且病患幾乎九成都是檳榔愛好者，衛生署邀請計程車駕駛，及藝人澎恰恰等人，一起宣誓，希望提醒嚼檳榔的民眾，不要再鐵齒下去，忽視口腔健康。

愛吃檳榔提神，可能要小心致癌的危險！台大醫院牙科部口腔顎面外科醫師韓良俊表示，很多人以為不會發生在自己身上，但是罹患口腔癌的男性，是女性的十倍以上，而且接近九成愛吃檳榔，如果再不忘菸酒，罹癌機率是常人的一百二十三倍，而且還會產生其他病變。

藝人澎恰恰擔任宣導大使，澎恰恰說自己當學生熬夜時，吃過一次檳榔，全身冒冷汗，差點引發心臟病，再也不敢碰，他也以自己的經驗，請民眾一起向檳榔說不。

【中廣新聞網】

周靜怡老師編輯