

陳先生的心聲

現年 39 歲的陳昌志，96 年因覺得口腔右側內有硬塊而就醫檢查，發現是口腔癌。陳昌志表示自己 10 多歲為了幫忙家計外出工作就開始吃檳榔，他並不知道吃檳榔會對健康造成如此大的危害，當他「嘴巴感覺硬硬粗粗」的時候，他也不知道那就是口腔黏膜下纖維化，因為不會痛加上還未出現顯著影響，也就沒立即就醫。罹患口腔癌後，開刀切除並接受放射治療，造成外觀上很大的改變，目前進食不方便，講話也受影響。陳昌志個性開朗、幽默，但罹患癌症的打擊加上術後顏面外觀的損傷，令其無法接受、相當沮喪，陳昌志說他開完刀後幾乎躲著不敢見人，失去了信心。後來在陽光社工的邀請下加入志工行列，才讓他重新找回自信！現在當志工，他都直接勸導民眾不要再吃檳榔，並傳達口腔黏膜自我檢查、定期接受口腔黏膜健康檢查的概念。

（摘自 Yahoo 奇摩新聞，2008/09/12）

一、認識檳榔

一般所謂的檳榔，其嚼塊是以檳榔果為主要成分，並以荖葉、荖花荖藤和石灰作為配料。檳榔果：俗稱菁仔，含有多種成分，其中「檳榔素」和「檳榔鹼」這兩種成分經國內外研究結果顯示，具有潛在的致癌性。而「檳榔素」能促進消化道的蠕動、使瞳孔收縮、心跳降低，正常量時可增加唾液分泌及引起發汗現象，但大量食用時，會使大腦活動受抑制，而顯出動作遲緩現象。



二、吃檳榔可能產生的反應

檳榔主要作用於中樞和自律兩個神經系統，吃檳榔過量，會產生中毒症狀，輕則興奮、眼神呆滯、全身發抖、走路不穩、行為怪異或粗暴；重則導致急性精神病，包括聽幻、自我膨脹、被迫狂想、譫妄亂神等。

三、檳榔對健康之危害

嚼食檳榔，除了因為時常咀嚼使牙齒變黑、動搖、磨損及牙齦退縮，而形成牙週病、口腔黏膜下纖維化及口腔黏膜白斑症外，還會導致口腔癌。並經許多流行病學研究證實嚼食檳榔與口腔癌有密切關係。從國內醫療院所數年來的研究結果顯示，口腔癌之患者中約有 88% 有咀嚼檳榔的習慣。

四、如何戒食檳榔

1. 認識檳榔：應於學校課程中報導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。
2. 減量嚼食檳榔：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。
3. 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。