

檳榔健康危害防制



1. 嚼檳榔已被證實會導致口腔癌：

檳榔對健康之危害：

- 常見之危害：嚼食檳榔，除了使牙齒變黑、磨損、搖動、牙齦萎縮，還會造成牙周病。
- 嚴重之健康危害：
癌症前期病變：久久不癒之口腔潰瘍、白斑、紅斑、紅白斑、疣狀增生、口腔黏膜下纖維化(OSF)等。
口腔癌：分析檳榔成分，已知「檳榔素」具有致癌性，且其添加的「石灰」為助癌劑；據調查，百分之八十八的口腔癌患者有嚼食檳榔的習慣。因此為了您的健康，請勿嚼檳榔，如吸煙者更需戒除，因為兩者合併使用，更容易引起口腔癌、喉癌、咽癌和食道癌，且吸煙嚼檳榔又合併喝酒，則更有加乘致癌效果。

2. 嚼檳榔會使你有口難開：

拒嚼檳榔的六種技巧：多數的人初次嚐試檳榔，常常原自朋友的勸食，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：

- ◆ 哀兵致勝法：當面臨難以推託的勸食壓力時，以某人(自己頗為在意的人)的不悅為藉口拒絕。
- ◆ 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 不悅的氣氛。
- ◆ 走為上策法：當朋友遞給你檳榔時，立即找藉口離開。
- ◆ 投桃報李法：當身邊恰巧有食物時，以之取代檳榔回請對方。
- ◆ 安身立命法：以身體不適為由拒絕之。
- ◆ 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。

3. 口腔黏膜自我檢查，方便、簡單又健康。

戒食檳榔：如果您有嚼檳榔的習慣，而且感覺到檳榔帶給您很多困擾，戒除它吧，別受制於它。以下是戒食檳榔成功者的秘訣，試試看，您也做得到。

- 放鬆心情——舒舒服服洗個澡，勝過一包檳榔咬。檳榔癮來深呼吸，打消念頭有決心。
- 規律生活——均衡飲食營養好，不必檳榔來咀嚼。充足睡眠精神好，不必檳榔提神了。
- 提昇形象——嚼食檳榔礙觀瞻，不吃不吐人稱讚。刷牙漱口去味道，口氣清香最討好。
- 遠離誘惑——應酬檳榔少不了，最好不去沒煩惱。出門別看檳榔攤，眼不見來心不煩。
- 尋求替代——天氣禦寒加衣裳，何必檳榔來保暖。想要動口嚼檳榔，何妨來片口香糖。
- 增加意願——檳榔價高消費大，省錢購物當犒賞。宣導小冊摺疊卡，仔細研讀助益大。

戒除檳榔是明智之舉，趕快採取行動吧！開始戒除的前幾天是重要關鍵，或許會覺得不好受，克服它的秘訣是用堅定的信心告訴自己：我決定不吃檳榔。

4. 定期做好口腔黏膜篩檢，是遠離口腔癌之上上籤。

口腔黏膜篩檢請——關心你的口腔是否有下面的各種情形：

- 口腔黏膜顏色或外表形狀改變：變白、變紅、褐或黑，且無法抹去。
- 潰瘍：超過二週以上未癒合之口腔黏膜潰瘍。
- 腫塊：口內或頸部任何部位不明原因之腫塊。
- 舌之運動與知覺：舌頭的活動性受限制，導致咀嚼、吞嚥、說話困難或舌頭半側知覺喪失、麻木。
- 顎骨與牙齒：顎骨局部腫大，導致臉部左右不對稱。
- 口腔黏膜之知覺與開口度：口腔黏膜乾澀、灼熱、或有刺痛感，開口受限，張嘴時口腔黏膜拉緊。

如有以上情形，應提高警覺，並立即到醫院做進一步的病理切片檢查。社區民眾可到基層耳鼻喉科及牙科診所，接受口腔黏膜篩檢，如發現為陽性個案者，將由醫師主動轉介至各大指定醫院，做更完做更完整的治療與追蹤。希望民眾能把握機會。