

檳榔對健康的危害

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。而抽菸又嚼食檳榔者，更易導致口腔癌及咽喉癌。

檳榔的成分

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。配料：除荖葉可能不具致癌性外，其他配料(荖花、荖藤)皆含有致癌性化學物質。且因石灰在口腔中形成高鹼性的環境，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。

檳榔對健康的影響

除了因咀嚼檳榔使牙齒變黑、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，嚴重者還會導致口腔癌。如果嚼食檳榔合併吸菸者，更容易引起肺癌、喉癌、咽癌和食道癌，而且嚼檳榔、吸菸又合併喝酒，則更有加乘的致癌效果。

檳榔除對人體的危害，其對水土保持的危害也很嚴重。檳榔樹的根太短，不足以抓緊土壤，又吸水性不足，不能有效涵養地下水；而檳榔樹的大葉，加速降雨的迅速蒸發，導致土壤崩蝕並損及地下水水位迅速下降。檳榔樹大面積種植，造成土地大面積的深層風化，其上所建的公路、產業道路、邊坡會有嚴重的塌陷與寸斷的現象。檳榔樹的大面積種植，將嚴重影響未來水資源供應問題。嚼食檳榔的人隨口亂吐檳榔汁，滿地污跡，嚴重污染環境衛生，並有損國家形象。

嗜嚼檳榔的紅唇族，長期嚼食檳榔後除會使牙齒顏色變黑、牙冠磨耗進而發生牙齒動搖及齒齦退縮之牙周病外，並經許多流行病學研究証實嚼食檳榔與口腔癌有密切關係外，亦會誘發口腔黏膜癌前病變(口腔黏膜下纖維化、口腔白斑症、口腔紅斑症)。

口腔癌的信號

- (1) 口腔黏膜顏色或外表形狀改變，如變白、紅、褐或黑，且無法抹去；或原先存在之痣面積增大、表面增高、變粗、出現潰瘍或色澤發生改變。
- (2) 超過二週以上尚未癒合的口腔黏膜潰瘍，應接受活體組織切片檢查。切勿擅自塗抹任何口內藥膏，以免延誤治療良機，而使病情惡化。
- (3) 口內或頸部任何部位不明原因之腫塊(觸摸時不一定有疼痛感)，應儘快接受正規醫學的檢查和治療。
- (4) 舌頭之活動性受到限制，導致咀嚼、吞嚥或說話困難，或舌頭半側知覺之喪失、麻木，皆應儘早查明原因。
- (5) 顎骨的局部性腫大，導致臉部左右的不對稱，有時合併有知覺異常(如下唇麻木感)或牙齒動搖等症狀，須請牙科醫師就其是否長瘤，或是一般牙周病，小心鑑別診斷。
- (6) 有嚼檳榔習慣的人應注意是否感到口腔黏膜乾澀、灼熱、或有刺痛感，以及開口受限，張嘴時口腔黏膜拉緊。

當你的口腔內發現上述信號的時候，並不表示一定是患了癌症，你必須立刻去找一位專業醫師，作一次徹底的檢查，以了解問題所在。

如何防止檳榔的繼續危害？

- (1) 最好不要食用，或選擇代用品如口香糖
- (2) 除拒食檳榔，亦要戒除吸菸；因為合併吸菸與嚼食檳榔，對健康的危害更大。
- (3) 多注意平日飲食中營養的均衡攝取，及常運動，以增加身體抵抗力。
- (4) 在喜慶、或聚會場合，不以檳榔、香菸待客。