

檳榔的危害

(一)檳榔誘發的癌症前期病變與癌症：

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。其中有一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。

3. 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。

(二)對於其他健康之危害：

1. 對牙齒的影響：

由於石灰質和檳榔汁充滿口腔中形成牙結石，又由於長期用力嚼食而咬耗牙質、牙床動搖，甚至使牙齒裂開或折斷。

2. 對顫顎關節的影響：

由於牙質咬耗以及顫顎關節面磨損形成咬合改變及顫顎關節疼痛和病變，使得開口閉口時會出現聲音且關節疼痛，不僅痛苦不堪，且治療也相當困難。

3. 對牙周組織的影響：

由於檳榔纖維頗為粗硬，會刺傷牙齦或堵塞牙縫，造成牙間乳頭的壓迫而發炎，也由於用力嚼食，對牙周膜造成傷害，使得牙根周圍發炎、浮腫、疼痛。另一方面由於石灰質和檳榔殘渣的堆積，才結石越結越厚實，使得牙齦受損、紅腫、化膿、牙根外露等而產生牙周病變，終至牙齒一顆顆脫落或不得不拔除。

4. 對口腔黏膜的影響：

由於嚼食檳榔而造成口腔黏膜下纖維化和白斑病，也就是口腔癌的前期病變，其臨床症狀為張口困難、疼痛、麻木感、口腔黏膜變白及潰瘍。

5. 對消化系統的影響：

檳榔汁垢污染黑唇緣齒頰，影響觀瞻，且損害味覺神經與唾液分泌，妨礙消化機能，檳榔渣刺激胃壁，導致胃黏膜發炎甚至穿孔，影響營養吸收，造成營養不良。

(三)對於其他方面的危害

1. 從環境衛生的觀點看因嗜食者亂吐檳榔汁，有礙觀瞻及環境衛生。
2. 從醫學的觀點看：嚼食檳榔對人體健康有百害而無一利。

(四)檳榔對人體有絕對的害處，為什麼嗜食者還是照吃不誤？

1. 因好奇心的驅使。
2. 因嚼食後身上會發熱、出汗、精神亢奮、會使背部到後腦產生興奮感覺。
3. 因有保暖作用。
4. 因社會上常以檳榔相敬。

(五)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，雖然暫時無法適應，但試試看，也許效果更好。
2. 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. 少喝刺激性飲料，如咖啡、茶等。
4. 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。
5. 在喜慶或聚會場合，不以檳榔、香菸待客。
6. 教導未成年子女檳榔之害處，並學會拒絕。

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。



資料來源：

http://www.hs.jh.tn.edu.tw/cs.jhs_office2/drugs/%E6%A%B3%E6%A6%94.htm