

戒檳才能防癌 檳友啊「戰」出來！

每年 2,500 人死於口腔癌，多歸因於嚼檳榔！

世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 指出導致口腔疾患的危險因子：口腔衛生、飲食、吸菸、飲酒，在台灣還有一個危險因子——檳榔。台灣每年有 2,500 人死於口腔癌，104 年為國人癌症十大死因第五位、男性癌症死亡因第四位。臨床上觀察發現，10 個口腔癌患者中，9 個都有嚼檳榔習慣。為配合 12 月 3 日「檳榔防制日」，國民健康署於 11 月 27 日在台北市立聯合醫院昆明院區廣場，舉辦記者會暨宣導活動，邀請戒檳成功的本土藝人長青與工地大哥分享戒檳小撇步，打造健康的無檳生活。

口腔癌高居男性勞工癌症死因第 2 位！

根據勞動部勞動及職業安全衛生研究所 97 年勞工癌症死因分析資料顯示：口腔癌高居男性勞工癌症死因第 2 位；另分析 93-95 年的資料也顯示，口腔癌死亡率較高的職業類別前 3 名分別為：建築工程業、陸上運輸業及漁業，因為這些行業有較高的嚼檳榔比率。民眾嚼食原因除了工作時間長需要提振精神，而且可以透過檳榔來建立人際關係，從事工地工作的吳先生表示：工作因交際應酬菸檳酒樣樣來，下工後也都檳榔、菸、酒不離手，一段時間後發現口腔黏膜潰瘍長久不癒合，且伴隨著白斑；吳先生因害怕而遲遲未就醫檢查，一年後雞蛋大的腫瘤讓他嘴巴完全張不開，就醫時被診斷為口腔癌第四期。接踵而至的手術治療程序與龐大的醫療費，治療期間讓他跟家人吃足了苦頭。復原後的吳先生回憶著生病後的種種，除了後悔著為何沒有即早做檢查，更後悔一直沒有聽從家人的話，戒掉檳榔，而傷害自己的健康。

檳榔子(菁仔)就是致癌物，且危害殃及全身與下一代！

許多民眾認為只要檳榔沒有含紅、白灰等添加物，就不會致癌，但國際癌症研究總署(IARC)於 2003 年將檳榔子列為第一類致癌物。檳榔子中含有的檳榔素(arecoline)及檳榔鹼(arecaidine)會在嚼檳者的口腔中產生致癌物質，導致嚼檳者罹患。除了癌症，國

內研究也指出：男性嚼食檳榔者罹患糖尿病或高血糖、代謝症候群危險性皆顯著高於未嚼檳者。另研究也發現，男性嚼食檳榔，下一代容易提早得到代謝症候群。而有嚼食檳榔習慣的孕婦也容易出现流產、早產、寶寶出生體重過輕等問題。國民健康署王英偉署長呼籲：「為了自己和下一代的健康，請盡早戒掉檳榔！」

預防口腔癌的不二法門：遠離檳榔、定期篩檢！

口腔癌只要發現得早，其實並不可怕！透過口腔黏膜檢查，每年發現超過 5 千名癌前病變及癌症個案，而且篩檢發現的口腔癌個案有 7 成以上都是初期，如盡早接受治療，五年存活率近 8 成。因此，國民健康署提醒，戒除檳榔、定期篩檢是預防口腔癌的不二法門。民眾戒掉檳榔後，也應該每兩年接受 1 次口腔黏膜檢查，只要攜帶健保卡到特約牙科或耳鼻喉科就可接受免費的檢查。



資料來源：

衛生福利部國民健康署

<http://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=124&pid=3185>

衛生福利部國民健康署-健康九九網站

http://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=12103&Type=001&kind=All