

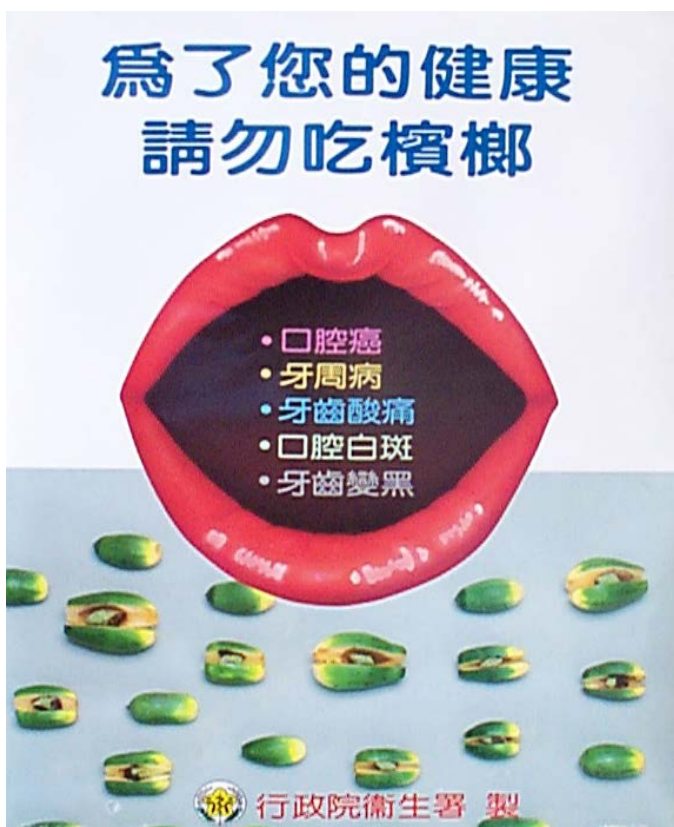
檳榔的危害

57 歲林姓男子嗜嚼檳榔 30 年，雖上了年紀後減量，每天勤於刷牙漱口，口腔癌還是上身，讓他無法置信。

台南市立安南醫院頭頸癌及放射腫瘤專科醫師詹凱翔告訴中央社記者，林男是建築工地工人，20 多歲開始上工後嚼檳榔提神，當時一天要 2 包檳榔，上了年紀後開始減量為 1 包。

林男抽菸嚼檳榔之餘，也知道要維持口腔清潔，每天勤於刷牙漱口，雖偶爾口腔出現破洞潰瘍，1 週至 2 週就會痊癒，但林男去年底發現口腔右側又潰瘍，1 個多月卻好不了，就診檢出是口腔癌第一期，讓他無法相信事情竟會這麼嚴重。

詹凱翔表示，2003 年國際癌症研究中心已證實，檳榔是第一類致癌物，易引起口腔、咽喉、下咽、食道等部位癌症。檳榔嚼塊中的生物鹼，會在口腔中引起硝化產生亞硝基胺，造成細胞基因損傷，引發癌症。



有些民眾以為只要沒有添加物，嚼檳榔就不會致癌，這是錯誤的觀念；當然，檳榔添加物中的多酚類化合物和黃樟素，也會誘導發炎反應，破壞及傷害身體基因功能，進而產生癌細胞；若再加上菸酒刺激，癌化機會將大幅上升。

詹凱翔表示，嚼檳榔帶來的傷害，就在接觸的當下，會影響到口腔黏膜，讓細胞處於危險環境中，即使每天刷牙清潔，還是無法完全移除傷害。

戒檳榔成功者的秘訣

(一)放鬆心情：

檳榔癮來深呼吸，打消念頭有決心。

(二)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。

(三)提昇形象：

嚼食檳榔礙觀瞻，不吃不吐人稱讚。

(四)遠離誘惑：

應酬檳榔少不了，最好不去沒煩惱。

(五)尋求替代：

想要動口嚼檳榔，何妨來片口香糖。

(六)增加意願：

檳榔價高耗費大，省錢購物當犒賞。



資料、圖片來源：

<http://www.cna.com.tw/news/ahel/201801240193-1.aspx>

http://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=30698

<https://www.cyut.edu.tw/~spring/data/binlon.htm>