認識檳榔的危害

一、認識檳榔

一般所謂的檳榔：嚼塊是以檳榔果（子）為主，並以荖葉、荖藤或荖花和石灰（白灰紅灰）作為配料;有些還會加柑仔蜜、荳蔻、茴香、橘皮、玉桂、蜂蜜、高粱酒、糖、鹽等佐料以調配不同口味。

二、對身體的危害

檳榔果俗稱「菁仔」，成份中含有「檳榔素」及「檳榔鹼」均有致癌性，其添加的「荖花」同樣具有致癌性。

(一)牙齒變黑、動搖、磨損及牙齦退縮，而形成牙周病。

(二)口腔黏膜下纖維化及口腔黏膜紅白斑症，口腔紅斑及白斑可能是一種「癌前病變」，還會導致口腔癌。

(三)如果嚼檳榔合併吸菸者，更容易引起口腔癌、喉癌、咽癌和食道癌。





三、口腔癌之自我檢查

(一)口腔黏膜顏色或外表形狀改變：變白、紅、褐或黑，且無法抹去。

(二)潰瘍：超過兩週以上未癒合之口腔黏膜潰瘍。

(三)腫塊：口內或頸部任何部位不明原因之腫塊。

(四)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。

(五)口腔黏膜之知覺與張口度：口腔黏膜乾澀、灼熱、或有刺痛感，張口受限制如張嘴時口腔黏膜拉緊。

四、拒檳技巧

(一)藉故離開現場：可藉由上洗手間、買東西等理由先離開嚼檳現場。

(二)轉移焦點：避免聚焦在「吃檳榔」這件事，主動開啟新話題。

(三)主動請客：可以主動請大家吃零食、水果等，以禮尚往來的方式避開一定要吃檳榔的情況。

振興醫院版權所有

(四)自我嘲解：以自我嘲解方式，緩和氣氛。

(五)平實的拒絕態度：以動作自然、溫和誠懇的態度拒絕。若對方仍堅持要請吃檳榔，可用「每次吃檳榔之後嘴巴都紅紅的，也有檳榔味，孫子都會不想跟我親近」、「醫師說我現在的身體狀況不適合再吃檳榔」...等等生活中易產生的問題回應。

五、戒檳技巧

(一)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。

(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；刷牙漱口去味道，口氣清新最討好。

(四)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。

(五)尋求替代:天冷禦寒加衣裳，何必檳榔來保暖；想要動口嚼檳榔，何妨來片口香糖。

(六)增加意願:檳榔價高耗費大，省錢購物當犒賞；宣導小冊摺疊卡，仔細研讀助益大 。

振興醫院版權所有

參考資料：

衛生福利部國民健康署(2021 年，1 月 15 日)。*戒檳教戰手冊*。取自 http://www.hpa.gov.tw/

振興醫療財團法人振興醫院　製作
台北市北投區振興街 45 號
電話：（02）2826－4400