

防疫需超前部署 嚼檳榔致癌還 造成免疫力下降

近來因為新冠肺炎疫情，進出醫院或是在密閉地區、人潮較多地區，戴上口罩不易嚼食檳榔，不如儘早戒檳。



文 / 王文弘

汐止國泰綜合醫院耳鼻喉科主治醫師

衛生福利部108年死因統計和國民健康署106年癌症登記資料顯示，口腔癌高居男性國人癌症死亡率第4位，每年約有3000多人死於口腔癌，7000多被新診斷為口腔癌。嚼檳榔是罹癌主因，「檳榔子」已被世界衛生組織國際癌症研究機構列為第一類致癌物。檳榔中的粗纖維、檳榔鹼、檳榔素、多酚化合物等成分，會經由嚼食在口腔中引起硝化反應，產生亞硝基胺造成細胞損傷，導致口腔、咽及食道等部位逐漸產生病變，如果癌前病變不予以治療，最終則導致癌症發生。

根據統計嚼檳者罹患口腔癌的機率為一般人的28倍，防疫期間更得快戒掉檳榔，因為嚼檳榔不只致癌，還會造成免疫力的下降，因為檳榔成分中的檳榔素、多酚化合物在嚼食過程，會產生亞硝基胺、活性氧引起局部微環境的炎症反應，致使細胞或組織損傷產生病變、最終形成癌症外，也會抑制T細胞（免疫細胞）活性，降低免疫作用細胞功能。

國民健康署提供以下輕鬆戒除檳榔3攻略，戒出防疫力、趕走口腔癌：

善用代替品

想嚼檳榔時，可以來個口香糖、喉糖或蒟蒻干等，透過咀嚼替代品，逐步達成戒檳榔目的。

轉移話題

多數嚼檳者吃檳榔的原因是無法拒絕他人勸食，此時可藉由自我解嘲、轉移話題或是換成邀朋友吃口香糖等替代物來拒絕檳榔。

轉移情境

改走不會經過檳榔攤的路線、遠離嚼檳情境、到戶外散步運動，戒檳同時配合培養運動習慣，可以使身體更健康、緩解壓力，增強免疫力。