



破“檳”迷思 看見綠色小炸彈威力



檳榔對健康的危害，世界衛生組織設立的國際癌症研究總署（IARC）早在1987年即綜合各國研究結果，認定「嚼含菸草的檳榔」或「同時吸菸與嚼檳榔」對人類有致癌性，致癌部位主要在口腔、咽及食道。2003年，IARC又邀集台灣代表在內共16位多國學者，重新評論後作出「檳榔子屬第一類致癌物」的結論，證實即使嚼不含任何添加物的檳榔子也會致癌。

文 / 丁瑛誼

國泰綜合醫院社區護理組個案管理師

世界衛生組織指出影響口腔健康的危險因子有口腔衛生、飲食、抽菸及喝酒，在臺灣還有一項獨特的危險因子—檳榔。口腔癌為國人青壯年男性最常見癌症之一，在男性癌症發生率和死亡率皆高居第4名，依據國民健康署108年癌症登記資料及衛生福利部110年死因統計顯示，每年發現超過8,000名個案被診斷為口腔癌，其中男性占9成，同時每年因罹患口腔癌而喪生的人數更超過3,000人。

以下是國人對於檳榔迷思：

Q：檳榔是天然水果，吃了蓋好？

A：錯，檳榔是國際癌症研究總署公認的一級致癌物，不用紅、白灰等等添加物，檳榔本身就是致癌物，吃了會易罹癌。

Q：吃檳榔會「勇」摺有「力」？

A：錯！檳榔中的致癌成分，會作用於人體神經系統，讓人感覺皮膚溫度升高(保暖感)、暫時提高精神與工作表現，也對生殖系統產生影響，造成精蟲活力及數量、型態的改變，嚴重還導致不孕。

Q：戒除檳榔後牙齒酸軟和牙齦浮腫，真的是這樣嗎？

A：不是的。其實是檳榔子（菁仔）會讓「口

NO

腔麻木」，在咀嚼檳榔時，口腔就像打麻醉劑一樣，長期嚼檳榔使得口腔長期麻木狀態，導致牙齒有狀況但被檳榔麻痺沒感覺，戒除檳榔後麻痺作用逐漸消失，口腔恢復感覺牙齒有問題，所以「檳榔的麻痺作用消退，讓牙齒的問題顯現出來」，並不是「戒檳榔壞牙齒」。

檳榔在台灣是常見交際物品之一，卻也是最可怕的健康殺手。國民健康署呼籲，檳榔致癌性強，已嚼檳榔的人應遵循拒檳三招「麥哺、麥揪、麥請」，及早戒檳，不僅可遠離癌症，有益自身健康。有嚼檳習慣民眾，無聊想嚼檳時，建議善用替代品，如新鮮蔬菜條、蒟蒻條、無糖口嚼錠、硬喉糖等；累了想要增加精神，可以休息、喝水與運動取代吃檳榔，進而增強體力、消除疲勞；天冷時，多加衣物保暖、喝溫水，培養善用替代品的習慣，可使身體更健康，且逐步達成戒檳目的。

檳榔不只導致口腔癌，也會造成其他器官危害。因為檳榔成分中多酚類會抑制膠原蛋白，使膠原蛋白更易於在黏膜下堆積而硬化，亦即纖維化；這就是為什麼嚼檳榔久了嘴巴會張不開的原因。研究發現檳榔鹼中檳榔素會致癌，包括口腔癌、咽癌、食道癌、肝膽癌及肺癌等。很多人仍不知，檳榔危害不只在口腔癌，也會造成神經、心血管及腸胃系統的損害。對於神經系統危害，包括心悸及對檳榔產生依賴性；至於心血管系統危害則是心搏過速及收縮壓增加、降低舒張壓、增加罹患冠狀動脈疾病風險；對腸胃系統危害有罹患第二型糖尿病、高血脂、高三酸甘油酯和代謝症候群。婦女若嚼檳榔則會產生不孕、新生兒低體重及短小、早產等風險。

口腔癌是最容易被發現癌症，張開嘴巴就可能找得到病兆。政府補助30歲以上嚼檳榔（含已戒）或吸菸民眾，嚼檳榔（含已戒）之原住民可提前至18歲起，每2年1次口腔癌篩檢。口腔黏膜檢查是由醫師進行口腔目視及觸診口腔黏膜，檢查是否有疑似癌前病變或癌症病兆，檢查過程只要3分鐘！若有菸檳習慣只需攜帶健保卡至健保特約之牙科、耳鼻喉科醫療院所，就可以接受檢查。

口腔有「破斑硬突腫」症狀 勿輕忽 速就醫

早期發現口腔病灶是提升存活率與降低治療難度的關鍵，若發現口內出現「破斑硬突腫」之一的情形，應盡速就醫：

破：口腔黏膜破皮超過兩週未癒合

斑：口腔黏膜出現不明的紅斑、白斑

硬：口腔黏膜逐漸變硬、緊，最終嘴巴張不開

突：口腔黏膜表面不規則突起(乳突狀或疣狀突起)

腫：臉或頸部出現腫塊或兩側不對稱

定期接受口腔黏膜檢查，目的是早期找到口腔癌外，更重要的是要找出癌前病變予以適當治療，從而阻斷癌症發生。