

戒除檳榔不是夢

王文弘
 汐止國泰綜合醫院耳鼻喉科主治醫師

35歲林先生從18歲在外工作開始嚼食檳榔，跟他一起工作的夥伴幾乎都是檳榔一族，有人每天甚至高達十包以上，如同上癮一般，一直到其中一位同事最近被診斷是口腔癌第四期而接受大範圍腫瘤切除及皮瓣重建手術，整個顏面外觀變形後，大家才驚覺到嚼食檳榔的恐怖而紛紛把這個習慣戒除。

依據衛生福利部國民健康署公告數據，民國99年至民國101年，口腔癌皆位居國人癌症發生人數第五名，罹癌人數也自99年的6,560人上升至7,047人。口腔癌為青壯年男性最容易發生的癌症，目前每年分別有6千多人罹患和2千多人死於口腔癌。此外，口腔癌為青壯年男性最容易發生的癌症，發生及死亡年齡中位數均較其他癌症早10-20年。口腔癌患者的治療不僅療程痛苦，患部亦會影響吞嚥及咀嚼功能，造成自身及家人心理負擔；同時也因治療疾病而必須停止工作，減少家庭經濟收入；手術治療後也因外觀容貌上的改變，患者往往需要更長一段時間心理建設，重新融入社會。嚼檳榔的傷害除了易罹患口腔癌，也有引發肝癌、肝硬化、食道癌、胃癌、咽癌及喉癌的危險。嚼檳榔的危害包括(1)檳榔子：含檳榔鹼，本身就是致癌物。(2)紅灰及白灰：加速檳榔鹼致癌效果。(3)荖花：含過量黃樟素，會引起肝癌。研究顯示嚼檳榔者，得到口腔癌的機會是一般人的28倍。嚼檳榔+抽菸者，得到口腔癌的機會是一般人的89倍。嚼檳榔+吸菸+飲酒者，得到口腔癌的機會是一般人的123倍。統計更發現口腔癌病人中，有90%和吃檳榔有關。

依據105年調查結果顯示男性國人，以40-49歲之嚼檳榔率最高（14.2%），其次為30-39歲（10.7%），嚼檳榔率最低的年齡層則為65歲以上（3.0%）。以教育程度來看，國中的嚼檳榔率最高（17.4%），其次為高中職（12.9%），大學以上教育程度的嚼檳榔率最低，僅2.3%。國際癌症研究中心亦發表公告，「檳榔子本身即是第一類致癌物」，亦即檳榔不加任何添加物，也會導致癌症發生。國民健康署積極推動檳榔危害防制工作，除透過多元管道加強檳榔防制宣導，亦透過社區、職場、學校、軍隊等不同場域營造不嚼檳榔環境，並提供戒檳服務，其成果已慢慢反映在嚼檳率的下降。

提醒民眾，千萬不可心存僥倖，對於目前已有嚼食檳榔習慣之民眾應及早戒除，並定期至醫療院所進行口腔癌篩檢，平時也應留意自身口腔狀況、自我檢查；對於未曾嚼食過檳榔之民眾，除應積極避免致癌物的接觸，平時也應注意自身口腔清潔，維持健康。