



拒吃檳榔



一、檳榔對健康的危害

嗜食檳榔有什麼害處？對人體健康有何影響？

嚼食檳榔，除了因為時常咀嚼使牙齒變黑、動搖、磨損及牙齦退縮，而形成牙周病、口腔黏膜下纖維化及口腔黏膜白斑症外，還會導致口腔癌。並經許多流行病學研究證實嚼食檳榔與口腔癌有密切關係。從國內醫療院所數年來的研究結果顯示，口腔癌之患者中約有 88% 有咀嚼檳榔的習慣。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，而且嚼檳榔、吸菸又合併喝酒，則更有加乘的致癌效果。

吸菸者，更容易引起口腔癌、喉癌、咽癌和食道癌，而且嚼檳榔、吸菸又合併喝酒，則更有加乘的致癌效果。

（一）害處：

從環境衛生的觀點看因嗜食者亂吐檳榔汁，有礙觀瞻及環境衛生。從醫學的觀點看：嚼食檳榔對人體健康有百害而無一利。

（二）對人體健康的影響：

1. 對牙齒的影響

由於石灰質和檳榔汁充滿口腔中形成牙結石，又由於長期用力嚼食而咬耗牙質，甚至使牙齒裂開或折斷。

2. 對牙周組織的影響

會刺傷牙齦或堵塞牙縫，造成牙間乳頭的壓迫而發炎，也由於用力嚼食，對牙周膜造成傷害，使得牙根周圍發炎、浮腫、疼痛。另一方面由於石灰質和檳榔殘渣的堆積，才結石越結越厚實，使得牙齦受損、紅腫、化膿、牙根外露等而產生牙周病變，終至牙齒一顆顆脫落或不得不拔除。

3. 對顫顎關節的影響

由於牙質咬耗以及顫顎關節面磨損形成咬合改變及顫顎關節疼痛和病變，使得開口閉口時會出現聲音且關節疼痛，不僅痛苦不堪，且治療也相當困難。

4. 對消化系統的影響

檳榔汁垢污染黑唇緣齒頰，影響觀瞻，且損害味覺神經與唾液分泌，妨礙消化機能，檳榔渣刺激胃壁，導致胃黏膜發炎甚至穿孔，影響營養吸收，造成營養不良。

四、口腔癌的信號

檳榔俗稱菁仔，其成份中的「檳榔素」具有致癌性。其添加的「石灰」則為助癌劑。世界衛生組織經回顧嚼檳榔與癌症之相關文獻，所作之結論：(1)菸草伴同檳榔一起嚼食確定為人類致癌原因。(2)抽菸且嚼食檳榔，易導致口腔癌及咽喉癌。

為了您的健康請勿嚼檳榔，如吸煙者更須戒除，因為兩者合併使用，更容易引起口腔癌、喉癌、咽癌和食道癌加乘的致癌效果。

◎檳榔誘發的癌症前期病變

1.口腔黏膜下纖維化症：常見於頰黏膜，其次為顎部。口腔黏膜會有燒灼感、潰瘍、變白、漸失彈性，最後造成張口及吞嚥困難。其中有部分患者的口腔黏膜下纖維化病變，會轉變成口腔癌。

2.口腔黏膜白斑症：常見於頰黏膜、舌、牙齦、口底及唇角。黏膜白斑會慢慢由清白變混白，其中亦有一部分患者的白斑症會轉變成口腔癌。

◎口腔癌之自我檢查：

若發現有以下各種情形時即應提高警覺，並立即到醫院做進一步的口腔檢查，或必要時做病理切片檢查。

- 1.口腔黏膜顏色或外表形狀改變：變白、紅、褐或黑，且無法抹去。
- 2.潰瘍：超過兩週以上未癒合之口腔黏膜潰瘍。
- 3.腫塊：口內或頸部任何部位不明原因之腫塊。
- 4.舌之運動與知覺：舌頭的活動性受限制，導致咀嚼、吞嚥、說話困難或舌頭半側知覺喪失、麻木。
- 5.顎骨與牙齒：顎骨局部腫大，導致臉部左右不對稱。
- 6.口腔黏膜之知覺與開口度：口腔黏膜乾澀、灼熱、或有刺痛感，開口受限制，張嘴時口腔黏膜拉緊。

二、檳榔族對吃檳榔的感受

(一) 心情愉快，有時會產生飄飄欲仙的快感，也會讓人感覺體力充沛，工作效率提高，反應靈敏。

(二) 生津止渴，與喝可口可樂不相上下。

(三) 一股甜的氣味，充滿呼吸，令人陶醉。

(四) 寒冷的天氣可以禦寒，體內充滿溫暖。

(五) 如果同時抽菸，刺激感受更強烈、更持久。

三、市售食用檳榔含有那些配料？

一般所謂的檳榔，其嚼塊是以檳榔果為主要成分，並以荖葉、荖花荖藤和石灰作為配料。檳榔果：俗稱菁仔，含有多種成分，其中「檳榔素」和「檳榔鹼」這兩種成分經國內外研究結果顯示，具有潛在的致癌性。而「檳榔素」能促

進消化道的蠕動、使瞳孔收縮、心跳降低，正常量時可增加唾液分泌及引起發汗現象，但大量食用時，會使大腦活動受抑制，而顯出動作遲緩現象。配料：除荖葉可能不具致癌性外，其他配料(荖花、荖藤)皆含有致癌性化學物質。且因石灰在口腔中形成高鹼性的環境，會使口腔黏膜的表皮細胞被破壞，導致表皮細胞發生增生及變異現象，進而產生口腔癌。

四、如何防止檳榔的繼續危害

- (一)要戒除吸菸，因為合併吸菸與嚼食檳榔，對健康的危害更大。
- (二)少喝刺激性飲料，如咖啡、茶等。
- (三)在喜慶或聚會場合，不以檳榔、香菸待客。
- (四)多注意平日飲食中營養的均衡攝取及常運動，以增加身體抵抗力。
- (五)教導未成年子女檳榔之害處，不便沾染，並學會拒絕。當你的口腔內發現上述信號的時候，並不是說你患了癌症，而是說你必須立刻去找一位醫師或是牙醫師，讓他替你作一次徹底的檢查。

五、吃檳榔可能產生的反應

吃檳榔過量，會產生中毒症狀，輕則興奮、眼神呆滯、全身發抖、走路不穩、行為怪異或粗暴；重則導致急性精神病，包括聽幻、自我膨脹、被迫狂想、譫妄亂神等。

歐美國家成人的三大不良嗜好是抽菸、喝酒、和性氾濫；台灣則是抽菸、喝酒、和吃檳榔。吃檳榔是台灣文化的死角，也是目前社會三大問題之一。因此，應該以全民運動的方式，加上政府的積極參與，來解決檳榔問題。