衛教編號：FM-001

2021.08.03 (訂定)
2022.04.07 (審視)
2023.07.02 (1 修)視

麥擱呷！別讓「檳榔」吃掉健康

全人智慧 醫療典範

愛心 品質 創新 當責

經胸腔科醫師或護理專家檢視

臺中榮民總醫院護理部編印

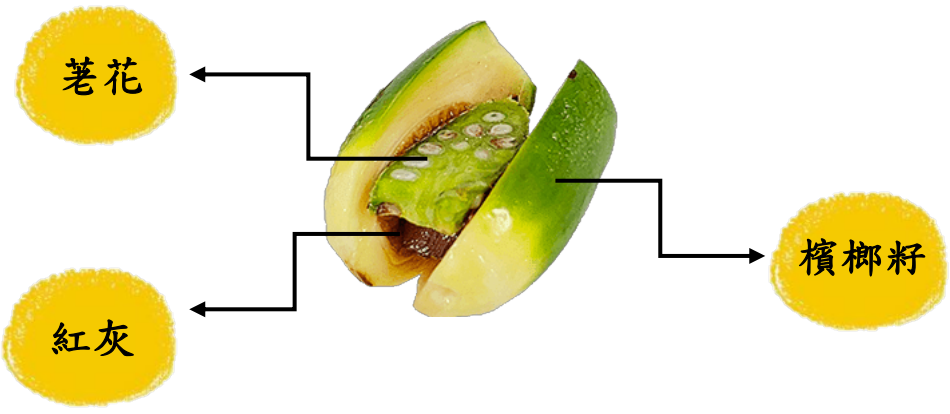
一、 前言

根據各國研究結果證實，嚼食檳榔造成口腔癌的機率是**未嚼者的 28 倍**，易引起**口腔黏膜白斑**及**口腔黏膜下纖維化**等症狀，除此之外，對於體內的各個系統也有不同程度的影響。

二、 檳害知多少？

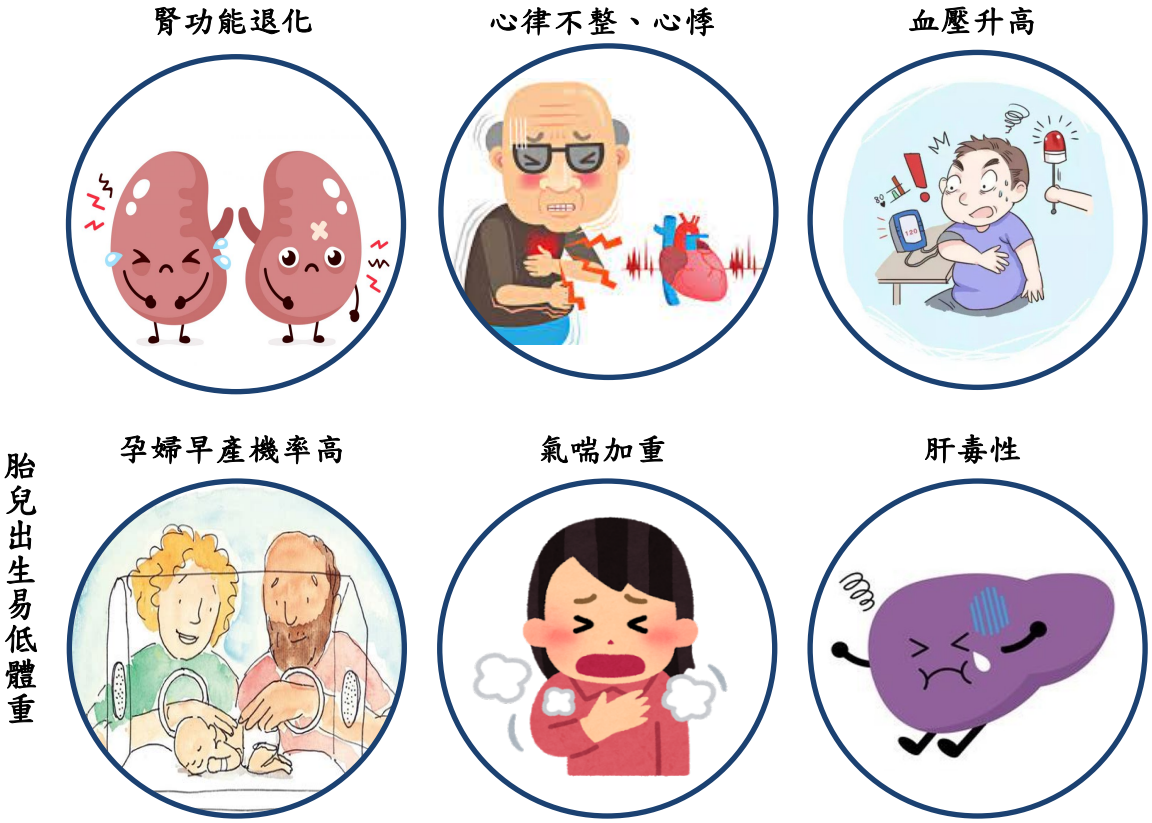
檳榔與添加物對人體有諸多負面影響，分述如下:

檳榔籽	添加物
主要成分： 檳榔鹼、檳榔素：在口腔中會產生亞硝胺，誘發產生腫瘤。 多酚：使膠原蛋白在黏膜下堆積硬化，造成細胞傷害。	**種類：** 菸花：導致口腔表皮、細胞層萎縮變薄，誘導發炎反應。 紅灰、白灰：含氫氧化鈣使唾液變鹼性，加速致癌。



三、檳榔對健康的危害

嚼檳榔不僅影響個人外觀、造成牙齒、口腔疾病，甚至還有其它影響，如：腎功能退化、心律不整、心悸、血壓高、孕婦早產率高、胎兒出生易低體重、氣喘加重、肝毒性，如下圖：



三、 戒檳症候群

嚼食檳榔者常為了精神興奮的理由而嚼食檳榔，持續嚼檳榔**會對檳榔產生渴望及身體依賴，**而戒檳榔的人會產生情緒不穩、焦慮、暴躁、無法集中注意力、睡眠障礙、及對檳榔的飢渴等症狀。

五、戒檳技巧

(一)規律生活：規律生活、不熬夜。

(二)健康飲食：少喝茶、酒、咖啡，以免刺激神經，多攝取維生素 A、C、E，如：奇異果、豆類蔬菜、肝臟類、堅果。

(三)尋求替代：如吃口香糖、咬蒟蒻。

(四)遠離誘惑：改走不會經過檳榔攤路線，拒絕會請檳 榔的朋友之邀約。

六、戒檳資源

- 本院戒檳服務時間:

  周一至周五 09:00~17:00

- 戒檳個管師電話：

  04-23592525 分機 3831

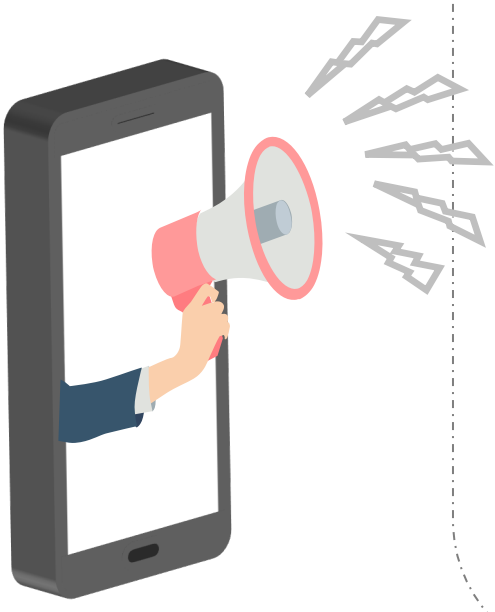
- 提供口腔黏膜檢查，篩檢條件：

  30 歲以上嚼檳榔，原住民身份者 18 歲**每 2 年補助一次**，免費篩檢

- 地點:

  癌症篩檢單一窗口(門診大樓後棟 2 樓)

  門診大樓後棟 2 樓大廳(客服中心對面)



七、結論

檳榔籽本身是第一類致癌物，不加任何添加物，也會導致癌症發生。對於已有嚼食檳榔習慣之民眾應及早戒除，並定期進行口腔癌篩檢，**平時也應留意口腔狀況、自我檢查**，了解檳害，遠離檳害，才是維護自我健康之道。

八、參考文獻

林安乙、黃育萱、吳岱穎、郭冠良、李孟澤、李孟澤(2020)．青少年與檳榔．*醫學與健康期刊*，*9*(2)，13-22。

黃育萱、賴智信、吳岱穎、郭冠良、李孟澤、賴鴻毅(2019)．臺灣檳榔的歷史與健康危害．*台灣醫學*，*23*(6)，789-794。

衛生福利部國民健康署健康九九網（2021 年 1 月 5 日）．戒檳教戰手冊．取自 https://health99.hpa. gov.tw/material/2999.

讓我們來進行測驗，已確認您已充分了解

1. 嚼檳榔造成牙齒、口腔疾病，甚至還有其它影響，如：腎功能退化、心律不整、心悸、血壓高、肝毒性等。

◯是　◯否　◯不知道

2. 嚼食檳榔易引起口腔黏膜白斑及口腔黏膜下纖維化等症狀。

◯是　◯否　◯不知道

3. 檳榔籽本身是第三類致癌物。

◯是　◯否　◯不知道

4.戒檳技巧包括：規律生活、不熬夜、少喝茶、酒、咖啡。

◯是　◯否　◯不知道

5.政府提供30歲以上嚼檳榔,原住民身份者18歲,每2年補助一次 口腔黏膜免費篩檢。

◯是　◯否　◯不知道