

## 檳榔族吃出口腔癌！ 別等到嘴唇麻木 口腔癌前病變警訊

《美國牙醫協會雜誌》研究報告中指出，嚼檳榔者口腔黏膜下纖維化的風險高，這種無法治癒的狀況，會造成口腔僵硬並最終導致下顎運動的喪失，且檳榔與心血管疾病、代謝綜合症和肥胖風險增加之間亦存在密切關係。由於口腔癌的復發大都在 2 年內，有大部分會出現在原本患處或頸部，其他則可能轉移到遠處部位，因此呼籲定期追蹤檢查才能有效控制，而戒除檳榔才是最終根本。

小小一顆「檳榔」看  
似平凡無奇，卻對健康帶  
來不可輕忽的嚴重傷害！



口腔顎面外科陳醫師也表示，看起來單純的「檳榔」，內在其實並不簡單，尤其是它含有多酚類化合物、檳榔素、檳榔鹼，確實會讓人有興奮感且振奮精神，但它們同時也是致癌物，世界衛生組織早就證實「檳榔」為第一類致癌物。

根據世界衛生組織估計，檳榔是東南亞受歡迎的

精神活性物質之一，僅次於尼古丁、酒精和咖啡因，雖然檳榔也是許多國家重要的文化和社會傳統，但愈來愈多的證據表明，經常吃檳榔對健康會產生嚴重影響，且檳榔、菸、酒三項均有者，得口腔癌的機率更是三項均沒有者的 123 倍。

陳醫師指出，口腔癌不是一朝一夕形成的，從口腔黏膜的一個正常細胞要演化成奪命細胞，往往會經歷過度或潛伏的演變，其實有一些癌前病變徵兆是可以被辨識的，像是口腔白、紅斑症、口黏膜下纖維化症等，均是口腔癌前的警訊，此時若能戒除嚼檳榔的習慣，可能還來得及。

另外，口腔是很容易檢視的器官，在清洗牙齒時，不難做細部檢查，同時牙醫師或耳鼻喉醫師在看病治療時，也很容易觀察是否有病變，因此口腔癌的癌前病變篩檢與治療，仍是口腔癌防治的重要途徑。



國軍英害暨檳榔防制服務中心  
免付費專線  
0800-580-791 (我幫您去戒菸)

資料來源：WHO、董氏基金會、健康 2.0 等網站

## 戒檳有撇步，遠離口腔癌

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！



陽明交大醫院耳鼻喉科郭主任表示：嚼檳榔對造成口腔癌與食道癌等疾病的關係相當明確，而多數人仍難以戒除檳榔的原因，可能與檳榔的成份——檳榔素有關，其化學結構類似尼古丁之生物鹼，進而引發成癮效應。有嚼檳習慣者想嚼檳時，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；而累了或想要增加精神時，則以休息、喝水與運動取代

嚼檳榔，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，逐步達成戒檳目的。

近年研究顯示，檳榔不僅與口腔癌直接關聯，甚至會增加大腸息肉、早產機率。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；以及罹患第二型糖尿病、高血脂、高三酸甘油酯和代謝症候群；檳榔也會增加罹患慢性腎病之機率。

現在醫學知識普及，口腔癌可以透過早期篩檢發現，而提早治療則大大地提升存活率。近年口腔癌篩檢統計，發現口腔癌的早期個案高達近 8 成，而未接受篩檢的族群早期個案比率僅 3 成。為了自己的健康，還是趁早戒除檳榔、菸、酒吧。



國軍菸害暨檳榔防制服務中心  
免付費專線  
0800-580-791 (我幫您去戒菸)

考資料來源：WHO、董氏基金會、yahoo 新聞網等網站