

## 戒檳神器～網友狂讚

最近爆怨公社又有網友貼出老婆幫他準備的「戒檳榔神器」，讓眾多網友大讚有創意。原來這名網友因為有長期嚼檳榔的習慣，他的老婆希望能從「減少嚼檳榔」開始，讓他慢慢戒掉檳榔，就用一般市面上販售的方塊藥盒，在早、中、晚、飯前和飯後內各放一顆檳榔，規定他一天只能嚼這麼多顆的檳榔。沒想到「檳榔藥盒」的照片貼出後，網友們紛紛稱讚這個「創意絕招」太棒了！

有網友表示，如果現在不戒，以後裡面放的可能就不是檳榔了；另外，也有網友表示自己看到親人飽受病痛之苦當下決定戒菸戒檳榔，並提供自己成功戒除檳榔五年多的經驗，鼓勵原 po 也可以成功戒除檳榔。



在國人十大癌症中，**口腔癌**一直名列前 5 位，而嚼檳榔就是造成口腔癌發生的主要原因，統計顯示，口腔癌患者大約有 90% 的人有嚼檳榔的習慣。其實國

際癌症研究機構早就證實檳榔（菁仔）本身就具有致癌性，除了內含高量檳榔生物鹼，還包含檳榔素、檳榔鹼、多酚化合物等複雜成分，而國內又有加入紅灰、白灰等化學物質的習慣，更加強了致癌性。



想要遠離口腔癌？還是儘早戒除檳榔吧，別等到生病才後悔當初為什麼沒戒，人生是沒辦法回頭的！

國軍菸害暨檳榔防制服務專線  
0800-580-791 (我幫您 去戒菸)



考資料來源：國健署等網站