

## 戒檳～遠離口腔癌

花蓮的古先生在工作職場上服務 35 年，而早在高中時就開始接觸檳榔，到現在嚼檳史也超過 30 年了。古先生說：「進入職場後，身邊的人都有嚼檳榔的習慣，所以，只要工作繁忙，感覺疲累大家都習慣會嚼檳榔提神，到後來我每天甚至要嚼掉 3 包檳榔（約 60 顆），同事都戲稱我有個『機器嘴』，但這真的不是值得驕傲的事，因為現在的我後悔不已」。



幾年前，古先生的口腔開始出現癌前病變的白色斑點後，但他仍戒不掉檳榔，但是醫師警告，如果再不戒掉檳榔，他就有可能會成為下一個口腔癌的患者。剛巧古先生任職的公司為了讓基層勞工找回健康，特地與醫院結合開設戒檳戒菸班，於是他懷著擔心害怕的心報名參加。在課程安排中，除了進行口腔癌相關衛教，希望能強化學員戒除檳榔的意志，更讓學員自我設定目標，並教授自我口腔檢查方式，透過這些課

程，古先生期盼自己能儘早戒除檳榔，遠離癌症威脅。

據統計，口腔癌位居男性國人癌症死亡原因及發生人數第 4 位，每年約有 7 千名新發生個案、3 千人死於口腔癌，威脅著國人健康與生命。

其實口腔癌是目前最容易預防的癌症，只要拒絕檳榔、菸、酒，罹癌風險就能大幅降低，而口腔癌前病變則可透過口腔黏膜查，就能早期發現、早期治療，可有效阻斷癌前病變轉成癌症。

所以，儘早戒除檳榔、定期接受口腔黏膜檢查，就是預防口腔癌最簡單有效的方法。



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

