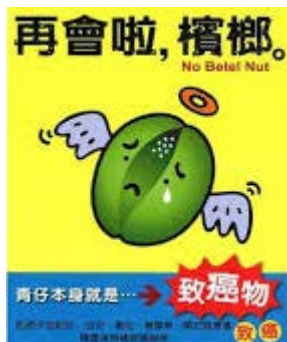


## 戒檳榔～遠離口腔癌威脅

有網友上爆廢公社抱怨：「早起時本想來顆檳榔提神，結果我那個賢慧的女友把檳榔內的青仔換成蒜頭，咬下去我的眼淚真的流出來了，睡意換成眼淚直流，真的太辣了。」結果其他網友反而大讚他的女友，有個真心為他健康著想，聰明的將檳榔換成加強版配方—「蒜頭」，除了能提神、戒除檳榔外，還達到強健體魄的效果。



「檳榔本身就屬於世界衛生組織國際癌症研究機構公告的第一級致癌物，嚼檳榔容易引發口腔內膜纖維化，並增加口腔癌、咽喉癌及食道癌的發生率。」

另外，檳榔本身因為含有天然鹼，所以容易刺激腎上腺素分泌，如果再添加紅灰或白灰等，雖然可形成暫時的亢奮效果，恢復正常代謝後反而會讓人感到更累，往往需要嚼更多檳榔以維持效果，而長期食用就會破壞正常代謝機制，更容易增加罹癌風險。

全世界大概有 1/10 的人口嚼檳榔，且主要集中在東南亞地區，當然也包括台灣。在台灣國人十大癌

症死因排行第 4 名就是口腔癌，據統計，每年新增罹患口腔癌者約有 7,000 人、因口腔癌死亡人數約 3,000 人，其中九成都有嚼檳習慣。

其實，想要降低口腔癌等危害，最根本的方法其實無他，就是要遠離嚼檳榔、吸菸等不良習



慣；另外，對於曾經嚼過檳榔者，一定要定期做口腔黏膜檢查，除能篩檢早期口腔癌之外，還能找出癌前病變（例如白斑、紅斑及疣狀增生等），把握黃金治療時期，就能夠阻斷癌症的發生，有效遠離口腔癌的威脅。



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)