

高雄榮民總醫院護理部護理指導單張

科別	口腔醫學部	編號：4400007
主題	戒檳榔·蓋健康	2015.05.21 訂定
製作單位	92 病房	2022.11.29 二修

一、檳榔成分的危害：

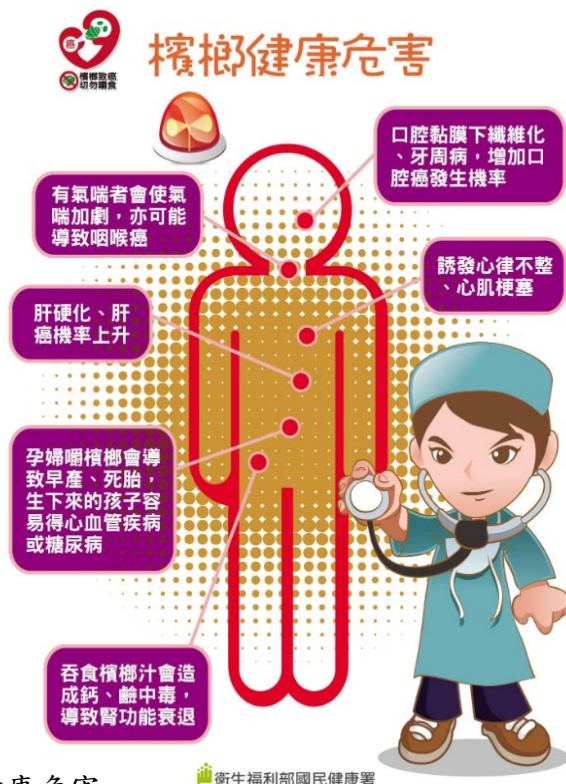
- (一) 檳榔子：內含檳榔鹼、檳榔素，在口腔中會產生亞硝酸胺，可誘發產生腫瘤，列為一級致癌物。
- (二) 多酚：使膠原蛋白更易在黏膜下堆積硬化，造成細胞傷害、突變甚至死亡，(這也是口腔癌患者張口不易的原因)。
- (三) 紅灰及白灰：白灰是含氫氧化鈣(熟石灰)、紅灰是所添加的甘味料、調味品、香料或中藥等而組成，白灰或紅灰會造成鹼性的口腔環境，與單寧酸作用時，會使得唾液變成暗紅色。釋放出活性氧或含氧自由基，會造成細胞突變甚至死亡。
- (四) 荖花、荖葉、荖藤：含過量黃樟素、丁香油等毒性，可能導致口腔表皮、細胞層萎縮變薄，誘導發炎反應及細胞不正常增生。

二、檳榔、菸、酒得口腔癌機率：

- (一) 嚼檳榔者，得到口腔癌的機會是不嚼檳榔者的28倍。
- (二) 嚼檳榔又有抽菸者，得到口腔癌機會是一般人的89倍。
- (三) 嚼檳榔、酗酒、吸菸皆有者，得到口腔癌機會是一般人的123倍。
- (四) 口腔癌病人中，有88%和吃檳榔有關。

三、嚼檳榔的健康危害：

- (一) 牙周病、口腔癌。
- (二) 心律不整、心肌梗塞。
- (三) 氣喘者氣喘加劇。
- (四) 咽喉癌。
- (五) 肝硬化、肝癌機率上升
- (六) 腎臟功能衰竭。
- (七) 孕婦嚼檳榔會導致早產、死胎、生下來的小孩容易有心血管疾病或糖尿病。



圖一、檳榔健康危害

四、如何成功戒檳？

- (一) 犒賞自己：設定個人戒檳榔的漸進式目標，逐漸減少嚼檳榔量，每當達成每一階段目標時，記得給自己獎勵。
- (二) 規律生活：均衡飲食，定時定量，充足睡眠，不熬夜，放鬆心情。
- (三) 提升形象：嚼食檳榔看起來不雅觀，宜多刷牙、漱口去除口腔味道，戒嚼檳榔會使外觀更英俊美麗。
- (五) 遠離誘惑：改走不會經過檳榔攤的路線，儘量拒絕會請嚼檳榔的朋友邀約。
- (六) 尋求替代物：檳榔內並無令人成癮的化學物質，因此戒除檳榔是習慣問題，可藉由替代物改變心理對檳榔的依賴感。例如：可選擇口香糖、蒟蒻條及豆乾等自己喜好的食物，維持咀嚼感；也可利用咖啡、茶類及維他命 B 群，達到提神功效。
- (七) 堅定信心：維持平穩的情緒，時時警惕並鼓勵自己，一人戒檳勢單力薄，可找親朋好友告知及監督，一起來支持戒檳。
- (八) 健康飲食：戒菸、少喝酒、茶、咖啡及可樂，以免刺激神經，適量攝取維生素 A、C、E，也可防癌更可強。(圖二、圖三)



圖二、禁菸



圖三、忌酒

五、戒檳的好處

賺健康、省荷包、外表帥、形象好。

六、戒檳榔衛教課程：

本院免費戒檳榔衛教諮詢，請洽癌症防治中心：07-3422121分機78020。

參考資料

黃育萱、賴智信、吳岱穎、郭冠良、李孟澤、賴鴻毅(2019)．台灣檳榔的歷史與健康危害．台灣醫學，23(6)，789-794。 [https://doi.org/10.6320/FJM.20191123\(6\).0014](https://doi.org/10.6320/FJM.20191123(6).0014)

葉姿麟(2021)．台灣目前檳榔防治健康促進策略．家庭醫學與基層醫療，36(5)，150-156。

癌症防治組(2021)．戒檳教戰手冊．衛生福利部國民健康署。

<https://health99.hpa.gov.tw/material/2999>

圖一取自國民健康署嚼檳榔壞處多對健康之危害。

<https://m.facebook.com/hpagov/posts/2103936826301745>

圖二取自衛生福利部菸害防制組。

圖三、圖四由高雄榮民總醫院楊婉琴繪製授權使用。

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！