

成醫季事本

楊俊佑



40 2017
六月

◆民眾最理想的照護中心

◆醫療人員最理想的教學研究與工作環境



檳榔別相害 口腔癌不來

刊名：成醫季事本 季刊
創刊：民國96年06月12日
發行人：楊俊佑
電話：06-2353535

出版機關：國立成功大學醫學院附設醫院
70403 台南市勝利路138號
網址：<http://www.hosp.ncku.edu.tw>

檳榔別相害 口腔癌不來

根 據國健署105年國人十大癌症排行榜，口腔癌高居男性癌症第4名，而其中吃檳榔者，10個就有9個罹患口腔癌，檳榔可說是健康的大敵。本期成醫季事本將一一破解檳榔的迷思，帶讀者認識檳榔對健康的危害。成大醫院並有專門戒檳衛教師免費提供戒檳衛教服務，幫助紅唇族遠離口腔癌。

服務時間：週一到週五上午8點至下午5點

衛教服務諮詢電話：06-2353535#3056

衛教服務諮詢：門診大樓一樓癌症篩檢服務櫃台(號碼牌機器旁)、門診大樓2樓篩檢服務櫃台(手扶梯旁)

認識自己

下表中，1到10的數字，代表決心的強度。針對每一種可能想嚼檳榔的情況，你不嚼檳的決心有多強？請圈出適當的數字。

想吃檳榔的時候	我能克服自己不去嚼檳榔的決心指數
1.牙齒很不舒服的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.當我告訴自己再吃一次就好的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.當我想要考驗我的意志力的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.當我想睡的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5.當我身體疲勞的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6.當我心情不好的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7.當我因為失敗而感到洩氣的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8.當我覺得很生氣的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9.當我在放假想放鬆的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10.在社交場合有人給我檳榔的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11.當我在喝酒聚餐看到別人在嚼檳榔的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12.過去一起嚼檳榔的朋友邀我再嚼的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13.當我很高興或和朋友一起慶祝的時候	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

當有一題低於5分時，可與成大醫院免費戒檳衛教師
06-2353535#3056聯絡。

檳榔對健康的危害

1



迷思一、嚼檳榔可以顧牙齒，不會得蛀牙？
嚼檳榔不僅不會保護牙齒，反而會
提高發生**牙周病**的機率。

迷思二、嚼檳榔可以保暖？

雖然嚼檳榔之身體會有發熱的感覺，但以此保暖
會付出太大的代價，不如多穿衣服。

迷思三、檳榔是因為加了紅灰、白灰會致癌，如果只
吃檳榔籽是不會致癌的？

- 國際癌症研究機構已證實檳榔不加紅灰、白灰、荖花、荖葉本身就有**致癌性**！
- 檳榔所含的多酚類化合物、檳榔次鹼、檳榔素皆被證實為**致癌物質**。



檳榔對健康的危害

2

檳榔添加物對人體的危害

紅灰檳榔



檳榔子



紅灰



荖花

檳榔鹼，是**致癌**物

加促檳榔鹼**致癌**效果

含有**黃樟素**，為已知的**肝癌、口腔癌**致癌物質

灰檳榔



檳榔子



石灰



荖葉

檳榔對健康的危害

3

檳榔造成口腔黏膜下纖維化：

- 嚼檳榔時，粗纖維會不斷磨損口腔黏膜，加上檳榔成份的影響，使修補傷口的膠原蛋白過多，而口腔無法自由張開。



嚴重者，嘴巴最大只有張開1~2公分，只能吃流質食物

- 若我們以菜瓜布當成檳榔的粗纖維，舌頭代表口腔黏膜，將菜瓜布連續在舌頭上摩擦，會造成什麼後果？

摩擦→受傷→傷口結疤→再磨擦→結疤不斷累積→口腔硬化難以張開，此即為**口腔黏膜下纖維化主因**。

嚼檳榔會導致口腔癌：

嚼檳榔會導致口腔**紅斑**、**白斑**及**口腔潰爛**，而且相當高的機率會

罹患**口腔癌**



檳榔對健康的危害

4

檳榔會增加**肝癌**、**肝硬化**、**糖尿病**等致病機率

糖尿病患者嚼檳榔會使**腎臟受損**(排微量蛋白尿)

孕婦嚼食檳榔，其子女易得**代謝症候群**
(為**心血管疾病**、**糖尿病**等的危險因子)

造成**口腔黏膜下纖維化**及**牙周病**，
增加**口腔癌**發生機率

使心跳加快，可能誘發**心律不整**、**心肌梗塞**

有氣喘者嚼食檳榔會使**氣喘惡化**，亦可能導致**咽喉癌**

經由口腔黏膜吸收影響全身系統「**檳榔血**」

檳榔血是指血液中含有**檳榔鹼**之病症，血液中含有檳榔鹼時會傷害**上消化道系統**，甚至會引發**肝癌**、**肝硬化**。

自我檢查口腔

- (1) 超過兩星期仍不癒合的口腔潰瘍。
- (2) 口腔顏色變白、變紅或紅白交雜。
- (3) 口腔黏膜流血、灼熱、有刺痛感或麻木等症狀。
- (4) 頸部不明原因腫塊。
- (5) 口腔內有持續腫塊。
- (6) 張口不易、舌頭活動困難。
- (7) 持續的吞嚥或進食困難。
- (8) 持續的喉嚨異物感或疼痛感。
- (9) 持續的聲音沙啞。
- (10) 牙齦腫脹造成假牙固定不良或不適。

*如有以上症狀請至口腔外科或耳鼻喉科進行檢查。

戒檳小故事

從事營造業的林先生，工作時常和吃檳榔的同事們相處，加上吃檳榔可以禦寒、提神，不知不覺養成吃檳榔的習慣，一吃就是10幾年。儘管他的老婆與小孩都常常跟他說不要吃檳榔、吃檳榔很容易引起口腔癌，而且垃圾桶總是被檳榔汁噴得到處都是，他總覺得家人小題大作，心裡想吃檳榔如果不好，還這麼多人吃檳榔，所以依舊每天都到檳榔攤報到，

最近林先生工作時不小心受傷，住進成大醫院。住院期間戒檳衛教師與牙科醫師幫他做了口腔黏膜檢查，檢查出口腔黏膜下纖維化與嚴重的牙周病，他才驚覺到自己的口腔黏膜與牙齒已經有了變化，讓林先生深刻體會吃檳榔不只傷荷包也傷健康。透過戒檳衛教師的解說，林先生了解如果檳榔癮一來，其實可以透過一些檳榔替代品像是無糖口香糖、蒟蒻、人參糖代替，減緩對檳榔的依賴感。身為一家之柱，林先生這次下定決心要在成大醫院的幫忙下戒除檳榔，他也請家人支持及鼓勵他戒檳，讓自己遠離口腔癌的威脅。





【成大醫院住院大樓、門診大樓免費接駁車服務】

住院大樓 ↔ 門診大樓 ↔ 後火車站

* 搭乘時間：週一至週五 7:30(後火車站發車)

上午 7:40~17:40 (每隔 20 分鐘由住院大樓發車)

* 搭乘地點：1. 住院大樓(勝利路大門玄關處)

2. 門診大樓(2號門玄關處)

3. 後火車站(出口處左前方)

【總院公車服務】

• 台南市公車

0右、0左：火車站—火車站；

2號：安平—崑山科技大學

5號：台南航空站—鹽行；

6號：新興國宅—農工新村

99路：火車站—鹽山

• 興南客運：安平工業區—大灣—新化

【供餐服務】

住院大樓地下一樓商店街提供餐飲、美髮、醫療用品服務

.....
成醫電子報 生命·愛心·卓越·創新
.....

訂閱網址：<http://webpage.hosp.ncku.edu.tw/>
.....

成醫季事本 民國96年6月12日創刊

總編輯：趙庭興

總編室：洪崇傑·張喬青·王玉柳

美術編輯：張保民

版權所有