

成醫季事本

陳志鴻

6 2008
9月

· 民眾最理想的健康照護中心 · 醫療人員最理想的教學研究與工作環境



刊名：成醫季事本 季刊
創刊：民國96年06月12日
發行人：陳志鴻
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>

擺脫紅唇族 防口腔癌，先拒絕檳榔

根據衛生署92年國人癌症發生率的資料，口腔癌是全國男性癌症的第4位，但卻在25-44歲的男性族群排名第1位；而95年口腔癌的死亡率排名為所有惡性腫瘤的第6位，卻是男性的第4位。成大醫院醫療副院長蔡森田醫師指出，口腔癌與口腔長期受到刺激產生細胞變性有密切的關係，尤其是嚼檳榔。

專長頭頸腫瘤的蔡森田副院長表示，俗稱「菁仔」的檳榔所含的檳榔鹼是危險的致癌原，而添加在檳榔裡的石灰，更是促進細胞變成癌症的主要因素。根據研究，同時有抽菸、喝酒及嚼檳榔，罹患口腔癌的機會是一般人的123倍。



俗稱「菁仔」的檳榔

2003年國際癌症研究總署（IRAC）作出「單嚼檳榔，不加任何添加物，即可導致人類發生口腔癌」之結論，屬於第一類致癌物。

臨床上，成大醫院曾針對牙科與耳鼻喉科初診18歲以上，有菸、酒、檳榔史的男性病友，主動進行口腔黏膜篩檢，統計口腔癌個案有檳榔史的高達87%。戒檳榔成為預防口腔癌的最基本健康行為。

蔡森田副院長指出，檳榔與菸草對於口腔健康具有加成的危害效果，加菸草的檳榔嚼塊就具有致癌性，容易引起口腔癌、咽癌及食道癌；不加菸草的檳榔嚼塊容易有致癌性，檳榔子（菁仔）易有致癌性，容易先引起癌前病變，口腔黏膜下纖維化。



除了口腔癌之外，嚼檳榔會造成口腔纖維粗糙，因為加上石灰會造成牙齒易磨損，口腔內也會藏細菌，易有牙周炎等疾病，常見於頰黏膜上，其次是顎區。黏膜會有燒灼感、潰瘍、變白，最後造成張口及吞嚥困難。口腔黏膜白斑症是另一種危險，常見於頰黏膜、舌、口底及唇角，黏膜白斑會慢慢由青白變混白，其中有一部分白斑病人會變成口腔癌。

口腔癌個管師林貞伶指出，戒檳榔有三部曲：認識檳榔的壞處，過度使用會造成口腔粘膜疾病等；減量嚼食檳榔，漸漸達到不嚼食檳榔的習慣；尋求檳榔替代品，尋找其他較無害的健康方法來提神。



口腔癌臨床症狀

輕鬆戒菸

很多人都知道抽菸對身體不好，但是可能不知道抽菸也會影響性功能。成大醫院家庭醫學部王如雪醫師指出，根據研究，男性每天抽菸抽1包以上，有39%會出現陽痿、性功能衰退等影響「男性雄風」的問題；另外抽菸也會增加臉部皺紋的出現而顯得蒼老，值得愛美女性注意。當然，抽菸還會使骨折不易痊癒，以及白內障的威脅。

王如雪醫師指出，抽菸還會對健康帶來許多危害，根據研究，包括慢性阻塞性肺病、心臟血管疾病、高血壓、中風、胃腸潰瘍、骨質疏鬆等長期慢性疾病；癌症中的肺癌、肝癌、子宮頸癌、膀胱癌、口腔癌、喉癌、食道癌、胰臟癌，也跟抽菸有關。

相對於在健康上的危害，對已因抽菸而罹患前述疾病者而言比較好的消息，可能是每抽1根菸，會減少11分鐘的壽命，可以因而縮短一些些被病魔折騰的時間吧！？

王如雪醫師說，停止吸菸能夠讓健康獲益，20分鐘後血壓、心跳恢復正常；24小時後一氧化碳從體內完全排除；48小時後體內已無殘存尼古丁，味覺與嗅覺明顯改善；72小時後呼吸道變得舒暢，體能獲得改善；2-12週後血液循環功能大幅改善；3-9月後咳嗽、哮喘與呼吸問題大幅減少，肺功能增加10%；1年後心臟病發作機會減半；10年後肺癌發生危險減半；15年後心臟病發作機會與非吸菸者相同。



現在醫院開設有戒菸門診，提供貼片、口嚼錠或吸入劑等尼古丁置換療法，可減少戒斷症候，增進戒菸的成功率；另外還有非尼古丁藥物，提供不適合給尼古丁如急性心肌梗塞患者，或不想再碰尼古丁者的另一種選擇。而當菸癮發作時，王如雪醫師建議可做放鬆深呼吸15下、喝一大杯冰水、做運動或用清水洗臉，都可以緩和對菸癮的依賴，慢慢脫離菸霧的迷害。



清新戒菸班合影

拒絕當酒鬼

引先生因腹痛難耐到醫院求治。急診醫師診斷他得了急性胰臟炎，必須立即住院治療。住院第二天晚上，引先生開始煩躁不安，全身冒汗，後來竟爬到病床下躲起來，顯得非常害怕的樣子。緊急聯繫精神科醫師會診，才發現引先生是因為『酒精戒斷』而引起精神病狀態。



成大醫院精神部陳柏熹醫師表示，酒是世界上最廣為使用的意識影響物質，是一種中樞神經系統的鎮靜劑，可創造一種愉快的狀態。

少量的酒會減少精神上的緊張，使身體有放鬆的感覺，變得較不壓抑，但此時人的注意力已受影響，反射速度變慢，不易掌握時間的變化，身體的協調統合也變差，因此酒後開車易生危險。若多喝幾杯，說話就會開始含糊其詞、想睡，情緒起伏變大。若是喝醉了，常會有嘔吐、步態不穩的現象，這時人的判斷力受損，酒精對中樞神經系統的嚴重抑制可能會引發呼吸困難，甚至昏迷。

長期飲酒有可能產生酒精成癮，進而造成身體、家庭以及社會功能的嚴重損害。對身體的危害包括酒精性肝炎，胃炎、胰臟炎，貧血，及酒精性的心肌病變，還可能有周邊神經系統的傷害及損傷腦部造成的認知功能減退。

陳柏熹醫師指出，當酒癮者不喝酒時會產生『酒精戒斷』的症狀，患者會有不安、激動、緊張焦慮的現象，出現出汗、噁心、嘔吐、心跳變快等自主神經系統亢進等生理變化，還有失眠，暫時的幻覺或錯覺發生，嚴重時甚至會出現癲癇大發作。

目前有多種藥物經證實對於幫助戒酒有很大的療效，可減低戒斷期之不適，並降低渴望飲酒的念頭，在成大醫院精神科可獲得相關之藥物治療。

此外，精神科還提供『生理回饋治療』，可以幫助解除戒酒時所產生的緊張和焦慮；而『個別心理治療』可以增強戒癮動機，與降低回歸社會之適應困難。這些都是非常有效的治療方法。

陳柏熹醫師特別指出，要戒酒成功，親友間的鼓勵與支持更是不可或缺一環。



遠毒保健康

所謂「毒品」，泛指具成癮性、濫用性及對社會危害性的麻醉藥品及其製品，與影響精神物質及其製品。當使用人上癮或者過度使用，會導致生理、心理、職業或社會等功能的不良影響。

成大醫院精神部蔡幸君醫師指出，毒品成癮者會有強迫性非用不可及重複不間斷使用毒品的情形，且會不顧毒癮的毒害作用，不擇手段去要到毒品。究其成癮的原因，一是生理依賴，一是心理依賴。

生理的依賴，來自重覆使用毒品所產生的耐受性，及藥效過後出現戒斷症候群的痛苦。以海洛因為例，會有打呵欠、流鼻水、流眼淚、激躁不安、胃腸絞痛、腹瀉、噁心、盜汗、寒顫、肌肉疼痛、失眠等症狀，通常停藥一星期後會逐漸消退，但多數人會因難以忍受而再度使用毒品。



蔡幸君醫師表示，心理依賴更難醫治。毒品產生的欣快感促發大腦酬賞系統，深刻烙印在大腦中形成永久記憶，即使戒斷成功達數月甚至數年，仍會在生活上或感情上壓力增加、從前吸毒場景再現等情況下，觸動心理依賴烙印在大腦的記憶，引起強迫性再使用毒品的衝動。

所以說毒癮是終生的疾病，要達到完全成功的戒治，必須結合醫療機構、法務機關、家庭、學校、社會服務團體等，而不是只靠法律，把毒癮者逼入死角。



替代療法特別門診揭牌

而對藥癮者而言，施用毒品的嚴重後果之一，是經由與他人共用針具或發生不安全性行為而感染HIV，進而罹患愛滋病。替代療法是藥癮治療運用方式之一。以海洛因為例，替代藥物是美沙冬。成大醫院替代療法的門診時間是每週一、三下午的1:30~5:00及二、四的上午9:00~12:00。地點在成大醫院對面的心理衛生中心1樓，電話：06-2353535轉4362。



【成大醫院貼心服務】

免費接駁車乾淨又舒適是提供給您免費的便利選擇

成大醫院 ↔ 後火車站

週一至週五07:30~17:00 (每隔半小時本院大門發車)

【成大醫院電視健康講座】

播出頻道及時間

◎ 台南市 第04頻道

每週四~週三18:00播出

◎ 台南縣 第03頻道

每週一~週五16:30播出

每週日08:00、13:00播出

成醫電子報 生命・愛心・卓越・創新

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

成醫季事本 民國96年6月12日創刊

總編輯：李經維

總編室：吳正儀・沈尚良・王玉柳

美術編輯：鄭楚麗

版權所有