



戒除檳榔之指導



一、檳榔對健康的危害：

國際癌症研究總署（IARC）於 2003 年證實，檳榔為第一級致癌物，即使嚼不含任何添加物的檳榔子也會致癌，故嚼檳榔易引起牙齒咬耗、牙週病、口腔黏膜病變（如口腔癌、口腔黏膜纖維化、白斑症等）、咽癌、喉癌及食道癌。此外，檳榔也是慢性 B 型、C 型肝炎病人罹患肝癌的危險因子之一。在台灣，根據衛生福利部國民健康署 2019 年統計資料顯示，口腔癌為台灣男性癌症發生率的第 4 位，每年超過 8 千人罹患口腔癌，其中約 9 成為男性，另有研究報告指出，嚼檳榔者罹患口腔癌的危險性為不嚼者的 28 倍。且有嚼檳榔習慣的孕婦，發生流產、早產等危害的機率也比無嚼食檳榔的孕婦提高 2 至 3 倍。長期嚼檳榔者會導致胃黏膜的破壞，另習慣將檳榔汁吞入者，可能引起高血鈣，嚴重甚至導致頭痛、厭食、噁心、肌肉疼痛、全身不適、聽力損失及神智模糊。

二、要戒檳榔，有心不難：

- （一）放鬆心情：藉由沐浴放鬆身心，沖走泡泡也沖走檳榔引誘。
- （二）規律生活：均衡營養，良好鍛鍊，堅持不懈，不需嚼檳榔發洩。
- （三）遠離誘惑：交際應酬拒檳榔，把您的檳榔都丟掉。
- （四）尋求替代：當有口腔空虛感，可用甘草片或喉糖。
- （五）提升形象：拒嚼檳榔真帥氣，維持清新好口氣。
- （六）增強意願：檳榔導致花費高，損失健康真不好。
- （七）堅定信心：心情平靜、自我警惕，相信自己可以養成不嚼食檳榔的好習慣。
- （八）癌症遠離您：戒食檳榔，定期口腔黏膜檢查，遠離口腔癌威脅。

三、口腔癌篩檢資訊

依據衛生福利部國民健康署提供年滿 30 歲以上有嚼檳榔（含已戒）或吸菸者，以及 18 歲以上至未滿 30 歲有嚼檳榔（含已戒）之原住民者，每 2 年可安

三軍總醫院 護理部 編印
家庭醫學科

諮詢電話：(02) 24633330



排一次免費口腔黏膜檢查，請定期至牙科、耳鼻喉科或其他核可之醫療院所接受檢查。本院 1 樓門診大廳之癌症篩檢櫃台提供檢驗資格諮詢及安排口腔黏膜檢查服務。

參考資料：

衛生福利部國民健康署（2021）· 檳榔防制 · 取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=42>

衛生福利部國民健康署（2019）· 吃檳榔不會上癮 · 取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=127&pid=6952>

Chan, Y. H., Liu, T. C., Liao, C. K., Cheng, Y. F., Tsai, C. H., Lu, Y. C., & Hsu, C. J. (2019). Consumption of betel quid contributes to sensorineural hearing impairment through arecoline-induced oxidative stress. *Scientific Reports*, 9(1), 1-11. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-49815-5>

護理指導評值：

◎是非題

1. () 長期嚼食檳榔易出現胃潰瘍與口腔黏膜病變？
2. () 不含添加物的檳榔子本身並不會致癌？
3. () 孕婦嚼食檳榔，有可能出現流產、畸胎、死產情形？

◎選擇題

4. () 戒除檳榔方法有哪些？
(1)堅定信心；(2)規律生活；(3)使用替代物；(4)以上皆是。
5. () 戒檳榔時，出現口腔空虛感時，替代物有些選擇呢？
(1)硬喉片；(2)甘草片；(3)人參片；(4)以上皆是。
6. () 戒除檳榔的好處為何？
(1)保有好口氣；(2)減少口腔黏膜炎發生；(3)減少罹患口腔癌之機率；(4)以上皆是。

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1.(O) 2.(X) 3.(O) 4.(4) 5.(4) 6.(4)

三軍總醫院 護理部 編印
家庭醫學科

諮詢電話：(02) 24633330