



拒絕檳榔 遠離口腔癌

文 / 王文弘

國泰綜合醫院暨汐止國泰綜合醫院耳鼻喉科主治醫師



為何要戒檳榔？

臺灣口腔癌高居國人十大癌症的第5名，且口腔癌患者有逐漸年輕化的趨勢，是青壯年男性最常見的癌症。根據國民健康署統計，臺灣男性得到口腔癌的年齡中位數為52歲，與其他主要癌症的發生年齡相比，提早了10-20歲。

檳榔與口腔癌之關聯性

口腔癌的危險因子與致病機轉，目前證實與嚼檳榔、抽菸、喝酒最為相關，研究顯示，臺灣的口腔癌患者88%有嚼食檳榔的習慣。國際癌症研究中心已證實，檳榔本身就是第一級致癌物，即使不添加紅灰或白灰，光嚼檳榔就會致癌。而嚼檳榔、抽菸及喝酒更是口腔癌常見的3大危險因子，菸檳酒3者都有的人，罹患口腔癌機率為一般人的123倍。

戒除檳榔，有心就不難

- 1.設定目標：一天只要減少一顆檳榔，持之以恆。
- 2.檳榔代替品：可嚼口香糖、喉糖、羅漢果…等。
- 3.拒絕技巧：
 - (1) 哀兵致勝法：如嘴巴紅紅的，我等一下還要拜訪客戶。
 - (2) 自我嘲解法：如我很怕死。
 - (3) 走為上策法：如我先去忙了。



- (4) 投桃報李法：如馬上回請吃口香糖。
- (5) 安身立命法：如醫生叫我不再吃檳榔了。
- (6) 虛與委蛇法：如轉移話題。

不管哪一種技巧，一定要堅定持之以恆，對自己有信心，一定能戒檳成功。

配合運動

吃檳榔是習慣問題，需要慢慢培養落實於生活中。在戒檳的同時，如果能夠配合運動一起進行，不僅能使身體會更健康，心理壓力也會得到紓壓，另外也可以透過喝適量的咖啡、茶、維他命B群，讓自己的精神更佳。

免費口腔黏膜篩檢

依據我國衛生政策，符合以下兩項資格的民眾，每2年可做1次免費的口腔黏膜篩檢：

- 30歲以上有嚼檳榔（含已戒檳榔）或吸菸者。
- 18-29歲有嚼檳榔（含已戒檳榔）的原住民。

總之早期發現早期治療，才能真正有效降低口腔癌的發生率與死亡率。

