

杜絕

檳榔健康每一天



高雄醫學大學附設中和紀念醫院

護理部

壹、檳榔與健康的危害

嚼檳榔是一種不良的習慣，也是國人罹患口腔癌的頭號殺手。紅唇族除影響個人外在形象、觀感外，亂吐檳榔汁更造成環境髒亂。

在各項研究亦證實檳榔同時會提高肝癌、肝硬化及糖尿病之風險、降低免疫系統、孕婦嚼食會造成早產、死產及胎兒異常(代謝症候群)等危害，對健康的影響甚大。

貳、檳榔及其添加物對口腔的危害

檳榔子的主成份	<ul style="list-style-type: none">➤ 檳榔鹼在口內會經硝化作用產生多種亞硝酸化合物，具有相當強的致癌性。➤ 檳榔含有多酚類化合物，多酚類化合物在鹼性環境下會自動氧化，釋出含氧自由基，攻擊細胞的DNA(去氧核糖核酸)，造成突變引起癌症。
檳榔添加物	荖花含有黃樟素，因具有致癌性，早被禁用於食品。
長期嚼食檳榔	<ul style="list-style-type: none">➤ 會對口腔黏膜造成纖維化，引起的不同程度傷害。➤ 最初出現癌前症灶，如：白斑、紅斑、潰瘍、腫塊，末期則會吞嚥困難、說話困難、張口困難。

肆、戒檳好招

一、設定目標

告訴自己，一天只要減少一顆檳榔，**持之以恆**，能改掉嚼檳榔的習慣。

二、自我提醒

寫標示牌提醒自己、直接告訴家人及朋友，**隨時提醒自己戒檳的理由**(可省錢及降低口腔癌機會)。

三、認識檳榔品替代物或方法

覺得口腔有空虛感，可嚼無糖口香糖、木糖醇口香糖、硬喉糖、蒟蒻條、甘草片、人參片、羅漢果等。

四、辨識誘因與信心，塑造支持環境

1. 了解自己在甚麼情況下最容易被誘惑去嚼食檳榔，並強化自我信心，以避免嚼食檳榔。
2. 可加入參加戒檳班，建立支持網路。

五、拒絕 3 平原則

平和而堅定的語氣	一旦表明立場開口 說不 ，就要堅持下去，用溫和明確的口氣，沉著穩重音調，一再 重複「不要」的立場 ，並避免攻擊性語言。
平實的態度	拒絕時要保持鎮靜，動作自然，態度誠懇，肯定地傳達拒絕的訊息， 並避免攻擊性的動作出現 。
平視的眼光	臉部肌肉放鬆、眼睛正視對方兩眼中間鼻樑上方， 嚴肅正經的表情 可使拒絕容易成功，同時又可以贏得對方的尊敬。

六、拒絕的技巧

反覆說不法	不必解釋太多，就是一再重覆說不，使要求者厭煩而不再要求。
自我解嘲法	可消遣自己，或一時貶低自己的能力，以緩和 <u>不愉快氣氛</u> 。如，我就是怕死或老婆不准吃。
轉移話題法	岔開話題引起新話題， <u>擺脫朋友的遊說</u> 。
肯定友誼法	雖不能答應請求，但肯定彼此間的友誼（還是 <u>兄弟朋友</u> ），使拒絕不影響友誼。
離開現場法	無法順利拒絕時，則藉故 <u>快速離開現場</u> ，擺脫糾纏。

七、改變生活習慣

調整生活中與檳榔有關的行為與習慣(遠離檳榔攤)，轉移與檳榔有關的情緒連結(吃檳榔每月支出增加約 3000~10000 元；得口腔癌的機會比一般人高 28 倍，若再吸菸及喝酒則增加到 100 倍以上)。

八、高醫諮詢管道

- 口腔黏膜篩檢：有吸菸或吃檳榔者(每 2 年一次)
電話 07-3121101 轉 6054(8：00-17：00)
- 門診掛號：口腔外科、耳鼻喉科

參考資料

衛生福利部 國民健康署-戒檳班課程教材手冊

制定：106/09；審閱：108/05/02