

檳榔健康危害

高雄醫學大學附設中和紀念醫院 牙科部林晏國醫師

檳榔為台灣常見的提神用品，常見的使用方式為單獨嚼食檳榔子(菁仔)，或用荖葉包著檳榔子(包葉)，加入荖藤、紅灰、白灰等添加物一同嚼食。世界衛生組織已將檳榔列為口腔健康的危險因子，有些民眾以為會危害健康的成份只存在檳榔的添加物當中，單獨嚼食檳榔子就沒有危險了，這是一個錯誤的觀念，許多已發表的研究指出檳榔子與其添加物都含有多種會影響口腔與身體健康的化學物質。首先，檳榔子本身含有檳榔素與多酚類化合物，能致癌，與誘導組織發炎；其次，檳榔的添加物含有丁香、黃樟素以及可釋放活性氧或含氧自由基的化學成份，同樣有致癌的效果；除此之外，檳榔子本身由粗纖維組成，其添加物中含有色素，長期嚼食會傷害牙齒與口腔軟組織，造成外觀與功能受損。

檳榔對健康最大的危害為引起口腔癌，根據研究統計，嚼食檳榔者罹患口腔癌之機率為一般人的 28 倍，若合併抽菸與喝酒，罹患口腔癌的機率更提升到 123 倍。臨床調查也發現，約有 75%~90% 的病患有嚼食檳榔的習慣。除口腔癌外，檳榔會導致口腔癌前病變，形成紅斑、白斑、潰瘍或疣狀增生等病灶，以及誘發口腔黏膜與軟組織發炎，使黏膜變薄、軟組織纖維化，病人的口腔會對刺激性食物敏感且失去彈性，導致張口度變小，嘴巴無法張大進而進食困難。長期使用，檳榔所含粗纖維會造成牙齒齒質嚴重損耗，使牙齒敏感、變短；檳榔所含色素會造成牙齒染色與牙垢堆積，影響美觀，誘發口臭與牙周病。

除了使口腔健康受損，嚼食檳榔也會引起身體疾病。檳榔的致癌物質會引起口咽癌、下咽癌、食道癌、胃癌、肝膽癌、肺癌與尿道癌。檳榔具成癮性與神經毒性，使用時會心悸、發汗，長期使用會產生依賴。另外，台灣的研究發現，檳榔會造成心搏過速、血管阻塞、增加罹患心臟冠狀動脈疾病、高血壓與腦血管疾病風險；其他研究指出，檳榔會增加罹患第二型糖尿病、高血脂與代謝症候群機率；在生殖系統方面，嚼食檳榔會引起不孕，孕婦嚼食檳榔容易造成胎兒體重不足與產下畸胎；在呼吸道方面，會使氣喘惡化，使肺活量下降。

口腔癌為我國青壯年男性最常見的癌症之一，在男性癌症發生率和死亡率皆排名第 4 名。依據

衛生福利部 109 年死因統計和國民健康署 107 年癌症登記資料顯示，每年超過 3 千國人死於口腔癌、8 千多人診斷為口腔癌。預防口腔癌的發生，除避免接觸菸、檳榔及飲酒等危險因子外，有菸檳行為者，定期口腔黏膜檢查也不可少。實證顯示，有菸檳行為者不做口腔黏膜檢查，死亡風險增加 3 成 5，因受新冠肺炎疫情影響，民眾接受癌症篩檢的情形也大受影響，根據 1~6 月最新統計，有菸檳行為者接受口腔黏膜檢查有 23.7 萬人次，相較 109 年同期減少約 1.5 萬人次(6%)。國民健康署提醒，民眾於防疫期間做好全防護，抗疫也要防癌，呼籲有菸檳習慣的人拒絕使用檳榔、菸品外，符合口腔癌篩檢資格尚未接受口腔黏膜檢查者，記得於疫情緩和後，要定期接受口腔黏膜檢查。

台灣口腔癌發生率為全世界第一，且病人多為中壯年男性，罹病對家庭與社會經濟影響大，防治口腔癌，首先要拒絕檳榔、菸、酒，如有嚼食習慣者，則應儘快戒除、定期檢查與及早治療。