

# 「檳榔的好壞我們都明白，好的可以取代壞的無法重來」

高雄醫學大學附設中和紀念醫院 耳鼻喉部劉信良醫師

檳榔歷史久遠，甚至可以入藥，對於驅蟲抗真菌、緩瀉、減少脹氣增加食慾，還有去痰解酒的功效。近代以來使用上多為欣快、興奮與提神之用，對於需要長時間駕駛與工作的朋友而言，是不可多得的好物。也難怪是世界上除了菸、酒與咖啡之外，被廣泛且會持續使用的食品。

此外，檳榔也有著傳統上的特殊意涵，對很多原住民族群而言，檳榔是祭祀的祭品、是禮物與招待賓客的食品，也有著象徵意義像是愛情親情，或是跟懷孕生子或生女的預兆有關。在現代則是如菸酒一般，是種交際應酬的交情品。

當然我相信，大家也都明白檳榔的危險與危害。檳榔本身因為含有檳榔鹼與檳榔素，早在 2003 年之後被國際癌症研究中心(IARC)列為一級致癌物；不管是菁仔會加的荖花跟紅灰、包葉內大部分會添加的白灰，在更早之前就已經被發現會有致癌的風險。

當然有人會說，菁仔都會搭薑片芒果乾、都用不割舌的特幼、雙子都加很多健康梅粉，或是說自己很有紀律每天沒吃幾顆。但這些有害物質的累積都可能會造成口腔癌與其他口腔牙齒相關的疾病，絕對得不償失。先不講癌症，我看過許多很年輕的檳榔使用者，已經滿口爛牙、臭氣熏天，整個口腔紅腫粗糙的狀況絕對不是你想像中的江湖帥氣，而是讓妹仔皺眉白眼不屑，沒人想跟這樣的嘴巴接吻的。

而對於口腔癌而言，對許多檳榔使用者而言感覺很遙遠，網路恐怖口腔癌圖片看很多，但都覺得跟自己沒有關係。我們耳鼻喉科醫師每年會遇到上百個需要治療的口腔癌病人，每一個人都是震驚恐懼的發現，原來我離口腔癌這麼近。

口腔癌只有三個字，但卻是真實的折磨你的人生。口腔纖維化造成的張口困難導致你無法正常飲食、各種煎熬般的疼痛讓你寢食難安、無止盡的分泌物與臭味讓你人際不好。然後需要忍受各種手術、化療、電療等治療，治療不好的被併發症折磨、治療好的都還有復發的可能，畢竟要戒掉檳榔 20 年才能把口腔癌的機率降到跟正常人一樣低。

檳榔的好壞我們都明白，它的好處可以取代，不管是充足的睡眠、維他命、飲品、口香糖等等都可以；然而它的壞處一旦發生，無法重來，我看到很多口腔癌的病人只有著滿滿無奈與懊悔。不是不會得到，只是時機未到。趁著還有機會，秉持三大原則：即時戒菸檳、定期篩檢、病變早治療，相信我們可以一起讓自己更好。