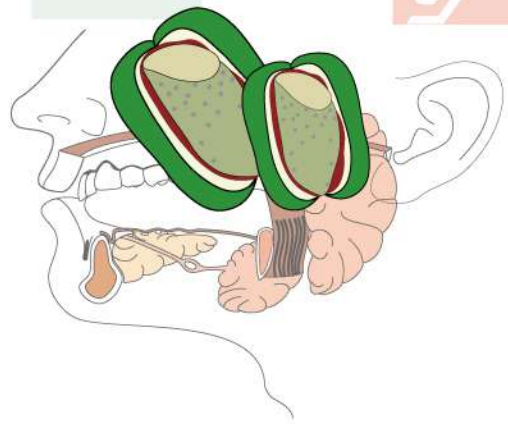


檳榔纏身 危害一生



五、戒檳榔？有心就不難

1. 設定目標：只要一天減少一顆，也能達到不嚼食檳榔的習慣。
2. 檳榔替代品：口香糖、硬喉糖、蒟蒻、甘草、人參片。
3. 拒絕技巧：在婉拒檳榔時，以「健康原因」、「太太、小孩不希望我吃」或「離開現場」來拒絕對方。

六、千萬不要這麼以為！

嚼食檳榔的紅唇，雖然會影響他人的觀感，甚至大部份嚼食檳榔的民衆，都曾經被親友建議應該戒食檳榔，但是總是會有：「我只吃檳榔而已，我又沒有加白灰或紅灰，這樣不會得口腔癌啦！」，這種觀念常一再地削弱，嚼食者戒食檳榔的動機。其實在2003年國際癌症研究總署已證實，檳榔果實本身就是第一類致癌物。如果再加上荖花、白灰或紅灰，那更是癌上加癌。如果您的身邊有嚼食檳榔的朋友，請讓他知道這些重要的訊息。

看了以上的介紹，
你還要繼續
用檳榔來刷牙嗎？



立即撥打

如果您和您的親朋好友想要減、戒檳榔，請與本院健康諮詢室或諮詢專線聯絡，**免看門診**，**免吃藥**，我們會有專人為您追蹤服務。

05-2648000 轉 5405

敬祝您

身體健康 平安吉祥

佛教慈濟醫療財團法人

各院區健康諮詢專線：

花蓮慈濟醫院：(03)8562016

玉里慈濟醫院：(03)8882718-9

關山慈濟醫院：(089)8148080-128

台北慈濟醫院：(02)66289779-2236

台中慈濟醫院：(04)36068278

大林慈濟醫院：(05)2648333

佛教斗六慈濟診所：(05)5372000-127

網址：<http://www.tzuchi.com.tw>

大林慈院103.12製訂

E8R2876576-01

一、為何要戒掉

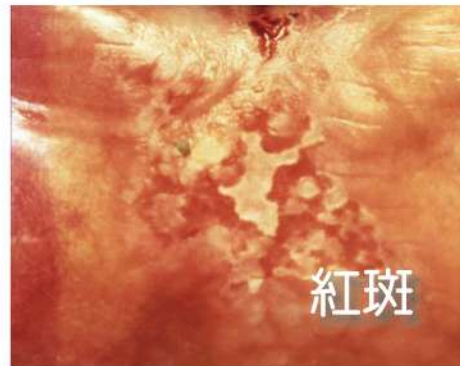
10 個口腔癌，9 個嚼檳榔，更是男性癌症死亡原因的第四名。根據統計，同時有抽菸、喝酒、嚼檳榔習慣者得到口腔癌的機率為123倍。且嚼檳榔年齡層有逐漸下降的趨勢，壯年期得到口腔癌，往往嚴重衝擊家庭經濟，同時影響社會經濟人口結構，如果要遠離口腔癌的威脅，請你一定要戒除抽菸、喝酒、嚼檳榔。

二、檳榔對口腔的影響

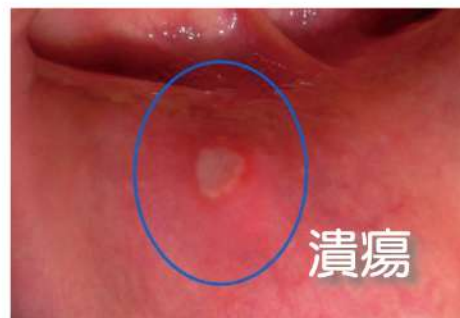
因為長期嚼食檳榔，口腔黏膜受到檳榔子和檳榔添加物，所釋放出的物質慢性刺激，對口腔黏膜造成傷害，引起不同程度的細胞病變，最初出現癌前徵兆，如：白斑、紅斑、潰瘍、腫塊、吞嚥困難、說話困難、張口困難及頸部結節，進而演變為口腔癌。



白斑



紅斑



潰瘍



腫塊

1

2

三、檳榔的成分及危害



茗葉

茗葉會抑制麴菌之生長與黃麴毒素之產生，目前沒有直接證據證明有致癌危險。



檳榔子

檳榔子含有檳榔鹼，當咀嚼檳榔時，檳榔鹼便會釋出，會有短暫的提神及保暖感覺，但是長期嚼食會導致口腔黏膜細胞病變，使口腔黏膜纖維化，造成癌症。



茗花

茗花含黃樟素，它是一種致癌物質，過量的食用會導致肝癌，目前食品中已明令禁止使用。



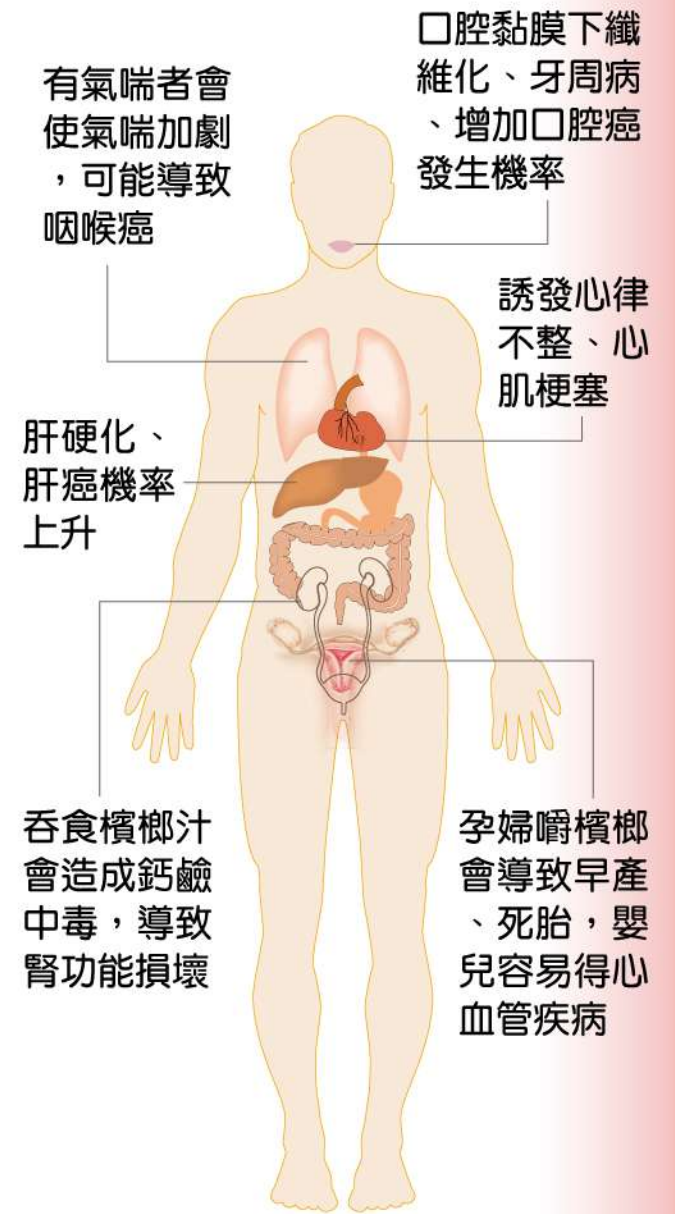
白灰

紅灰

白灰與紅灰成份皆為石灰，雖不是致癌物質卻會使口腔環境變成高鹼性，破壞口腔黏膜細胞，所以它是一種助癌劑。長期食用會造成高血鈣症、腎或尿結石、嗜睡、迷糊，甚至昏迷。

3

四、更多對其它器官的影響



4