

口腔癌的殺手－檳榔

一、口腔癌和檳榔的關係：

口腔癌為發生在口腔惡性腫瘤之總稱，可出現在口腔的任何部位，包括唇、舌、口腔底、頰黏膜、齒齦、顎部及白齒後區。口腔癌的發生與口腔長期受到刺激，產生細胞病變有密切的關係，其中以嚼食檳榔為最主要的原因。其他如：吸菸、喝酒、梅毒、過度陽光照射、長期營養缺陷、口腔衛生不良、長期食用過熱、太辣等刺激性食物、尖銳的蛀牙、破損或製作不當的補綴物，都是造成口腔癌的可能原因。

在台灣，口腔癌為青壯年（25－44歲）男性最常見罹患的癌症，根據最新癌症登記資料和死因統計，近十年，台灣每年新診斷人數約有5400人，因口腔癌死亡約有2300人，為台灣男性發生和死亡情形增加最快的癌症。

二、為什麼檳榔是口腔癌主要殺手：

一般的檳榔，是以檳榔子為主要成分，並以荖葉、荖花、荖藤和石灰作為配料。檳榔子：俗稱菁仔，所含之「檳榔素」和「檳榔鹼」具有潛在的致癌性。檳榔素在口腔內會發生硝化作用，產生活性氧及自由基，抑制細胞生長及去氧核糖核酸的合成，破壞細胞。

檳榔的配料除荖葉不具致癌性外，其他配料如荖花、荖藤皆含有致癌性化學物質，石灰會使口腔環境變成鹼性，使檳榔釋放出自由基，傷害細胞，因此，嚼食檳榔者的口腔癌罹病率，較未嚼食檳榔者，高出28倍，同時有抽菸習慣者，口腔癌罹病機率是常人89倍，若合併有吸菸、飲酒行為者，其罹患口腔癌是常人的123倍。所以，檳榔、菸、酒是誘發口腔癌的三大危險因子。

三、戒食檳榔的技巧：

研究指出檳榔嚼食動機以受到朋友影響、社交及好奇心為主，其中戒除不成功者，主要原因包括，自覺對檳榔依賴性不高、朋友的因素及對於檳榔危害欠缺相關知識。因此，要如何戒食檳榔呢？以下是戒食檳榔成功者之經驗，提供您參考：

- （一）認識檳榔與口腔癌的關係。
- （二）尋求檳榔替代品：以咀嚼口香糖替代嚼檳榔。
- （三）放鬆心情：檳榔癮來時深呼吸，洗個舒服的澡。
- （四）規律生活：均衡飲食，維持良好營養及充足睡眠，便不需檳榔提神。
- （五）提升形象：嚼食檳榔及吐檳榔汁有礙觀瞻，應避免嚼食。
- （六）遠離誘惑：減少參加應酬場合，避免看路邊的檳榔攤，遠離有檳榔的環境。

參考資料

韓良俊（2010）．關切台灣紅唇族-人體健康的大殺手「檳榔」．醫療品質雜誌，4(5)，26-30。

Akhtar, S. (2013). Areca nut chewing and esophageal squamous-cell carcinoma risk in Asians: A meta-analysis of case-control studies. *Cancer Causes & Control*, 24(2), 257-265. doi: 10.1007/s10552-012-0113-9

Quinn Griffin, M. T., Mott, M., Burrell, P. M., & Fitzpatrick, J. J. (2014). Palauans who chew betel nut: social impact of oral disease. *International Nursing Review*, 61(1), 148-155. doi: 10.1111/inr.12082