

## 戒檳大作戰 口腔癌靠邊站 戒除檳榔、菸品 都能預防口腔癌

資料來源：國民健康署 日期：111-11-22

檳榔是國際癌症研究總署公告的一級致癌物，不論有無添加紅白灰等配料，嚼食檳榔本身就可能罹患口腔癌，依據衛生福利部 110 年死因統計和國民健康署 108 年癌症登記資料顯示，每年超過 8,000 國人發現罹患口腔癌及 3,000 人死於口腔癌。在天氣冷的時候，部分民眾認為嚼檳榔可以禦寒，忽略造成口腔黏膜的傷害以及容易致癌的事實，為預防口腔癌的發生，國民健康署吳昭軍署長呼籲，天氣逐漸變冷，民眾可添加衣物、喝溫水或使用暖暖包來保暖，千萬不要選擇以嚼檳榔方式來禦寒。另外，嚼檳榔與吸菸都是導致口腔癌的高風險行為，有嚼檳榔或吸菸的朋友要定期安排口腔黏膜檢查，並注意黏膜的變化，早期發現與治療。

### 戒除檳榔、菸品 已證明能有效預防口腔癌

國際癌症研究機構於今(111)年 10 月發布預防措施之實證效果，戒除檳榔能有效預防口腔癌，研究一致指出，隨著戒除時間的增加，罹患口腔癌前病變及口腔癌的風險將逐漸降低，戒除檳榔後，每年口腔癌風險可降低 2.3%至 6.7%，戒檳榔 10 年後，風險則可降低 17%至 51%；戒菸後，4 年內口腔癌風險下降 35%，戒菸 20 年後，罹患口腔癌風險即接近不吸菸者。

### 檳來這樣擋 防癌從拒檳開始

嚼檳榔的朋友常以工作的關係，需要提神、專注或社交所需的理由，或認為吃的量不多，就持續嚼食，然而口腔黏膜經檳榔的粗纖維長期摩擦，加上檳榔汁液中致癌物 (檳榔鹼等成分)不斷刺激，就容易造成口腔黏膜細胞癌化形成口腔癌。為了自身健康及家人幸福著想，建議儘速戒除嚼檳榔習慣。國民健康署提供檳友們三招戒檳的方法：

- (一) 無聊想嚼或需要保暖時：善用替代品，如新鮮蔬菜條、茼蒿條、無糖口嚼錠、硬喉糖等，或刷牙保持口中清爽的感覺，都可以降低嚼檳榔的慾望；天冷時，多加衣物保暖、喝溫水或溫熱飲等有助身體暖和及放鬆心情。
- (二) 想提神或專注時：身體疲累時，充分的放鬆休息是必要的，培養運動習慣，也有助於消除疲勞、提升體力與專注力。
- (三) 遇到友人邀請嚼檳榔時：善用拒檳技巧，如轉移話題、反復說不，或是自

我解嘲家教嚴厲等，都是不失禮的拒檳好方法。

### **定期接受口腔黏膜檢查 遠離口腔癌威脅**

口腔癌是可以預防的癌症，最佳方式是不使用檳榔、菸品等有害健康的物質；已有嚼檳榔或吸菸習慣者，請儘速戒除嚼檳榔、吸菸行為，就可以持續降低罹癌風險，研究證實定期接受口腔黏膜檢查，可降低 21% 晚期口腔癌發生及 26% 死亡風險，更增添一分保障。國民健康署提醒，政府免費提供 30 歲(含)以上嚼檳榔(含已戒)或吸菸民眾、18 歲以上至未滿 30 歲嚼檳榔(含已戒)原住民，每 2 年 1 次口腔黏膜檢查，符合資格的民眾，請帶健保卡到合約醫療院所接受口腔黏膜檢查，遠離口腔癌的威脅。