

戒檳之衛教指導



檳榔對健康之危害

1. 在台灣，口腔癌成為青壯年（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，台灣每年罹患口腔癌的人數增加近 1 倍，每年逾 6,000 名新診斷口腔癌個案，2,700 人因口腔癌死亡，為台灣男性所罹患的主要癌症中，發生和死亡情形增加最快者。
2. 嚼檳榔會使牙齒變黑、動搖、磨損及牙齦退縮，提高發生牙周病的機率。
3. 嚼檳榔時，粗纖維會不斷磨損口腔黏膜→使口腔黏膜受傷→傷口結疤→再摩擦→結疤不斷累積下，造成口腔黏膜纖維化及口腔黏膜白斑症外，還會導致口腔癌。

戒檳症候群

1. 戒檳症狀：停止嚼檳榔後，可能出現輕微的全身疲乏、注意力無法集中、腦筋有時空白、感到焦慮、沮喪、心神不寧、偶而會有間歇性的妄想。
2. 人際問題：過去一同嚼檳榔的朋友，無法接受戒檳者的改變，產生疏離或排擠的情況。
3. 牙齒不適：停止嚼檳榔時，會有數日覺得牙齒異常酸、軟、鬆動，難以咀嚼任何食物，但多屬主觀感覺大約會持續 1 星期。

戒檳技巧

1. 規律生活：適當休閒及規律運動、飲食均衡、不熬夜。
2. 遠離誘惑：改走不會經過檳榔攤的路線，盡量拒絕會請檳榔的朋友之邀約。
3. 健康飲食：少喝酒、茶、咖啡及可樂，以免刺激神經。適量攝取維生素 A、C、E，可防癌及強身。

4. 尋求替代：為求保暖可添增衣物，想提神時可嚼口香糖、蒟蒻。
5. 填寫日記：養成每日填寫戒檳日記的習慣，記錄戒檳情形。
6. 堅定信心：一人戒檳勢單力薄，可找親朋好友的陪伴及監督。
7. 提升形象：嚼檳榔看起來不雅觀，戒檳榔可讓外表更加英俊、美麗。
8. 放鬆心情：有嚼檳榔衝動時，可藉沐浴使身心放鬆。
9. 當別人要遞檳榔給你時，以平和堅定語氣表明立場開口說『不』
10. 當你想嚼檳榔時，你可以：咬蒟蒻、嚼口香糖、含硬喉糖、和別人聊天、散步、運動、喝水、看電視、提醒自己嚼檳榔的壞處…等。
11. 避免想嚼檳榔的念頭，你可以：別讓嘴巴閒著、不拿別人的檳榔、不隨身攜帶檳榔、多認識一些不嚼檳榔的朋友、讓自己忙碌、避免到讓你想嚼檳榔的地方…等。

※若有疑問請洽本院戒檳個管師：08-7665995 轉分機 1339

參考資料：衛生福利部國民健康署-檳榔防制



寶建醫療
社團法人

寶建醫院

PAOCHIEN HOSPITAL

關心您

總機：08-7665995

院址：屏東市中山路123號

救護專線：08-7330290

網址：www.paochien.com.tw