編印單位: DON-4-綜 007 制定日期: 106 年 05 月 29 日 修訂日期: 111 年 11 月 20 日第 3 版

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(20-44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;發生免疫系統異常,例如:心肌梗塞、死產率提高,且亂吐檳榔汁會罰款 1200 及輔導 4 小時講習。
- 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

- 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。
- 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。
- 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。
- 填寫日記:養成每日填寫戒檳日記的習慣,記錄戒檳情形。
- 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

