

微笑戒檳

文 / 曾建璋 花蓮慈濟醫學中心社區醫學部組員
編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

位居臺灣後山的花蓮、臺東地區，罹患口腔癌的病人比率居高不下。依據衛生署最新公布數據，自一九八一至二〇〇八年間，口腔癌發生人數已由四百七十人攀升至五千七百八十一人，幅度高達十二點三倍之多。多數口腔癌患者，通常在發現時已進入晚期，病症來得又快又急。口腔癌主因多為吃檳榔所致，檳榔中的檳榔鹼成分，會刺激口腔黏膜、造成纖維化。

當嚼食者的基因特異或破骨細胞過多，就會提高致癌風險；若菸酒再同時上身「三合一」，更大大提升罹患口腔癌的機率。

花蓮慈濟醫院長期配合國民健康局推動口腔癌篩檢，從二〇一一年起推動「營造無檳榔支持環境工作計畫」，分別從原住民部落、職場以及學校舉辦無檳場域營造之健康促進活動，傳達戒除嚼食檳榔、遠離口腔癌的觀念。



透過深入社區舉辦戒檳班、戒檳宣導，讓民眾了解檳榔對健康的危害，是花蓮慈院健康促進的一環。圖為花蓮慈院社區醫學部曾建璋為社區民眾上課。攝影／游繡華



原住民嚼檳榔人口眾多，透過教會的宣導與牧師帶領，是比較容易讓部落居民接受的方法之一。右起花蓮慈院家醫科主任葉日弢、花蓮慈院許文林副院長、陳培榕副院長、重光部落牧師周錦榮、重光部落發展協會理事長李國誠、陳志強醫師。攝影／游繡華

人情炸彈 致癌元兇

「人情檳榔害了我！」來自臺東縣成功鎮的石朝秋神父罹患口腔癌後，為慈濟醫院戒檳專案代言拍攝部落戒檳紀錄片。石神父說，二十八歲開始從事神職的時候，部落中的教友會請他吃檳榔，剛開始他總把檳榔握在手中，但被教友發現，因為神職人員要接受教友的奉獻，於是偶而嚼上幾口，而歷經二十五年的嚼檳歲月後，從此必須面對口腔癌細胞的無情摧殘。石神父於二〇一二年八月逝世。

檳榔，屬於臺灣在地文化的一項重要元素，有其文化傳承脈絡，常用於染布、建築、編織和祭拜等用途。在人情味濃厚的臺灣社會中，更是搏暖（臺語，意指攀交情）的秘密武器。究竟這常被用來搏感情的檳榔，為何會成為口腔癌主要元兇？其實，「紅唇族」平日嚼食的「檳榔」，是指檳榔及其添加物所混合而成的嚼塊，目前最普遍的檳榔塊成分有：檳榔子、荖花、荖葉、荖籐、石灰及香料（如：兒茶）等。檳榔早在二〇〇三年間就被國際癌症研究總署列為一級致癌物，十個口腔癌的患者裡，有九個皆因長期嚼食檳榔所致。

纖維化與白斑症 口腔黏膜很受傷

長期嚼食檳榔，除了會使牙齒變黑、磨損、動搖，讓牙齦萎縮造成牙周病之外，口腔黏膜下纖維化及口腔黏膜白斑症，實為導致口腔癌主因。據調查，百分之八十八的口腔癌患者有嚼食檳榔的習慣。嚼食檳榔誘發的癌前病變有口腔黏膜下纖維化，常見於頰黏膜，其次為顎區。患者的口腔黏膜會有燒灼感，潰瘍、變白，最後造成張口及吞嚥困難；其中有部份口腔黏膜下纖維化的病人，會變成口腔癌。另一種是口腔黏膜白斑症，常見於頰黏膜、舌、口底及唇角。黏膜白斑會慢慢由清白變混白，其中亦有一部分白斑病人會變成口腔癌。

在臺灣傳統社交場合中，最常見被用來「搏感情」的有香菸、檳榔與酒，但這些皆屬於讓人罹癌的危險因子。小小一顆檳榔放入嘴中嚼食，換來的可能是無法歡笑樂活人生的代價。因此，倘若愛您的家人、朋友，千萬別再心存僥倖，勇敢向檳榔說「不」！拒當紅唇族。🍀

戒檳六招護決心

倘若已決心戒檳，應如何聰明的拒絕朋友的盛情檳榔呢？

1. 投桃報李法：當身邊恰巧有食物時，用它取代檳榔回請對方。
2. 安身立命法：以自己身體不適作為理由加以拒絕。
3. 哀兵致勝法：以會引起某人（如妻子、小孩）的不悅為藉口而拒絕。
4. 虛與委蛇法：一時找不到可以推拒的理由，就採用拖延戰術，先躲過這次再說。
5. 走為上策法：立即找個藉口離開現場。
6. 自我解嘲法：若因拒絕嚼檳榔而招對方嘲笑，不妨順勢也拿自己開玩笑，以緩和氣氛。

倘若對方是在乎您的真正好朋友，更應該支持您的選擇。所以，不用擔心被他人取笑，勇敢堅持自己拒檳的信念吧！

口腔黏膜自我檢查法

如果您是多年的紅唇族，建議應盡快戒除檳榔並定期接受醫療院所篩檢。平日亦可進行口腔黏膜自我檢查，若發現上述癌前病變癥狀，應把握治療關鍵期盡早就醫。

1. 觀面：觀看膚色及兩頰對稱性。
2. 翻頰：手指觸摸口腔內及舌底下是否有硬塊，黏膜組織顏色是否變白。
3. 弄唇：嘴唇往上下翻，檢查唇內部是否為正常粉紅色。
4. 吐舌：將舌頭伸出嘴外並左右擺動，檢查舌側緣有無白斑、紅斑、紅白斑、潰瘍或腫塊。
5. 看顎：發出「阿」聲，檢查顎部有無突起、潰瘍。
6. 按顎：尋找是否有硬塊或觸痛。

1 觀面



◎有無對稱、腫脹、張口困難。

2 翻頰



3 弄唇



4 舔舌



◎頰膜有無變白、潰瘍、突出物、粗糙或硬塊。

5 看顎

