



戒檳護理指導

一、檳榔的危害：

- (一)牙齒變黑、動搖、磨損及牙齦退縮，提高發生牙周病的機率。
- (二)易得口腔癌，並有機會引起肝癌、肝硬化、食道癌、胃癌、咽癌及喉癌。
- (三)受檳榔素、萜花、黃樟素及石灰的影響，容易讓腎臟功能損害。
- (四)會使有氣喘者氣喘惡化、造成免疫功能降低。
- (五)孕婦嚼食檳榔，可能會使新生兒體重過輕或是有早產、流產、死產發生，其子女容易罹患代謝症候群。

二、檳榔與癌症：

- (一)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。
- (二)嚼檳榔罹患口腔癌機率為一般人 28 倍。
- (三)嚼檳榔+吸菸者，罹患口腔癌機率為一般人 89 倍。
- (四)嚼檳榔+吸菸+飲酒三者都有，罹患口腔癌機率為一般人 123 倍。

三、戒檳症候群：

- (一)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。
- (二)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。
- (三)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。

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

四、戒檳技巧：

- (一)放鬆心情：可藉沐浴使身心放鬆。
- (二)規律生活：適當休閒及規律運動、飲食均衡、不熬夜。
- (三)提昇形象：嚼食檳榔礙觀瞻，戒檳榔可讓外表更加英俊、美麗，刷牙漱口去味道，口氣清新最討好。
- (四)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。
- (五)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。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』。
- (六)增加意願：檳榔價高耗費大，省錢購物當犒賞。
- (七)尋求替代：為求保暖可添增衣物，想提神時可嚼口香糖、蒟蒻。
- (八)填寫日記：養成每日填寫戒檳日記的習慣，記錄戒檳情形。

五、戒檳專線：

- (一)門診設有口腔癌篩檢門診診療服務，請洽 1 樓掛號處或電話(02)27510221 及網路預約 <https://www.clinic.org.tw/>。
- (二)門診設有衛教師諮詢服務，請洽 2 樓 1 診前衛教室或電話諮詢服務 27510221 轉 5013。

六、參考文獻：

衛生福利部國民健康署 (2021 年 01 月 05 日)・2021 戒檳教戰手冊修正版・取自 https://health99.hpa.gov.tw/educzone/edu_detail.aspx?CatId=21674

臺灣戒檳種籽衛教聯盟(2017 年)・檳榔對健康的危害・取自 <http://www.aqa.org.tw/minindex14.php>