

# 檳榔與菸害防治

苗栗市衛生所

李蕙汝 護士



# 檳榔防治

- 檳榔動畫

# 認識檳榔





# 認識檳榔

- 檳榔俗稱「菁仔」，其成份中的「檳榔素」及「檳榔鹼」經國內外研穿結果顯示，均具有致癌性。
- 即使嚼不含任何添加物的檳榔也會致癌。
- 檳榔中常添加的石灰、荖花、荖藤皆含有致癌性化學物質。且因石灰在口腔中形成高鹼性的環境，會使口腔黏膜的表皮細胞被破壞，導致表皮細胞發生增生及變異現象，進而產生口腔癌。



# 檳榔對個人健康的影響

- 嚼食檳榔，除了使牙齒變黑、動搖、磨損及牙齦退縮，而形成牙周病，進而造成口腔癌。





# 檳榔與口腔癌

- 在台灣，口腔癌成為青壯年（25-44歲）男性最常見罹患的癌症。
- 嚼檳榔是口腔癌發生的主因。
- 台灣每百名口腔癌患者，就有88個人嚼檳榔。且嚼檳者得癌率是不嚼檳榔者的28-123倍。



# 口腔癌的警訊

- 當出現下列情形，請儘速至耳鼻喉科或牙科檢查。
  1. 口腔粘膜變白或變紅，摸起來感覺粗糙。
  2. 嘴破的地方，超過兩星期仍無法癒合。
  3. 口腔臉頰內外，有不明原因的腫塊或突起。
  4. 張口吃東西或說話、喝水時都有困難，舌頭周遭麻痺沒有知覺。
  5. 經常覺得口腔裡面乾澀、灼熱、刺痛，非常不舒服。



# 如何拒絕檳榔

## 1. 哀兵致勝法：

當面臨難以推托的勸食壓力時，以某人（自己頗為在意的人）的不悅為藉口拒絕。

## 2. 自我解嘲法：

若因拒嚼檳榔而招來嘲笑，則順著友伴的嘲笑，也拿自己開玩笑，以幽默的語氣緩和、不悅的氣氛。





# 如何拒絕檳榔

## 3. 走為上策法：

當親友遞給你檳榔時，立即找藉口離開。

## 4. 投桃報李法：

當身邊恰巧有食物時，以之取代檳榔回請對方。



# 如何拒絕檳榔

## 5. 安身立命法：

以身體不適為由拒絕。

## 6. 虛與委蛇法：

一時找不到可推拒的理由，可採用拖延戰術，先躲過此次。以後再想較好的辦法。



# 有獎徵答

1. 單吃檳榔不加其它配料，就不會得口腔癌嗎？
2. 什麼是造成口腔癌的主因？
3. 請說出如何拒絕檳榔？

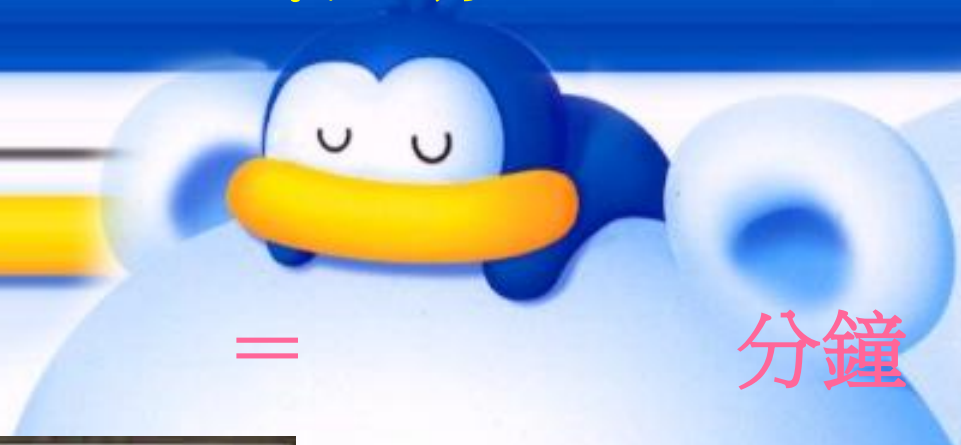
# 菸害防治

- 先來看部影片吧~

# 香菸的成份

- 香菸經過燃燒可產生**4000**餘種化合物
- 尼古丁( **Nicotine** )
- 一氧化碳(**CO**)
- 焦油( **Tar** )
- **47**種以上的**致癌物**

# 我一天吸 根菸



代表生命減少6分鐘x

=

分鐘

30分鐘以內

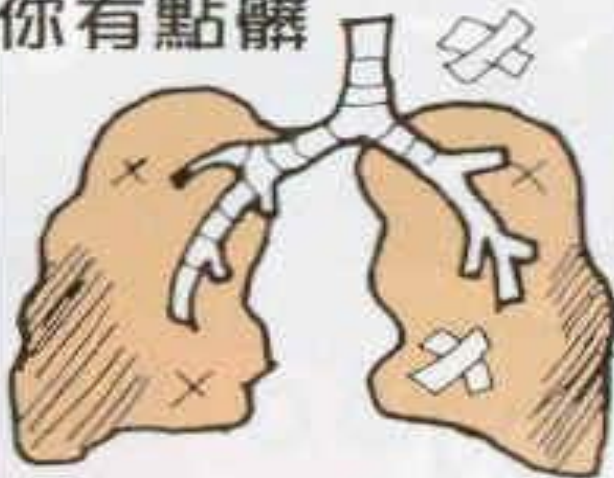
孩子！回頭是岸！



阿彌陀佛！

30-60分鐘

你有點髒



又不曾太髒！

60分鐘以上

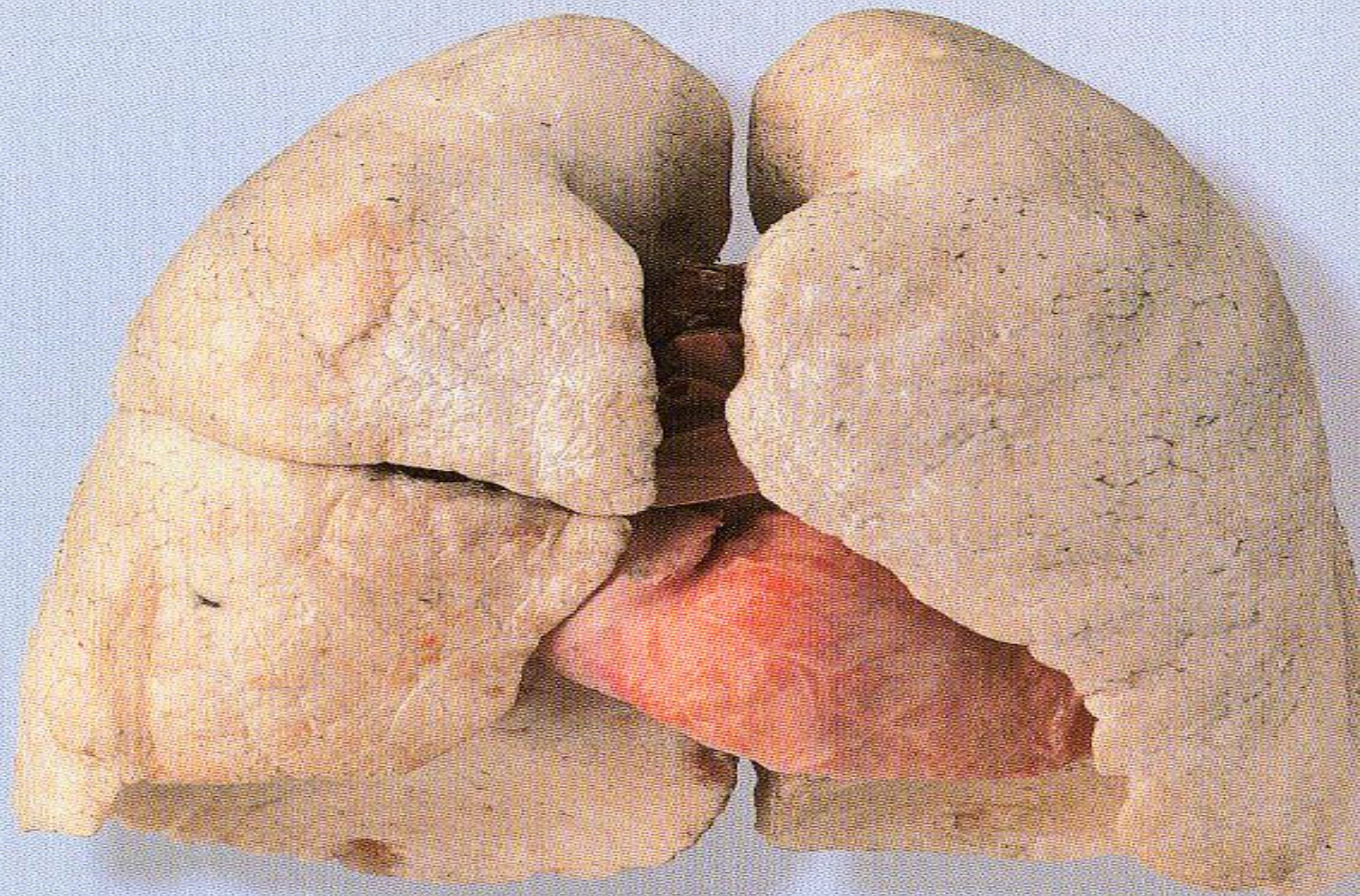
污染粉

重啦！



人家都說  
我倆是從非洲來的！

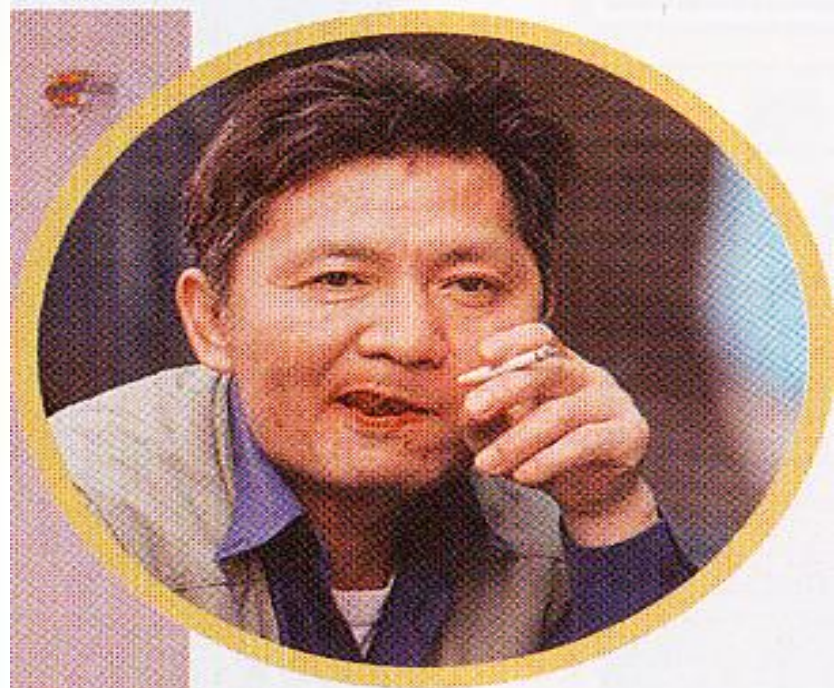
# 香菸對身體的危害





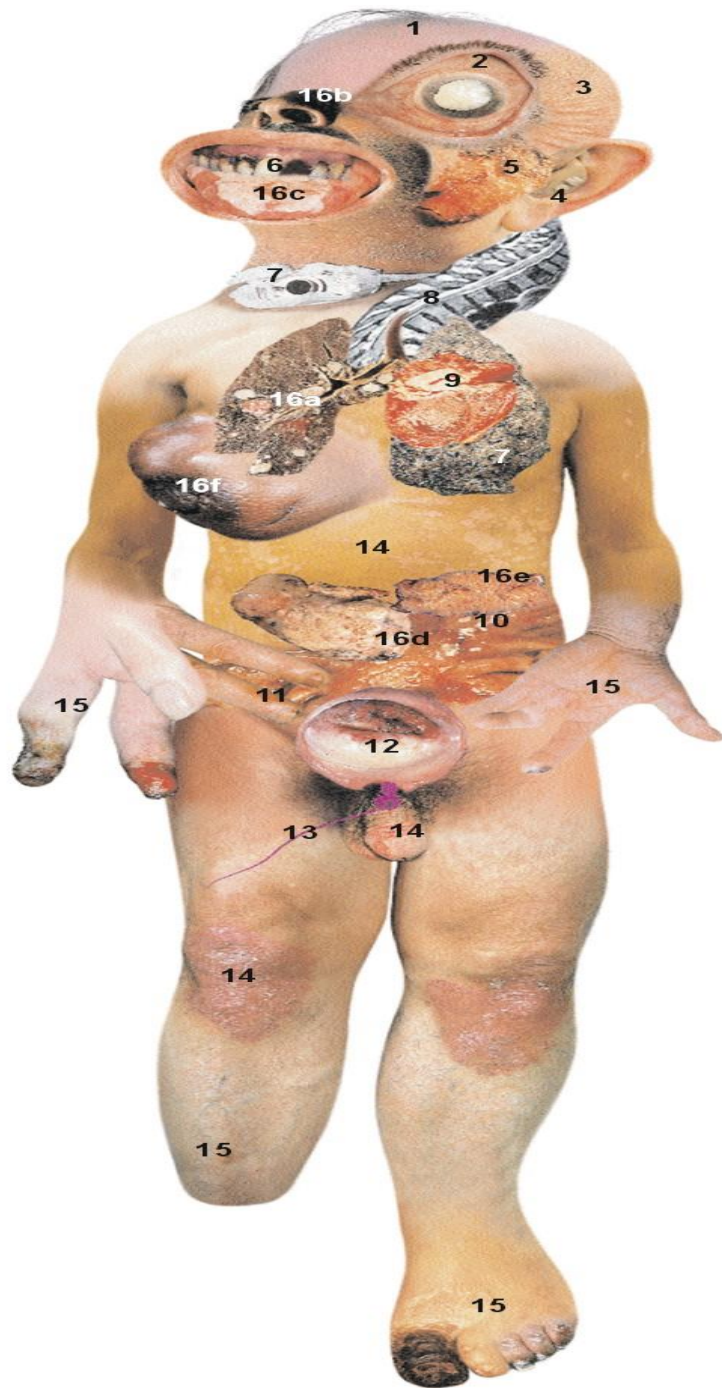


# 皮膚老化 牙周病 骨質疏鬆



▲ 口腔癌是成長最快速的癌症，嚼檳榔且菸酒不離手的人是高危險群。

# 你「妳」想要跟它一樣嗎？



1. 掉頭髮
2. 白內障
3. 臭菸臉
4. 聽力障礙
5. 皮膚癌
6. 牙齒脫落
7. 肺氣腫
8. 骨質疏鬆
9. 心臟血管疾病
10. 消化性潰瘍
11. 手指頭、指甲變黃
12. 子宮頸癌、流產
13. 精蟲變少、活動力降低、陽痿
14. 乾癬
15. 伯格式症（末梢血管、栓塞病變、截肢）
16. 各種癌症

臨終見證

菸，害死我

你，別學我

20年的老菸槍柯提斯，3日早上因肺癌在佛羅里達州聖彼德堡的家中死亡，臨終之際他的妻子抱著兩歲的兒子陪在病榻邊，他手中還抓著一個多月前和兒子的合照，場面令人鼻酸。柯提斯希望菸槍在看到他因肺癌而形銷骨立的模樣後，能引以為戒，遠離香菸。

(美聯社)



陳曉 前 88年



- 謝謝聆聽