

臺北榮民總醫院蘇澳分院

口腔癌殺手-檳榔

111.9制訂



臺北榮總蘇澳分院關心您

門診諮詢電話:

03-9905106轉6100或6150





一、什麼是口腔癌？

口腔癌主要是口腔長期受到刺激，導致口腔內組織細胞惡化形成腫瘤，可發生在口腔內任何部位，以鱗狀上皮細胞癌占多數。**口腔癌**是青壯年男性(25-44歲)最常罹患的癌症，在台灣則以**舌癌**、**頰黏膜癌**居多。檳榔是以檳榔子為主要成份，俗稱菁仔，當中所含之「**檳榔素**」和「**檳榔鹼**」具有致癌性。若合併有吸菸、飲酒、發生口腔癌的機率更是高於平常人。



二、常見的症狀有哪些？

口腔癌常見的症狀如下：

1. 口腔黏膜不明原因出現**白斑**或**紅斑**。
2. 超過二週以上沒有癒合的**口腔潰瘍**。
3. 口腔黏膜疼痛、僵硬、麻木或喪失知覺。
4. 張口困難。
5. 舌頭的活動異常或受限。
6. 觸摸口腔黏膜或舌頭時有疼痛的腫塊，可能合併有淋巴腫大。





三、照護原則：



國民健康署提醒預防口腔癌，最重要的還是拒絕檳榔、菸品、酒等危險因子；並注重口腔清潔，定期檢查就能及早發現、及早治療。研究指出戒食檳榔可以降低口腔癌的發生；檳榔嚼食動機受到朋友影響、社交及好奇心為主，戒除不成功者，主要原因包括：自覺對檳榔依賴性不高、朋友的因素及欠缺檳榔危害的相關知識。以下是戒食檳榔成功者之經驗，提供您參考。

1. 認識檳榔與口腔癌的關係。
2. 尋找檳榔替代品：例如以咀嚼口香糖替代嚼檳榔。
3. 放鬆心情：檳榔癮來時深呼吸，洗個舒服的澡。
4. 規律生活：均衡飲食，維持良好營養及充足睡眠，就不需藉由檳榔提神。
5. 提升形象：嚼檳榔及吐檳榔汁有礙觀瞻，應避免嚼食。
6. 遠離誘惑：減少參加應酬場合，遠離有檳榔的環境。

