

檳榔別相害，口腔癌不來！

作者:臺北市立聯合醫院仁愛院區 口篩個管師 張涵淳

口腔癌目前占國人男性癌症十大死因第 4 位，目前每年約有近 8 千名新發生個案，近 3 千人死於口腔癌，其中男性佔所有發生和死亡數約 9 成。口腔癌為我國青壯年（25-44 歲）男性最容易發生的癌症，平均死亡年齡為 54 歲，較其他癌症早 10 年以上。罹病後，輕則毀容，重則奪命。嚼檳榔、吸菸是造成口腔癌的主因。

台灣地區抽菸的人罹患口腔癌是一般人的 18 倍；嚼檳榔的人罹患口腔癌的機會則增加為 28 倍；若是嚼檳榔加上抽菸，罹患口腔癌的機會增加為 89 倍，最危險的是嚼檳榔與抽菸喝酒三管齊下，罹患口腔癌的機會高達一般人的 123 倍。

『檳榔』早於 2003 年被國際癌症研究總署(IARC)證實為第一級人類致癌物，檳榔子中即含有的檳榔素(arecoline)和檳榔鹼(arecaidine)，會在嚼檳者的口腔中產生致癌物質，導致嚼檳者罹癌，在臨床上，每 10 個口腔癌患者中，就有 9 個患者與嚼檳榔有關。

及時戒菸檳、定期篩檢，保命護面子！

口腔癌發生於人體最受矚目的「景觀區」，涉及面頰、舌頭、唇部和上下頷骨，即呼吸、咀嚼、吞嚥跟語言等重要功能的部位，所以坊間常常口耳相傳：「口腔癌開刀後臉都變形、講話會呷哦」。其實預防口腔癌並不難，而若不幸罹癌則應把握「治療黃金期」早期診斷、早期治療！國民健康署提供 30 歲(含)以上有嚼檳榔或吸菸的民眾每 2 年 1 次免費口腔癌篩檢，如果篩檢結果有癌前病變或癌症病灶，只要盡早接受治療，依目前的醫療技術，對於外表與語言並不會造成很大的影響。

篩檢政策之各國研究顯示，口腔黏膜檢查可有效降低口腔癌之死亡率。資料顯示口腔癌患者中 9 成有嚼檳榔習慣，而吸菸及嚼檳榔者罹患口腔癌的風險也相對提高。國民健康署署長王英偉呼籲國人，遠離口腔癌把握三大原則：「及時戒菸檳」、「定期篩檢」、「病變早治療」。

1. 及時戒菸檳：

遠離口腔癌，基本之道就是要戒除嚼食檳榔的習慣！檳榔本身就是致癌物，即使嚼不含添加物的檳榔子，也會致癌。常見的添加物像荖藤、荖花或石灰，其中亦含有黃樟素，也被證實為致癌物。資料顯示嚼檳榔的人罹患口腔癌的風險高於一般民眾 28 倍。而菸品中的尼古丁會破壞口腔的免疫系統、誘導細胞產生有機體

突變可使癌細胞快速增生。

2. 定期篩檢：

口腔癌篩檢不只要找出口腔癌，還包括更早期的口腔之癌前病變！國民健康署與國立台灣大學公衛學院研究團隊，針對 233 萬名接受口腔癌篩檢民眾進行長達 9 年的追蹤，結果顯示篩檢率達約 5 成，相較於未篩檢者，可降低 21% 晚期口腔癌發生率及 26% 死亡風險。

3. 有病早治療：

國民健康署的資料顯示出早期(第 0-1 期)發現病灶與及時接受治療口腔癌，5 年存活率可高達 8 成；臨床的研究也顯示早期口腔癌治療 5 年存活率可高達 7 成以上，但如果延宕病情拖到第 3 期，存活率僅 5 成 5。

口腔癌的可能症狀

牙科王俊勝醫師提出「預防口腔癌 5 字訣：破、斑、硬、麻、腫」，提供民眾做為預防口腔癌的自我檢查參考。

破—在同一部位持續兩星期以上未癒合的口腔潰瘍、嘴破。

斑—口腔癌癌前病變，指口腔內出現不明的白斑、紅斑或突起物。

硬—口腔內或頭頸部有持續性之腫塊，觸摸時不一定會疼痛，口腔內腫塊偶有伴隨不明原因出血情形。

麻—感覺異常，如舌或唇麻木感，說話、吞嚥、咀嚼感覺麻木。

腫—因腫瘤而臉型腫脹，或頭頸部左右兩邊不對稱。

建議民眾可以照著鏡子，定期進行自我口腔黏膜檢查。若發現有上述任何異常，或有持續性之張口困難、舌頭活動困難、聲音改變、耳朵疼痛(轉移痛)等情形，也應盡速就醫檢查，早期診斷、及早治療。

戒食檳榔成功秘訣：

(一)犒賞自己：設定個人戒檳榔的漸進式目標，逐漸減少嚼檳榔量，每當達成每一階段目標時，記得給自己獎勵。

(二)揪團來挺你：一人戒檳勢單力薄，告知親朋好友，一起來監督及支持戒檳。

(三)外表更帥氣：嚼食檳榔會造成不良印象，應刷牙漱口去除味道，建議去牙醫診所洗牙，提升戒檳榔的動機。

(四)戒檳存錢：遠離檳榔攤，減少不必要的應酬。

(五)**尋求替代物**可選擇口香糖、蒟蒻條、硬喉糖、人參糖等自己喜好的食物，維持咀嚼感；也可利用咖啡、茶類及維他命 B 群，達到提神功效。

(六)**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，可防癌更可強身。

國民健署為了照顧民眾健康，大力推廣四癌篩檢，其中口腔癌篩檢對象為 30 歲以上一般民眾，只要現在仍在抽菸或嚼食檳榔，每 2 年皆可做一次免費口腔黏膜檢查，檢查包括：

1. 軟組織— 口腔黏膜、牙齦、舌部
2. 硬組織— 牙齒、齒槽骨、顎骨

臺北市立聯合仁愛院區耳鼻喉科、家庭醫學科、牙科特別**成立快速窗口隨到隨檢**，如果篩檢結果有癌前病變或癌症病灶，只要盡早接受治療，早期治療效果高達 8 成。所以切記「早期發現早期治療，預防勝於治療」，只要口內黏膜有異常盡速就醫，平時也做好口腔衛生管理定期接受檢查，如果可以搭配戒菸檳，就可以逢凶化吉，健康久久！

口腔癌防治必須從政府及個人雙管齊下，有嚼食檳榔與吸菸行為的民眾需及早戒除菸檳等有害物質，**本院亦提供專業戒菸、戒檳服務，鼓勵有需求者可多加利用**，讓我們一起努力降低口腔癌的發生率。