認識檳榔(下)

張賢政醫師

檳榔與口腔衛生

檳榔對於口腔內的軟組織和硬組織都有顯著的影響，雖然有少數實驗結果認爲檳榔可能可以有預防蛀牙的效果；更多的證據則認爲嚼食檳榔會造成牙冠磨損及牙周病。而且，檳榔內含的多酚類化合物會促進膠原蛋白纖維化，並抑制體內膠原分解的活性，檳榔素進一步透過許多機轉促成這個作用，使口腔黏膜內纖維母細胞內膠原蛋白聚集，造成口腔黏膜下纖維化（submucous fibrosis），嚼食檳榔時釋放到口腔內的銅等也會促成這樣的變化。很多實驗和流行病學研究，都觀察到嚼食檳榔，不管是否含有菸草，會造成白斑症及口腔黏膜下纖維化，而這兩種變化都有很高的風險會轉變成癌症，是所謂的癌前期病變。

所以，檳榔對口腔衛生的影響包括：

◎牙冠磨損及牙周病：

使牙齒變色、磨損、動搖、牙齦萎縮造成牙周病。

◎口腔黏膜下纖維化：

正常的組織一般膠原蛋白較少，較有彈性；纖維化的組織，其膠原蛋白沈澱多，故較硬而無彈性。口腔黏膜下纖維化的結果，會使口腔黏膜有燒灼感，對冷、熱、刺激性食物敏感，有味覺障礙，產生水泡、潰瘍、黏膜局部變白；也會引起牽動上下顎的韌帶缺乏彈性，造成張口及吞嚥困難。又由於軟顎不再有彈性，故發聲時的軟顎震動會減少，造成發聲的改變。最重要的是，這是一種癌前期病變，可能變成口腔癌。根據東南亞各國的研究報告，幾乎所有口腔黏膜下纖維化病患都有嚼食檳榔的習慣，嚼食沒有加菸草的檳榔的人，發生口腔黏膜下纖維化的機率約是不吃檳榔的人的３０～１５０倍，而且這個風險的大小與檳榔使用的頻率有關係，印度的研究追蹤黏膜下纖維化患者十數年後，其中百分之七點六轉變成口腔癌。

◎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，也有一部分白斑病人會轉變成口腔癌。根據台灣的研究，嚼食（不加菸草）檳榔的人發生口 腔黏膜白斑症的機率是不嚼檳榔的人的１７．４３倍，值得注意的是，該研究也發現，對於已經發生的白斑症，戒掉檳榔可以使百分之六十二的白斑症緩解，一個習慣改變就可能治療一種癌前期病變，是很有意義的。

◎口腔癌：

根據上述的資料，檳榔中很多成分會致癌，單獨的檳榔子本身就已經是第一類人類致癌物，許多實驗和流行病學的研究也證實了檳榔和癌前期病變（口腔黏膜下纖維化、口腔黏膜白斑症）的關係，還有檳榔和口腔癌的關係。

在台灣，近九成的口腔癌患者有嚼食檳榔的習慣，其他如抽菸、喝酒都會增加口腔癌的機率。單獨嚼食檳榔而沒有抽菸喝酒就會增加口腔癌的發生率，而且

會隨著每天嚼食的頻率和總共嚼食的年歲而增加，如果再加上抽菸喝酒，則得到口腔癌的機率是三者都不使用的人的約１２３倍，1997 年我國行政院院會還依此核定十二月三日爲我國檳榔防制日。

在台灣隨著檳榔的使用增加，口腔癌的發生率和死亡率也逐漸增加。台灣檳榔年產量在 1976 年是一萬五千九百多公噸，之後快速增加，二十年後增爲原本的十倍，也就是年產量約十六萬公噸；口腔癌也隨著檳榔的使用增加而增加，根據衛生署的統計資料，口腔癌發生率是所有癌症的第七位，目前最新的癌症發生率資料是 2000 年，每年有超過三千三百人新被診斷得到口腔癌，因爲男性嚼食檳榔人口比較多，如果單獨看男性，口腔癌是男性癌症發生率的第四名，每年有超過三千名男性新被診斷口腔癌；和其他癌症比較，2000 年全部癌症的發生率是二十年前的四點四倍，但口腔癌卻是二十年前的八點一倍，增加非常快。在死亡率方面，口腔癌則從 1991 年起成爲十大癌症死亡原因之一，從當時的第十位快速上升到第七位，根據衛生署 2003 年的死因統計，口腔癌是十大癌症死因的第七位，每年有一千八百六十人死於口腔癌，跟發生率類似的是，其中大多數是男性，口腔癌是男性十大癌症死因的第四位，值得注意的是，如果分開看台灣各縣市的癌症死因，在嚼食檳榔族群比較多的縣市，口腔癌則佔十大癌症死因的更前幾位，例如高屏、花東、南投等縣市，口腔癌都是十大癌症死因前五位，有些縣市更是男性癌症死因的第三位，僅次於肝癌和肺癌。根據流行病學的資料，和一般人相比較，不管是口腔癌的發生率或死亡率，嚼食檳榔者都超過一般人的十倍。

檳榔造成的其他健康問題

除了癌症和口腔健康，檳榔也會加重氣喘，促成糖尿病和心血管疾病。對於氣喘患者，檳榔會使支氣管平滑肌收縮，加重氣喘症狀。

雖然檳榔可能有短期降低血糖的效果，但是它卻確實會造成慢性高血糖，檳榔含有的植物鹼會藉由阻斷ＧＡＢＡ接受體而提高生糖素的釋放，進而造成高血糖。檳榔的使用被證實是第２型糖尿病的危險因子。

檳榔植物鹼影響交感神經或是副交感神經的結果；會增加心跳速率和局部血流量、提高體溫，甚至血壓上升、心律不整。再加上一些實驗觀察到的檳榔促進血小板凝集的效果，檳榔可能會造成心肌缺氧造成心臟疾病。

檳榔對懷孕與胎兒的影響

檳榔可被當作墮胎藥物使用，它會影響懷孕過程及正常胚胎發育，可能造成人類早產、死產、胎兒體重不足或胎兒畸形；動物實驗中檳榔會造成動物胎兒生長遲緩、毛髮稀疏、內臟外翻、骨骼發育不良、甚至死胎。另外動物實驗也觀察到檳榔可以影響精子的正常生成，可能造成不孕。

檳榔的依賴上癮

嚼食檳榔者常爲了精神興奮的理由而嚼食檳榔，例如爲了達到放鬆緊張壓力、提神集中注意力、增加飽足感等；使用檳榔會產生適應，也就是需要更多量的檳榔達到來類似的效果；另外檳榔會有戒斷症狀，戒嚼檳榔的人可能會產生情緒不穩、焦慮、暴躁、無法集中注意力、睡眠障礙、及對檳榔的飢渴等症狀。根據醫學上的定義，這些特點（達到精神上刺激的的物質使用，會有適應的情況，會有戒斷症狀與對物質的飢渴等）已經構成依賴症候群的要素，也就是說，檳榔是像菸、酒、毒品等物質，是會上癮的。實際上，雖然檳榔主要只有東南亞國家在使用，其使用量卻已是全世界濫用物質的第四位，僅次於尼古丁（菸），酒，和咖啡因。

檳榔帶來的其他危害

水土保持問題

檳榔樹根淺，保土吸水力比較差，會破壞土壤的水源涵養功能。每公頃檳榔園一年約造成十萬噸水量流失、使地下水層每年下降五到二十公尺、表土每年流失十公分以上。特別是檳榔常被種植於超限利用的山坡地，造成山坡地的水土資源流失。

社會環境問題

嚼食檳榔者亂吐檳榔汁和檳榔渣，有礙觀瞻且破壞環境衛生。馬路邊林立的檳榔攤，有些破壞都市景觀，有些妨礙到交通。檳榔西施文化則是另一個社會問題。

如何減少檳榔的危害

首先應該了解嚼食檳榔的原因：

生理因素：保暖、提神、欣快感

心理因素：無聊、好奇、表現像大人、消除緊張

社會因素：文化、禮俗、同儕壓力

對於從未嚼食檳榔的人，很多人是因爲好奇心或同儕壓力而開始嘗試，又因爲不了解檳榔的可能危害，只感受到檳榔可能帶來的生理、心理滿足，嘗試後後繼續使用，甚至依賴上癮，從此受到檳榔危害而不知或知道了也無法戒除。要避免因嚼食檳榔帶來的危害，必須讓從未嚼食的人不輕易嘗試，已經嚼食的人戒除。可以努力的方向有：

認識檳榔：

可以透過學校的教育、大眾傳播媒體的宣導、醫療機構和民間團體的力量、或類似菸酒強制在包裝上加注警語，讓學生及社會大眾能真正認識檳榔、瞭解檳榔的作用，以及會造成的健康危害；特別是要糾正單獨檳榔子或白灰包葉檳榔不會致癌的錯誤觀念，讓每一個可能面對檳榔誘惑的人都真正了解檳榔，不因好奇而開始嘗試，已經在嚼食檳榔的人也因正確認識檳榔而下定決心戒除。

減量嚼食檳榔，尋求檳榔替代品：

如果已經是檳榔嚼食者，可以每天減少嚼食檳榔的數量及時間，最後達到不嚼食檳榔的習慣。前面說過很多檳榔的危害是跟使用量相關，先減少使用量可以降低風險，但要真正沒有危害則要完全不使用，前面也說過戒除檳榔甚至可以讓某些已經形成的癌前期病變消除。

嚼食檳榔者有很多是因爲檳榔「提神」的作用，事實上提神的方法很多，單靠規律的生活的生活和心情調整，就可以提高工作需要的精神；不然也可以尋找其他較不危害健康的方式，例如嚼口香糖、適量的咖啡或茶等來取代檳榔。如果因爲上癮，依賴症狀嚴重，自己無法戒除，也可以尋求醫師的幫忙。

定期健康檢查：

不管是還在嚼食檳榔的人，或是曾經嚼食檳榔已經戒除的人，都可能發生上述的健康危害，所以定期的健康檢查是很重要的；特別容易被忽略的是口腔檢查，口腔癌在早期治癒率比較高，但早期的口腔癌卻常常是不會痛的，唯有靠定期檢查才能早期診斷。如果自己已經發現有口腔黏膜變化，或是前述口腔黏膜下纖維化的症狀，更應該馬上就醫。

衛生署建議拒絕朋友勸食檳榔的六種技巧，可以參考使用：

◎哀兵致勝法：當面臨難以推托的勸食壓力時，以某人（自己頗爲在意的人）的不悅爲藉口拒絕。

◎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。

◎走爲上策法：當朋友遞給你檳榔時，立即找藉口離開。

◎投桃報李法：當身邊恰巧有食物時，以之取代檳榔回請對方。

◎安身立命法：以身體不適爲由拒絕之。

◎虛與委蛇法：一時找不到可以推拒的理由，可採用拖延戰術，先躲過此次，以後再想較好的辦法。