

無料檳榔 會致癌嗎？

文 / 謝樹蘭 花蓮慈濟醫學中心腫瘤個案管理師
編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

近幾年來，口腔癌在國人十大癌症中的排名不斷的竄升，根據行政院衛生署統計，二〇〇八年十大癌症中口腔癌排名為第六位，二〇〇九年則竄升到第四位。其中很重要的訊息是，口腔癌中有九成的面頰黏膜癌、八成的牙齦癌以及五成的舌癌都與嚼食檳榔有關。根據另一研究統計顯示，台灣近九成的口腔癌患者有嚼食檳榔的習慣，假設不吸菸、不喝酒、不吃檳榔的人罹患口腔癌之危險率若為一，則吃檳榔者，危險率為二十八倍，檳榔加上喝酒者危險率為五十四倍，檳榔加菸為八十九倍，檳榔加菸及酒為一百二十三倍。

不需加料 「菁仔」就會致癌

檳榔目前在台灣最普遍的吃法有兩種：一種是將檳榔剖開，中間夾上荖花、石灰與其它佐料，另一種是將荖葉塗上石灰再包檳榔而不加荖花。配料中：除荖葉可能不具致癌性外，其他配料如荖花、荖藤皆含有第二級致癌性化學物質黃樟素，另外石灰在口腔中會形成高鹼性的環境，

酸鹼值高達九點五，會促使檳榔內成分釋放出自由基，引起黏膜細胞變性進而產生口腔癌。那麼是不是只要不加配料，就不會得口腔癌呢？事實上，俗稱的菁仔就是檳榔果，內含有多種成分，其中的「檳榔素」和「檳榔鹼」經國際癌症研究中心(IARC)二〇〇三年研究顯示，是屬於第一級致癌物！且「檳榔素」在大量食用時，會使大腦活動受抑制，而顯出動作遲緩現象。所以一般民衆說「我吃檳榔只吃檳榔果或檳榔包荖葉，不夾白灰、紅灰或其他配料，不會得口腔癌！」的觀念是完全錯誤喔！另外檳榔也會影響懷孕過程及正常胚胎發育，可能造成早產、死產、胎兒體重不足或胎兒畸形，對於氣喘患者，檳榔也會使支氣管平滑肌收縮，加重氣喘症狀也易促成糖尿病和心血管疾病。

嚼食年齡下降 拒當紅唇有法寶

一般概念上，總覺得成人才會嚼食檳榔，二〇〇七年國內台灣地區高中職生嚼食檳榔調查中，發現有近百分之十三的高

中職生曾嚼食檳榔，二〇〇八年調查，則有百分之六點二的國中生曾嚼食檳榔，而第一次嚼食檳榔的來源都是同學及朋友。為什麼要吃檳榔？國內學者曾以四個方面去探討：第一、檳榔內含的檳榔鹼能刺激中樞神經的興奮作用，可以有較高的警覺性和維持心情愉快的感覺，是男性勞工階級像長途開車司機大哥們最愛；第二、青少年嚼食檳榔的主因大多是同儕團體的刺激；第三、部分族群以檳榔為社交、送禮的重要物品；第四、商業化的推廣，路上林立的招牌以及檳榔西施，也是增長檳榔嚼食的盛行。

看看以上嚼食檳榔的原因，其實大部分情況下都是可以避免的。行政院衛生署建議拒絕朋友勸食檳榔的六種技巧，在這裡也提供您參考使用：

◎**哀兵致勝法**：當面臨難以推托的勸食壓力時，以某人（自己頗為在意的人）的不悅為藉口拒絕。

◎**自我解嘲法**：若因拒嚼檳榔而招來嘲笑，則順勢拿自己開玩笑，以幽默緩和氣氛。

◎**走為上策法**：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**：以身體不適為由拒絕。

◎**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。

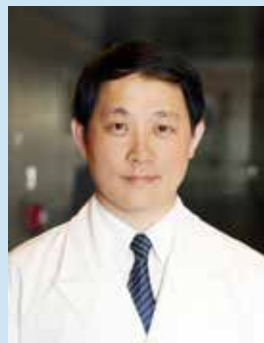
如果您已有吸煙、喝酒及嚼食檳榔的習慣，每兩年應至牙科或耳鼻喉科作口腔粘膜檢查，如果口腔已經產生白斑、紅斑、不正常色澤、不明原因的腫塊及兩週以上不癒的潰瘍，就更要小心及注意儘快追蹤，因為口腔癌癌前病變包含口腔黏膜白斑症、紅斑症、口腔黏膜下纖維化的現象。檳榔對於健康壞處大於好處，如果您是紅唇一族，為了您的健康，建議您還是提早戒除、遠離口腔癌。



俗稱「菁仔」的檳榔子，本身的檳榔素和檳榔鹼就屬於一級致癌物。

清爽一夏

文 / 傅元聰 臺中慈濟醫院中醫部主治醫師



告別忽冷忽熱、變化多端的春天，端午節粽子的美味飄香之後，也宣告臺灣典型的夏季氣候正式來臨。隨著氣溫逐漸升高、潮濕空氣導致午後「西北雨」，讓面對基測、指考、統測、甚至國家考試等的各式考生，在內心煎熬之餘，還要對抗外在環境炎熱，這樣的夏日簡直成了名符其實的「烤」季。

忽冷忽熱 身心易失調

在臨床上最常見到考生容易遇見的幾種問題，多半是因考期接近，造成焦躁、胸悶、心煩、難以入眠、眠淺等情緒問題；有些人飲食不節制，一下子吃熱食，一下子喝冷飲，可能引起腸胃不適腹脹，食慾不振，便秘或腹瀉等；另外，因室內空調溫度常維持在攝氏二十五度左右，與夏日室外溫度動輒三十度以上溫差變異過大，進出冷氣房體溫調節容易失調，引起昏倦欲眠、腸胃不適的症狀，造成所謂「空調症」或俗稱「痧症」。

熱浪一波接一波，如何戰勝艷陽及暑熱，清爽度過煎熬的夏天，除了考生之

外，也是每個人最期盼的心願。以平常心面對考試，是考生必須面臨的課題，不然臨場出狀況肚子不適、腹瀉，因失眠體力不濟，或因天熱，導致身體倦怠嗜眠等等，會影響考試成績，如此功虧一簣，枉費長期準備考試的辛苦。除了考生之外，民眾平常多留意一些小訣竅，也可以在氣溫節節升高的炎夏裡消暑不少。

倦怠火氣大 舒肝理氣減壓力

若有失眠，夜間盜汗，形體消瘦，手心及胸口煩熱，甚至身體一陣一陣發熱，腰、腿、膝酸軟無力，咽乾口燥，小便少而黃，大便乾硬；這種症狀屬於陰虛火旺，可以考慮用滋陰清火，養心安神的方劑，譬如「天王補心丹」。若是抑鬱不樂，口苦倦怠，容易發脾氣，口渴，生氣時兩臂肋痛、偏頭痛等。考慮用疏肝理氣、解鬱的方劑，譬如「加味逍遙散」，可以幫助疏肝理氣、減低身體壓力。

口渴、肚子脹氣、食慾不振、身倦嗜睡、頭重，這屬於中暑中的陰暑或痧症，可用祛濕健胃，疏理解氣的藥，如藿香正

氣散或香薷飲。若飲食少且腹脹，大便軟或稀、呼吸短促、思慮勞心、神疲乏力、眩暈健忘、面色無光澤、口唇顏色淡。這個症狀屬於心脾兩虛，可以考慮用補血養心，益氣安神的方劑，譬如歸脾湯。若天氣炎熱或在太陽下久曬，導致口乾舌燥、體表溫度高而煩躁，可大飲冷水（忌冰水），若喝完水後仍一直狂渴，這時就可投予白虎湯，甚至身熱小便少難解，可以給滑石與甘草組成的方劑六一散。

針灸治療定心神 簡易刮痧消暑熱

若因情志引起的症狀可用安眠穴、神門或耳神門、心俞等穴位來安定心神；心情不佳，情緒抑鬱可加太衝穴；腹脹腹



加味逍遙散是一帖可以幫助疏肝理氣、減低身體壓力的藥材，藥材包括：當歸、炮薑、炒白朮、茯苓、薄荷、柴胡、梔子、牡丹皮、炙甘草、白芍。

瀉，食慾不振，可用足三里、三陰交；嘔吐、噁心用內關；身熱，用大椎穴；狂渴用內庭穴。

刮痧是坊間對於夏日炎熱治療最簡易有效的方法，所用工具非常簡單，就是刮痧板及潤滑油，找不到刮痧板也可以找邊緣鈍滑、有一定厚度的器具都可以，例如瓷湯匙等代替。一般刮痧的方式是先將潤滑油輕敷在治療皮膚上，由上到下，由內到外離心式將痧點刮出，力道宜輕，以不傷皮膚為度，若有傷口或皮膚潰爛處就應避開不刮。刮完後身體呈現放鬆與毛孔張開的狀況，應給予溫開水服用，應注意避免吹到強風而導致感冒。

清淡節飲食 運動多放鬆

因此，平常飲食起居多用心，就可以大大避免不必要的夏季急症，以下幾點建議，讓大家都能身心寬暢過一夏：

■ 吃飯七、八分飽，吃過多容易造成身體不適，導致大腦思考理解無法正常發揮。

■ 飯後適度休息散步，不要飯後立即唸書，因血液集中在腸胃消化系統，飯後馬上唸書會影響正常消化。

■ 避免過量食用燒烤炸辣食物，造成身體燥熱或消化代謝不佳，心情容易心浮氣躁。

■ 天熱年輕人喜歡在飯後來一杯清涼飲料，容易導致拉肚子嘔吐。吃熱食後不要立即喝冰涼的食物，冷熱溫差過大，容易造成胃腸機能問題。

考生在夏天考季期間進出冷氣房建議最好穿著薄外套，外出需注意防曬，以防溫差太大造成空調症或陰暑；平常訓練自己對天氣熱時的耐受程度，若心境無法安定，可以適度點檀香或精油放鬆自己；不要把自己的唸書時間排得過於緊湊，找時間放空自己、看電影、爬山、運動或找朋友聊天，化解平日唸書導致的壓力。讀書的效率最為重要，以平常心來面對考試，夏天，將不再是可怕的「烤」季。🌿



面對炎夏與考季，考生或民衆常會在圖書館等冷氣房中讀書或避暑，注重防曬與防寒，避免身體溫差失調，就能清爽一夏。

消暑無負擔——藥膳食療方：

名稱	食 材
益智湯	石柱參一錢、當歸一錢、枸杞五錢、川芎零點五錢、黃精兩錢、谷精子兩錢等煮湯
安神冬瓜湯	石柱參一錢、浮小麥三錢、甘草一錢、紅棗十粒、酸棗仁兩錢、冬瓜一塊、胡蘿蔔切塊二分之一杯、竹筍切塊二分之一杯、香菇絲二分之一杯、白木耳一杯、生薑兩片煮湯
銀耳蓮子湯(一人份)	蓮子兩錢、白木耳兩錢、紅棗三錢、冰糖一匙、水適量。
西洋參茶(一人份)	西洋參兩錢，熱水適量。