健仁醫院

菸、檳榔、酒～防治衛教

～「遠離菸（二手菸）檳酒，健康久久久」～

☞ 呷菸有四害

- 第一害～哈欠流眼淚
- 第二害～牙齒黃黃人變醜
- 第三害～心臟跳緊乒乓踩
- 第四害～得到肺癌要哭沒眼淚

☞ 香菸的有害物質

○ 尼古丁

心跳速率加快，血壓升高及末梢血管循環不佳，長期吸菸容易導致心臟血管疾病。

○ 焦油

慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性阻塞性肺疾病及各種癌症的元兇。

☞ 檳榔本身就是致癌物

- 檳榔籽：含檳榔鹼，會使口腔黏膜細胞變質，粗纖維會造成口腔纖維化。
- 紅灰：石灰遇到水之後會產生熱，熱度傷害口腔黏膜。
- 白灰：加促檳榔鹼致癌。
- 荖藤：含有黃樟素等致癌物質，易致肝癌。
- 荖葉：辛辣物質會使口腔黏膜細胞變質。

☞ 檳榔對健康之危害

- 嚼檳榔會使牙齒變黑、動搖、磨損及牙齦退縮，提高發生牙周病的機率。
- 嚼檳榔時，粗纖維會不斷磨損口腔黏膜→使口腔黏膜受傷→傷口結疤→再摩擦→結疤不斷累積下，造成口腔黏膜纖維化及口腔黏膜白斑症外，還會導致口腔癌。

☞ 酒精對人體的影響

- 肝臟脂肪堆積導致脂肪肝，造成肝臟受損。
- 容易造成營養不良，導致胃潰瘍，胃出血。
- 容易造成神經系統傷害、憂鬱症、癡呆症等精神疾病、性功能及睡眠障礙。
- 精神恍惚，影響工作效率。
- 情緒容易激動，敏感、亂發脾氣，與人發生衝突。
- 對刺激容易有過度的反應，判斷力不佳，容易失控。
- 以暴力發洩情緒，導致對家人造成傷害。
- 酗酒行為容易使親友漸漸疏離及放棄。
- 自己內心挫折感與壓力增加，導致自暴自棄。

健仁醫院

☞ 菸、嚼檳榔、喝酒的危害

◆ 立即危害

- ○呼吸系統
- ○眼睛：不舒適感覺、常眨眼睛、掉眼淚
- ○鼻子：降低嗅覺功能、流鼻水、鼻塞、鼻癢、口乾
- ○心臟血管等循環系統：血壓增高、心跳速率加快、引起頭痛、軟弱無力、眩暈、視覺模糊、噁心
- ○其他：牙齒、手指變黃、味覺降低、口氣不芬芳

◆ 長期危害

- ○癌症：肺癌、咽喉癌、食道癌、口腔癌
- ○呼吸系統疾病：慢性氣管炎、肺氣腫
- ○心臟血管疾病：冠狀動脈性心臟病
- ○消化性潰瘍
- ○其他：男性失去性機能、生育能力、孕婦易導致胎兒早產及體重不足、流產

➢ 菸、酒、檳榔導致口腔癌的機率

吸菸	飲酒	嚼檳榔	罹患口腔癌機率倍數
✘	✘	✘	1
○			18
○	○		22
		○	28
	○	○	54
○		○	98
○	○	○	123

資料來源：高醫葛應欽教授 1995 年發表於「口腔病理學及口腔內科學雜誌」

➢ 如何預防口腔癌

- ◆ 養成健康生活習慣，不嚼檳榔、不吸菸、不喝酒。
- ◆ 有嚼檳或吸菸者，應定期接受篩檢。

若您對有任何問題及困難，我們可以協助您！

～戒菸、戒檳、戒酒服務專線：（07）351-7166 轉 3218

～癌篩服務專線：（07）351-7166 轉 3105

健仁醫院護理部教育組 107.02 制
111.09（檢視）/113.06（2 修）