

檳榔防治

修訂日期：110年4月

對健康常見之危害

- 牙齒變黑、磨損、動搖
- 牙齦萎縮造成牙周病
- 口腔黏膜下纖維化
- 口腔黏膜白斑症
- 口腔癌

別讓檳榔壓垮了您的健康



對身體其他的危害

- 對消化系統的影響
- 對顳顎關節的影響
- 會增加肝癌、肝硬化、糖尿病等致病機率。
- 有氣喘者嚼食檳榔會使氣喘惡化。
- 長期嚼食會使免疫功能降低。
- 使心跳加快，可能誘發心律不整、心肌梗塞。

戒檳榔妙方

- 放鬆心情：勤沐浴，使身心完全放鬆。
- 規律生活：充分休息、定時進餐、定時上床。
- 提升形象：嚼檳榔不雅觀。
- 遠離誘惑：出門別看檳榔攤，西施美女雖當前，眼不見來心不煩。
- 尋求替代：天寒禦冷加衣裳，何必檳榔來保暖，想要動口嚼檳榔，何妨來片口香糖。

- 增強意願：檳榔價高耗費凶，省錢購物來當犒賞，宣導小冊和折疊卡不斷看，引起社會大眾共鳴聲勢強。
- 均衡飲食：不喝太多酒、茶、咖啡及可樂，適量維生素A、C及E的攝取。
- 堅定信心：心情鎮定、時刻自我警惕，靜下心來，迎接勝利。

～ 如對內容有疑問，請洽詢護理人員或醫師 ～

青海醫院護理科
地址：台中市石岡區金星里下坑巷41-2號
電話：(04)2572-1694



嚼食檳榔 家庭夢碎

檳榔子本身就是致癌物