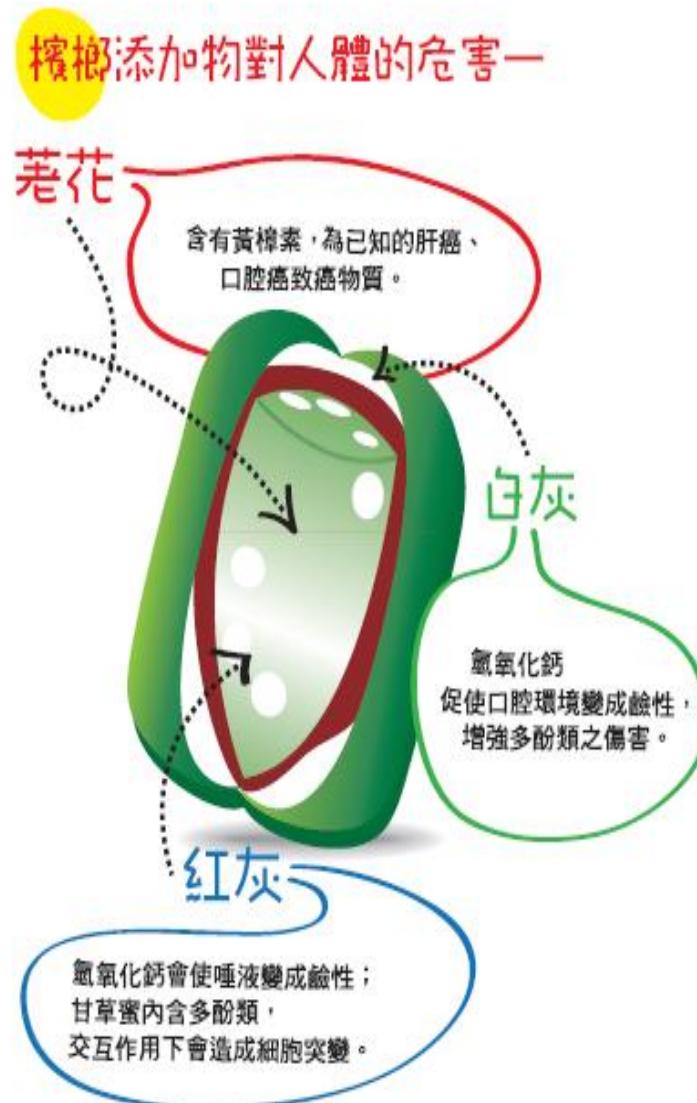


一、檳榔的危害



二、檳榔的影響



三、戒檳榔錦囊

1. 口腔健康自我檢查：

口腔癌的癌前病變，並非真正的口腔癌，發現下列情況時應立即請醫師作進一步檢查。

- 口腔黏膜的顏色或形狀改變。
- 口內潰瘍超過兩週以上。
- 口內或頸部有不明原因之腫塊。
- 舌之活動性受限制，導致咀嚼，吞嚥、說話困難、舌頭半側感覺麻木或無知覺。
- 口腔黏膜乾澀、灼熱、或有刺痛感，開口受限，張嘴時口腔黏膜拉緊。

2. 定期檢查：

30 歲以上且吸菸或嚼檳榔或 18 歲以上原住民嚼檳榔每兩年做一次口腔黏膜檢查。

3. 戒檳榔的技巧：



[戒檳榔技巧.1]

- 規律生活
適當休閒及規律運動、飲食均衡且定時定量，不熬夜使睡眠品質良好精神佳。
- 遠離誘惑
改走不會經過檳榔攤的路線，盡量拒絕會請嚼檳榔的朋友邀約。
- 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，也可防癌更可強身。
- 尋求替代
為保暖可添增衣物，想提神時不妨來片口香糖。
- 增強意願
把錢花在買檳榔上，卻換來健康的損失是不值得的。
- 填寫日記
養成每天填寫戒檳日記的習慣，記錄自己戒檳的情況。
- 堅定信心
維持平穩的情緒，時時警惕並鼓勵自己。一人戒檳勢單力薄，可找親朋好友的陪伴及監督。
- 提升形象
嚼檳榔看來很不雅觀，宜多刷牙、漱口去除味道，戒嚼檳榔可讓外表更英俊美麗。
- 放鬆心情
有嚼檳榔的衝動時，可藉沐浴，使身心放鬆。

[戒檳榔技巧.2]

此外，還有以下幾種法則與技巧可使用—

•與檳榔絕交：隔離法

以隔離和不接觸，達到戒嚼檳榔的目的，不過以個人決心與意志的強度決定成功與否，通常需要親友及環境的長期配合與支持。

•跟自己比賽：競賽法

透過自我設定目標與自己競賽，來達成戒嚼檳榔的目的。達成階段目標時，應自我獎賞以提升戒檳的意志。

•不是只有檳榔可以嚼：替代法

尋求檳榔的替代品如無糖口香糖、硬喉糖、蒟蒻、人參糖…等，透過咀嚼這些替代品逐步達成拒嚼檳榔的目的。



戒檳榔護理指導

地址：臺北市仁愛路四段 112 巷 11 號
電話：(02)2708-1166

101.08 制、114.07 檢

圖片摘自國健署戒檳手冊

現代醫療，傳統照顧