



檳榔的防治

- **檳榔子的致癌性：**

二、檳榔添加物的致癌性

- 檳榔主成份為檳榔鹼。檳榔鹼已經被證實是致癌物質。檳榔常見的添加物：荖葉/荖花 均含有黃樟素，黃樟素早已被證實是致癌物質，故被禁用於各食品。
- 十個口腔癌患者中，有九個有吃檳榔習慣！

三、戒檳七大招

- ❖ 第一式：告訴自己

一天只要減少一顆檳榔，持之以恆，能改掉嚼檳榔的習慣。

- ❖ 第二式：自我提醒

隨時提醒自己戒檳的理由。(可省錢及降低口腔癌機會)。

- ❖ 第三式：認識檳榔品替代物或方法

可嚼無糖口香糖、木糖醇口香糖、硬喉糖、蒟蒻條、甘草片、人參片、羅漢果等。

- ❖ 第四式：辨識誘因與信心，塑造支持環境

了解自己在甚麼情況下最容易被誘惑去嚼食檳榔，並強化自我信心，以避免嚼食檳榔。可加入參加戒檳班，建立支持網路。

- ❖ 第五式：拒絕 3 平原則

1. 平和而堅定的語氣：一旦表明立場開口說不，就要堅持下去，用溫和明確的口氣，沉著穩重音調，一再重複「不要」的立場，並避免攻擊性語言。
2. 平實的態度：拒絕時要保持鎮靜，動作自然，態度誠懇，肯定地傳達拒絕的訊息，並避免攻擊性的動作出現。
3. 平視的眼光、臉部肌肉放鬆、眼睛正視對方兩眼中間鼻樑上方，嚴肅正經的表情可使拒絕容易成功，同時又可以贏得對方的尊敬。

- ❖ 第六式：拒絕的技巧

反覆說不法：不必解釋太多，就是一再重覆說不，使要求者厭煩而不再要求。

自我解嘲法：可消遣自己，或一時貶低自己的能力，以緩和不愉快氣氛。如，我就是怕死或老婆不准吃。

轉移話題法：岔開話題引起新話題，擺脫朋友的遊說。

肯定友誼法：雖不能答應請求，但肯定彼此間的友誼(還是兄弟朋友)，使拒絕不影響友誼。

離開現場法：無法順利拒絕時，則藉故快速離開現場，

- ❖ 擺脫糾纏第七式：改變生活習慣

調整生活中與檳榔有關的行為與習慣(遠離檳榔攤)，轉移與檳榔有關的情緒連結(吃檳榔每月支出增加約 3000~10000 元；得口腔癌的機會比一般人高 28 倍，若再吸菸及喝酒則增加到 100 倍以上)

