

檳榔禁口，健康永久



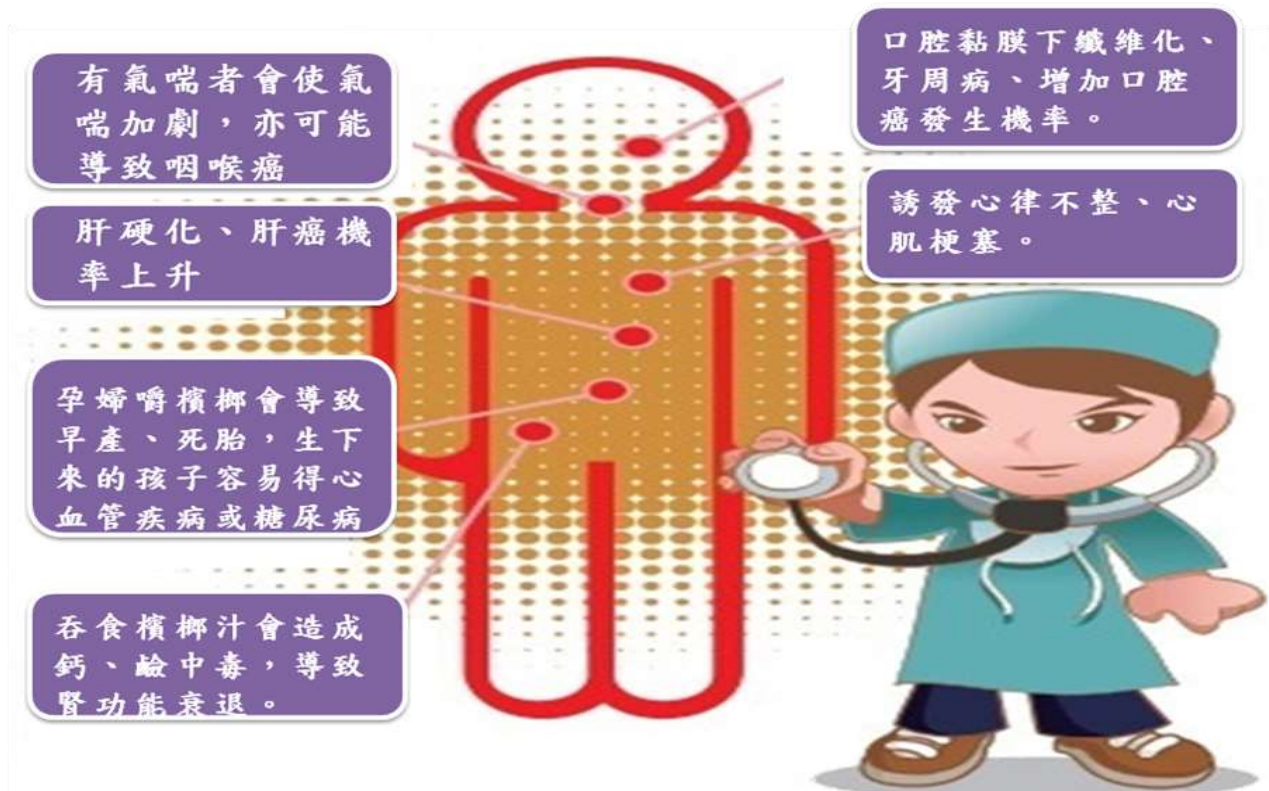
口腔癌罹患率

嚼檳榔＋吸菸＋喝酒

=

123倍

檳榔對身體的危害



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您

嚼食檳榔是一種習慣，從減量開始

整顆檳榔不管有無添加紅灰、白灰或荖葉，都充滿了檳榔鹼的致癌物，它沒有成癮性，嚼檳榔是一種習慣，所以不太可能一次戒掉，我們可以從減量開始。



哀兵致勝法 當面臨難以推托的勸食壓力時，以自己在意的人不開心為藉口拒絕。	放鬆心情法 有嚼檳榔衝動時，可藉由沐浴使身心放鬆。
走為上策法 當他人遞送檳榔時，找藉口離開。	投桃報李法 以其他食物取代檳榔回請對方。
安身立命法 以身體不適為理由拒絕。	持續說不法 一直重複說不。
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。	自我解嘲法 若拒絕引來嘲笑，則順著友伴的嘲笑，拿自己開玩笑，以幽默語氣緩和、不悅的氣氛。
尋求代替法 想嚼檳榔時，可吃蒟蒻條、芒果乾或芭樂乾、口香糖、滷豆干及人蔘糖等代替檳榔。	健康飲食法 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，可防癌及強化身體。

口腔黏膜篩檢

篩檢條件：30歲有嚼檳榔(含已戒)及抽菸(不含戒菸)者，每兩年一次。

18 歲以上嚼檳榔(含已戒)的原住民，每兩年一次。

早期發現早期治療，進而降低癌症的發生和死亡。

本院提供**免費**口腔黏膜篩檢

服務地點：二樓癌症篩檢窗口 服務時間：每周一至周五09:00~17:00

諮詢專線：05-5332121 分機6515、5010

請定期每兩年接受一次口腔黏膜檢查



製作單位：門診

製作日期：112.02

修訂日期：113.06

DL-02-1-036



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您