

# 菸檳防制 5 月份衛教宣導/菸害篇



- 113 年國軍「戒菸就贏」競賽自 5 月 1 日起開始報名！
- 活動區分 3 個月組及 15 個月組，由「吸菸者」及「不吸菸見證者」2 人為一組報名。
- 請各單位加強宣導並鼓勵菸癮同仁參加。
- 詳細活動內容及報名表可至軍醫局網頁下載。

113年國軍「戒菸就贏」競賽

**參加對象**  
已持續吸菸一年以上之國軍所屬人員(含約聘雇人員)

**活動組別**

- 3個月組：挑戰113年6月1日至8月31日期間內未吸菸。
- 15個月組：挑戰112年6月1日至113年8月31日期間內未吸菸。(需為112年3個月組參賽者且CO值≤6ppm)

**活動辦法**

- 報名方式：吸菸的「參賽者」與不吸菸「見證者」一組報名，於5月31日前(郵戳為憑)將報名表寄回所屬菸害防制承辦人收。
- 參賽者於9月1日至9月20日完成CO值檢測，再將戒菸證明表寄回所屬司令部參加抽獎。
- 詳細活動內容，請至軍醫局網站([www.ndmb.mnd.mil.tw](http://www.ndmb.mnd.mil.tw))查詢。

報名：5月31日前 → 比賽：6月1日~6月31日 → CO值檢測：9月1日~9月20日

國軍菸害暨檳榔防制中心  
0800-580791

主辦單位保留活動內容變更權利  
本活動經費來自菸稅撥款 謹啟

國軍菸害暨檳榔防制服務中心

免付費電話：0800-580791

# 菸檳防制 5 月份衛教宣導 / 檳榔篇



檳榔對健康危害有哪些？經研究顯示，影響層面計有「癌症」、「牙周、牙齒病變與口腔癌前病變」、「新陳代謝」、「神經系統」、「心血管系統」、「消化系統」、「生殖系統」、「呼吸系統」等。

<p><b>癌症</b></p>	<p>研究證實有嚼檳榔者罹患口腔癌的風險較不嚼檳榔者高 28 倍。而嚼檳榔對咽癌及食道癌亦有影響，研究顯示，相較不嚼檳榔者，有嚼檳榔者罹患上消化呼吸道癌症(口腔、咽、食道等)風險高 5 倍。</p>
<p><b>牙周、牙齒病變與口腔癌前病變</b></p>	<p>嚼食檳榔會造成牙齒硬組織的變化，檳榔嚼塊因含有石灰，會使牙齒變黑褐色，檳榔的粗纖維亦會造成明顯的咬耗，形成尖銳的牙面，亦造成刺激傷害，導致口內潰瘍產生。</p> <p>檳榔子成分與檳榔素會影響牙周組織的癒合，若同時以檳榔素與尼古丁處理細胞時，毒性更大，顯示抽菸與嚼食檳榔對牙周的危害有加強作用。</p> <p>與檳榔嚼食有關的口腔癌前病變，常見的有白斑、紅斑、紅白斑、扁平苔癬、疣狀增生等，以及口腔黏膜下纖維化之癌前狀態，這類病變中皆可呈現口腔癌化過程之上皮增生、角化過度即便亦等病理變化，至生成原位及侵襲癌的生成。</p>
<p><b>新陳代謝</b></p>	<p>研究證實，男性嚼食檳榔者罹患糖尿病或高血糖、代謝症候群危險性皆顯著高於未嚼檳者。</p> <p>另外，研究還發現，有嚼檳榔父親的小孩，相較於沒嚼檳榔父親的小孩，有 2 倍以上的危險發生代謝症候群「跨代效應」，推測其原因，可能是檳榔子中的致癌物亞硝胺(nitrosamines)，引發人類 DNA 突變，透過男性的 Y 染色體影響下一代，導致「代謝症候群」提前出現。「代謝症候群」是慢性疾病發生前的警訊，是指腹部肥胖、高血糖、高血壓、血脂異常等一類代謝危險因子群聚現象。</p> <p>有代謝症候群的人，未來得到糖尿病、高血壓、高血脂、心臟病與腦中風的機會分別是一般人的 6 倍、4 倍、3 倍、2 倍。</p>



國軍菸害暨檳榔防制服務中心

免付費電話：0800-580791

資料來源：衛生福利部國民健康署