

防癌從拒檳開始

嚼檳榔最常見的理由是因為工作期間需要提神、集中精神或是社交所需，另一方面，也常被誤解吃的量不多或是只吃檳榔子不加添加物就沒關係，然而，口腔黏膜經檳榔的組織纖維長期磨擦，加上檳榔汁液中致癌物質不斷刺激，就容易造成口腔黏膜細胞癌化，形成口腔癌，為了自身的健康與家人的幸福，戒檳是最好的選擇，國民健康署提供戒檳三絕招，期待每位檳友都能找回自己的健康：

一、無聊想嚼或需要保暖時：善用替代品，如新鮮蔬菜條、蒟蒻條或無糖口香糖等，降低咀嚼慾望，遇天冷時多加衣，有助保暖與放鬆心情。

二、需提神或專注時：充足的休息與睡眠，並培養運動習慣，有助消除疲勞、提升體力及專注力。

三、遇有人請檳榔時：轉移話題、反覆說不，或是自我解嘲家管嚴，都是不失禮的拒檳好方法。

國軍菸害暨檳榔防制服務專線
0800-580-791 (我幫您 去戒菸)

