



如何戒除檳榔

Q & A



文／癌症防治中心 王齡聆

Q1 我是聯結車司機，長時間而且長距離的開車，嘴裡需要一直咬檳榔，一停下來就會睡著，我該如何戒掉檳榔？

A1 想要讓自己在各種場合更有精神，可以喝適量的咖啡、茶或是吃維他命 B 群來提神，檳榔本身並非像香菸一樣有尼古丁等會讓人成癮的化學物質，戒檳榔是習慣及心理依賴的問題，可以使用適合自己的替代品，像是口香糖、蒟蒻條及硬糖等，使心理得到緩解，降低對嚼檳行為的依賴。

Q2 戒檳榔要不要打針、吃藥？

A2 並沒有任何藥物可以安全的協助戒除檳榔，只需要接受各醫療院所所提供的戒檳衛教服務，由受過專業培訓的衛教師資或醫師教導你如何戒除檳榔，如何面對戒檳時口腔的不適與牙齒痠的處理，以及面對親朋好友吃檳榔的邀請時，如何拒絕的人際互動技巧。然而最重要，也是影響戒檳成功與否的決定性因素，就是「只要有決心想要戒除嚼檳榔，戒檳衛教師絕對會幫你成功戒除，從此遠離口腔癌與無法張口的威脅！」

Q3 工作的時候，同事都會拿檳榔請我吃，我想戒檳榔但是礙於人情壓力不吃又不行，該怎麼辦？

A3 首先，你應該表明立場開口拒絕，態度誠懇並肯定的傳達拒絕的訊息，接著岔開話題，引起新的話題，以擺脫同事的遊說。無法順利拒絕時，可藉故快速離開現場，擺脫糾纏。戒除檳榔最重要的是自己的決心，我們要意志堅定的告訴自己：我決定不吃檳榔，我一定要戒除惡習。

Q4 朋友一見面就會邀我一起吃檳榔，大家都是一邊吃檳榔一邊喝酒聊天，只有我不吃好像很不合群，這麼多年的朋友請我吃檳榔，真的很難拒絕，該怎麼辦？

A4 在第一時間就需要明確的表明拒絕吃檳榔的立場，並可以自己消遣自己，以緩和和不愉快的氣氛，也要讓朋友明白，雖然不能答應吃檳榔的請求，但十分肯定彼此之間的友誼，使拒絕不影響友誼，遠離誘惑，盡量不要參加應酬。戒除檳榔最重要的是自己的決心，我們要意志堅定的告訴自己：我決定不吃檳榔，我一定要戒除惡習。



擁有清新好口氣，大家一起來戒檳！
戒檳專線：(07)3422121 分機 73080