頭頸癌跟抽菸喝酒吃檳榔有關係嗎 ？

了解菸酒檳榔與頭頸癌關聯，並選擇適合戒除方式

Q: 我有在抽菸、喝酒、或是吃檳榔，這會讓我長癌症嗎 ？

A: 是的，抽菸、喝酒和嚼檳榔都被證實與癌症風險增加相關聯。這些習慣可能增加患上多種類型的癌症的風險，像是口腔癌、喉癌、食道癌、胃癌、肺癌和肝癌等。這些物質中的化學物質和毒素會損害身體的細胞，導致DNA損傷，從而增加癌症發生的可能性。

如果你有這些習慣，強烈建議你儘快採取措施戒菸、限制酒精攝入，並儘量避免嚼檳榔。此外，定期進行體檢，注意身體健康狀況，並與醫生討論任何健康疑慮，都是非常重要的。

Q: 本身有在抽菸/喝酒/吃檳榔，且嘴巴有發現白白的病灶，這是什麼 ？

A: 如果你有在抽菸、喝酒或吃檳榔，且口腔內發現白色病灶，這可能是口腔黏膜病變的一種症狀。口腔黏膜病變是指口腔黏膜出現的任何不正常變化或異常，它們可能是由於多種原因引起的。其中一些可能的原因包括感染、發炎、損傷、或是癌症前病變等。白色病灶的具體原因需要由醫生進行評估和診斷。如果你有這樣的症狀，強烈建議你儘快就醫，以便進行檢查和診斷，確定病灶的性質。及早發現問題，有助於提早進行治療和管理，以減少潛在的風險和後果。

Q: 如果發現有頭頸癌，但我繼續使用菸、酒、檳榔會怎麼樣 ？

A: 如果你已經被診斷出患有頭頸癌，持續使用菸、酒、檳榔會對你的健康造成更多嚴重的影響。這些習慣中的化學物質會加劇癌症的進展，增加治療的困難程度，並降低治療的成功率。菸草中的化學物質可以損害身

體的DNA，促進癌細胞的生長，而酒精也會增加癌症風險，尤其是在頭頸部位。檳榔也是一種致癌物質，檳榔鹼和其他化學成分已經與口腔癌的風險密切相關。繼續使用這些物質可能會對你的身體造成其他嚴重的健康問題，例如心血管疾病、肝臟疾病和呼吸系統問題。

Q: 如果我戒除菸、酒、檳榔就不會長癌症了嗎 ？

A: 戒除菸、酒和檳榔確實可以降低罹患頭頸部癌症的風險。吸菸、飲酒和咀嚼檳榔都被證實與頭頸部癌症的發生率增加有關。這些物質中的化學物質對口腔和咽喉組織造成損害，並可能引發癌症。因此，戒除這些不良習慣對於預防癌症是非常重要的一步。然而，即使您戒除了這些習慣，仍然存在其他風險因素，例如遺傳因素、環境因素和其他生活方式因素，這些也可能影響癌症的發生率。健康的生活方式和定期的醫學檢查對於預防癌症也是非常重要。

Q: 有什麼方法可以幫助我戒菸，有什麼好處或是風險 ？

A: 生活上有很多戒菸方法，如下列所述：

1. 逐步減少吸菸量：這是一種漸進式的方法，逐漸減少每天吸菸的數量，直到最終完全戒菸。這樣可以慢慢適應沒有菸草的生活。
2. 突然戒菸法：這是一種即刻停止吸菸的方法。雖然這可能會導致戒斷症狀的出現，但對於某些人來說，這種方法更有效，因為它立即切斷了尼古丁的供應。
3. 尼古丁替代療法（NRT）：NRT是一種通過提供尼古丁，但不提供其他有害物質來幫助戒菸的方法。這些替代品包括尼古丁口香糖、貼片、噴劑和吸入器。它們可以幫助緩解戒斷症狀，同時逐漸減少您對尼古丁的依賴。

4.非尼古丁替代品：除了尼古丁替代品外，還有一些非尼古丁替代品，如口香糖、牙籤、吸管等，可以幫助擺脫吸煙的習慣。

5.行為治療是一種通過改變吸煙行為和思維模式來幫助戒菸的方法。這可能包括設定明確的戒菸目標、處理戒斷症狀、建立應對戒菸誘因的策略等。

6.尋求支持：與家人、朋友或專業戒菸諮詢師等建立支持系統，可以提供所需的支持和鼓勵，幫助度過戒菸的艱難時刻。

7.藥物治療：有些人可能會考慮使用處方藥物來幫助戒菸。這些藥物包括煙草戒斷症治療藥物，如伏立康、舒爾康等，它們可以幫助減輕戒斷症狀和渴望吸菸的感覺。

戒菸的好處

1.改善健康狀況：戒菸可以明顯改善健康狀況。吸菸與多種健康問題有關，包括肺癌、心臟病、中風和慢性阻塞性肺病等。戒菸不僅減少了罹患這些疾病的風險，還能改善呼吸功能、降低血壓、改善血液循環，從而提高整體健康水平。

2.改善外觀：戒菸後，皮膚將會變得更有光澤、更健康。煙草煙霧中的有害物質會損害皮膚彈性和血液循環，戒菸可以逆轉這些影響，使皮膚看起來更年輕、更有活力。

3.提高生活品質：戒菸後，會發現許多日常活動更加愉悅，例如味覺和嗅覺將會明顯改善，並且將會感到更有活力和精力充沛，可以更好地應對日常生活中的各種挑戰。

戒菸的風險

1.戒斷症狀：戒菸過程中，可能會經歷戒斷症狀，包括焦慮、煩躁、失眠

和食慾增加等。這些症狀可能會持續一段時間，但通常會隨著時間的推移逐漸減輕。

2.收癮情緒：對於某些人來說，戒菸可能會引起情緒上的困擾，例如焦慮、憂鬱或情緒波動。這些情緒問題可能需要額外的支持和幫助來處理。

3.重燃煙癮：在戒菸後的某些時刻，可能會面臨重新吸煙的誘惑。這可能是因為壓力、社交場合或其他煙草相關的觸發因素。重燃煙癮可能會是戒菸過程中的一個挑戰，但重要的是要保持堅定的決心和找到有效的應對方法。

Q: 有什麼方法可以幫助我戒酒，有什麼好處或是風險 ？

A: 生活上有很多戒酒方法，如下列所述：

1.設定明確的戒酒目標：確定想要戒酒的日期和戒酒目標，可以幫助您制定一個具體的計劃，並提供戒酒過程中的方向和動力。

2.減少酒精攝入量：這是一種逐步減少酒精攝入量的方法，可以逐漸減少每天飲酒的數量，或者延長兩次飲酒之間的時間間隔，直到最終完全戒酒。

3.避免酒精誘因：避免接觸到會引起您飲酒的誘因，例如酒吧、派對或與飲酒的朋友一起。嘗試尋找一些新的興趣或活動來取代飲酒，例如運動、閱讀或藝術創作。

4.尋求專業幫助：如果覺得自己無法獨自戒酒，尋求專業的戒酒諮詢服務或治療。專業的輔導師或治療師可以提供支持、建議和指導，幫助度過戒酒的艱難時刻。

5.參加戒酒支持團體：加入戒酒支持團體，如戒酒互助會議，與其他有相同目標的人分享經驗和挑戰。支持團體可以提供鼓勵和共享資源

6.建立健康的生活方式：培養健康的生活習慣，包括良好的飲食、充足的

睡眠、適量的運動和有效的壓力管理。這些健康的生活方式可以保持身體和心理的健康，並減少飲酒的誘因。

7.尋求醫療幫助：如果在戒酒過程中出現嚴重的戒斷症狀或其他健康問題，請立即尋求醫療幫助。醫生可以幫助管理戒斷症狀，並提供所需的醫療治療和支持。

戒酒的好處

1.改善健康狀況：戒酒可以改善心血管健康，降低患心臟病和中風的風險。它還可以減少肝臟疾病，例如脂肪肝、酒精性肝硬化和肝癌的發生率。

2.提高身體健康：戒酒有助於改善睡眠質量，增強免疫系統功能，並減少患上某些癌症和其他慢性疾病的風險。

3.改善精神健康：戒酒可以減少焦慮、憂鬱和其他精神健康問題的發生率，有助於提高情緒穩定性和生活質量。

4.改善外觀：戒酒可以改善皮膚狀況，減少皺紋和暗沉，使看起來更加年輕健康。

5.提高社交和人際關係：戒酒可以幫助改善社交技能和人際關係，減少衝突和糾紛，提升生活品質。

戒酒的風險

1.戒斷症狀：戒酒可能會導致戒斷症狀，包括焦慮、失眠、顫抖和情緒波動等。在某些情況下，嚴重的戒斷症狀可能需要醫療幫助。

2.社交和心理挑戰：戒酒可能會對社交和心理健康產生影響，尤其是在與飲酒相關的社交場合中。某些人可能會感到孤獨、無法適應新的生活方式，或者面臨來自社交壓力的挑戰。

3.處理壓力和情緒：一些人可能會使用酒精來處理壓力和情緒，戒酒後可能會面臨如何處理這些情緒的挑戰。

4.社交壓力和誘惑：在社交場合中，可能會面臨來自朋友、家人或同事的飲酒誘惑，這可能會對戒酒的努力產生影響。

Q: 有什麼方法可以幫助我戒檳榔，有什麼好處或是風險 ？

A: 目前戒檳榔可透過以下方式：1.遠離誘惑，以隔離不接觸檳榔，達到戒檳榔的目的，此須仰賴個人意志力；2.替代品：尋求檳榔的替代品，例如無糖口香糖、硬喉糖等等，透過咀嚼替代品達到戒檳榔目標； 3.填寫日記：養成每日填寫戒檳榔日記的習慣，記錄戒檳榔情形等。

戒除檳榔的好處包括 ： 可以降低黏膜產生病變、降低罹患口腔癌風險、節省荷包、並促進身體健康，而意志力堅定者治療成功率較高。但可能風險有1. 容易受到周遭環境影響而放棄 ；2. 因為擔心戒檳榔後怕冷或牙齒鬆動。

參考資料

一、國家衛生研究院 - 酒精對於頭頸癌風險及存活之影響(2019/11/25)。

二、衛生福利部心理健康司 - 酒癮衛教宣導專區(2024/4/12)。

三、衛生福利部國民健康署 - 二代戒菸服務(2022/6/30)。

四、台灣癌症資訊全人關懷基金會。

編印單位：耳鼻喉部
編印日期：113 年 06 月 14 日第 一 版
全院編碼：亞東醫院出版品 SH1171

宗　　旨：持續提升醫療品質
　　善盡社會醫療責任
願　　景：成為民眾首選的醫學中心