

檳榔防制及認識中東呼吸症候群冠狀病毒(MERS-CoV)宣導

各位教職員工生：

大家好！本組 104 年 5 月份衛教宣導主題為『菸害防制宣導』，請利用時間將宣導內容傳閱後簽名，並將資料公布於公佈欄，希望每位教職員工生都能仔細詳讀。

檳榔防制

檳榔致癌因子：

一、物理層面：檳榔纖維在傷害口腔黏膜時，細胞異常增殖形成惡性腫瘤。

二、化學層面：

檳榔鹼在口內會產生多種亞硝酸化合物，具有致癌性。檳榔含有多酚類化合物，在鹼性環境下會自動氧化，釋出含氧自由基，攻擊 DNA 造成細胞突變引起癌症。

檳榔添加物的致癌性：

常見檳榔添加物：荖花含有黃樟素，黃樟素早於 60 年代因具有致癌性而被禁用於食品。

檳榔本身導致口腔黏膜下纖維化(簡稱口腔硬化)：

一、造成原因：

檳榔在口內反覆嚼食時會磨擦薄嫩的口腔黏膜造成傷害，口腔黏膜的纖維母細胞則會形成膠原蛋白修補傷口。若膠原蛋白過盛，或代謝、分解速率太低，就會造成膠原蛋白的堆積，進而導致黏膜下纖維化。

二、病症：

口腔黏膜下纖維化症狀，起初是口腔黏膜變得失去彈性，吃辣的或刺激性食物時口腔黏膜會感覺疼痛、有燒灼感，漸漸的會開口困難、張口度減少。口腔硬化患者，會因為硬化失去彈性，開口只能 1、2 公分。嚴重者只能進食流質食物，並不斷流口水。對辛辣等有調味之食物極端敏感，會有強烈燒灼或刺痛感。同時，口腔纖維化，亦被認定口腔癌前病變(有 50%的機率轉變成口腔癌)。

檳榔與其他口腔疾病關係：

檳榔會增加肝癌(增加 9.8 倍)、肝硬化(增加 5.5 倍)、糖尿病等致病機率。有氣喘者嚼食檳榔會使氣喘惡化。長期嚼食會使免疫功能降低。使心跳加快，可能誘發心律不整、心肌梗塞。孕婦嚼食檳榔，可能會使新生兒體重過輕或是有早產、流產、死產現象。孕婦嚼食檳榔，其子女易得代謝症候群(為心血管疾病、糖尿病等的危險因子)——跨代效應。糖尿病患者嚼檳榔會使腎臟受損(排微量蛋白尿)。經由口腔黏膜吸收、影響全身系統「檳榔血」。

口腔自我檢查：

口腔自我檢查時發現下列情況時應立即請醫師作進一步檢查：

口腔黏膜的顏色或形狀改變；口內潰瘍超過兩週以上；口內或頸部有不明原因之腫塊；舌之活動性受限制，導致咀嚼，吞嚥、說話困難、舌頭半側感覺麻木或無知覺；口腔黏膜乾澀、灼熱、或有刺痛感，開口受限，張嘴時口腔黏膜拉緊。

檳榔的替代物：

在戒檳過程中尋找相關替代物及方法為戒/減檳不可缺少之策略，替代物如口香糖、木糖醇口香糖、漱口水、人參糖、蒟蒻、硬喉糖。

拒絕的方法：

反覆說不法：不必解釋太多，只是一再重覆說不，要求者就會厭煩而不再要求。

自我解嘲法：自己消遣自己，或一時貶低自己的能力，以緩和不愉快氣氛。

轉移話題法：岔開話題，引起新話題，以擺脫朋友的遊說。

肯定友誼法：雖不能答應請求，但肯定彼此間的友誼，使拒絕不影響友誼

離開現場法：無法順利拒絕時，則藉故快速離開現場，擺脫糾纏。

認識中東呼吸症候群冠狀病毒(MERS-CoV)

傳播方式：

一般冠狀病毒主要透過大的呼吸道飛沫顆粒，以及直接或間接接觸到感染者分泌物等方式傳播，但 MERS-CoV 確實傳播途徑仍不明。根據目前研究結果推測，個案可能因接觸或吸入患病駱駝之飛沫或分泌物而感染，人與人間的傳播主要以院內感染為主，但仍無持續性人傳人的現象。另曾有研究指出 MERS-CoV 病毒可在低溫(4℃)的駱駝生乳存活 72 小時，部分確診病例亦曾飲用駱駝乳。

潛伏期：2~14 天。

發病症狀：

確定病例的症狀主要是發生急性的嚴重呼吸系統疾病，症狀包括發燒、咳嗽、呼吸急促與呼吸困難。從目前少數幾位病例的臨床資料顯示，感染者通常會有肺炎，部分病人會出現腎衰竭、心包膜炎、血管內瀰漫性凝血（DIC）或死亡。

預防方法：

一、欲赴中東地區的民眾，請提高警覺並注意個人衛生及手部清潔，同時儘量減少至人群聚集或空氣不流通的地方活動，或與有呼吸道症狀者密切接觸。此外應避免前往當地農場、接觸駱駝或生飲駱駝等動物奶，以降低受感染可能性。老年人或具糖尿病、慢性肺病、腎衰竭及免疫不全等慢性病族群，更應謹慎做好適當防護措施。

二、自中東地區入境的民眾，若出現發燒或有急性呼吸道症狀，應主動通報港埠檢疫人員，並配合接受檢疫及後送就醫作業，進行採檢與醫學評估；返國 14 天內，若出現呼吸道症狀或有發燒症狀，則應佩戴一般外科口罩儘速就醫治療，並主動告知醫護人員旅遊史。

三、養成「手部衛生及咳嗽禮節」的好習慣：

(一)咳嗽、打噴嚏時，請用衛生紙遮住口鼻(若來不及，請以衣袖代替)，然後將紙丟進垃圾桶。

(二)請用肥皂和清水或酒精性乾洗手液進行手部衛生。

(三)有呼吸道症狀期間，請戴上口罩，並儘可能與別人距離保持 1 公尺以上。

治療方法與就醫資訊：

最近曾至中東地區旅遊的民眾，如出現呼吸道症狀或有發燒症狀則應佩戴一般外科口罩並儘速就醫，主動告知醫護人員旅遊史。醫師如發現急性不明原因肺炎（排除已知感染）且發病前 14 日曾赴中東地區的病患，應儘速通報衛生機關，並依院內感染控制指引加強醫院感控措施。

預防接種建議：

中東呼吸症候群冠狀病毒感染目前尚無有效可施打之疫苗。



相關資訊請參閱疾管署全球資訊網（<http://www.cdc.gov.tw>）或撥打免付費防疫專線 1922（或 0800-001922）洽詢。

請參閱完後，上網填答「檳榔防制及認識中東呼吸症候群冠狀病毒(MERS-CoV)」認知問卷網址：<http://hg.fy.edu.tw/files/85-1047-98.php?Lang=zh-tw>，參加者可參加摸獎活動，電腦隨機抽取，獲獎者名單將公佈於校園網路，歡迎踴躍參加！