



# 檳榔別相害，口腔癌不來



檳榔致癌  
切勿嚼食

2019.06制定  
2023.02修訂

## 戒檳好康

外表更陽光

賺到健康

省下荷包

## 檳榔危害

咽喉癌

肝硬化、肝癌

腎功能衰退



口腔黏膜纖維化  
牙周病、口腔癌

心律不整  
心肌梗塞

## 戒檳好招



正常作息



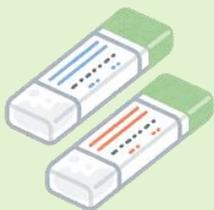
規律運動



均衡飲食



設定目標



尋求替代方法  
(如：嚼口香糖)



放鬆心情



遠離誘惑

參考資料引自國健署戒檳教戰手冊；圖片引自google  
若有任何疑問，請洽(02)28094661轉2160 淡水社區醫學中心



馬偕紀念醫院  
MacKay Memorial Hospital

關心您的健康

