

慢性生活習慣病

1. 書籍或文章的閱讀動機

我會挑選這本書的動機是因為他是核心課程書單裡面年份相對來說比較近，在館藏查詢比較容易，雖然是十年以上的書籍，但現今的慢性病都有被書中提出，而且常常在新聞聽到台灣人常被慢性病纏身展而變成惡性腫瘤，根據衛生福利部統計在民國一百一十年十大死因死亡人數合計 14 萬 1,123 人，占總死亡人數 76.6%，前三名為惡性腫瘤(癌症)、心臟疾病及肺炎，癌症大多是民眾生活習慣及衛生不良所造成的病因，心臟疾病大多是有家族病史，而造成功能衰退，自 2020 年因新冠肺炎造成死亡數上升，位居第三，因為近期的死亡數有點高，所以我才會去借這本書來檢視我的生活哪裡有問題。

2. 獲得書籍或文章啟發的章節內容

(1).研究證明人類壽命受到各類遺傳因素及生存條件的影響，僅占 40%，15%的遺傳因素，10%的社會因素，8%的醫療條件，7%地理氣候等因素，剩下的 60%是自身努力，所以我們的健康可以靠自己掌握的。(P.14 殺手「沉默」之處)

我常常看到年紀相近的中老年人，人的命運真的有很大的不同，70 歲的阿公有的臥病在床，而有的是邀請朋友一起去爬山，上面的 40%大家都是一樣的，無法改變，但後面的 60%是可以靠後天的努力延長壽命，但大多數的人都患有生活習慣病，下班通宵達旦，作息不正常，缺乏足夠的運動進而導致身體頻頻亮紅燈，導致精神不振，我也是缺乏運動的人，因為吃得太多導致懶得動，但我在作息這方面都挺正常的，都有滿 8 小時，但看完書想到如果現在不好好養成習慣，等到老年就來不及後悔了，我都會用鬧鐘督促自己運動一下，對以後的我有一個完善的身體。

(2).人體大部分健康細胞分裂是有限的，但惡性腫瘤卻是無限生長，導致人體養分流失，癌細胞產生的毒素會造成身體巨大損傷，不加以防範，恐導致身體徹底崩潰。(P.116 惡性腫瘤)

這是國人最害怕但也是最疏忽的一種病症，常常以為只要一顆止痛藥就可以壓下來，延誤就醫，導致後面腫瘤越來越肥大，或者癌細胞轉移擴散全身才甘願去治療，但通常都會變成末期導致治療不及身體就崩潰了，這讓我想到我爺爺只是要去洗澡，結果滑倒導致體內腫瘤爆開，雖然及時送醫，但一個月也宣告不治，那時我五年級，我一直在想每年如果有去醫院檢查，爺爺當年就不會這樣，到現在我去健康檢查，我都會揪爸爸一起去，但他有時候都一堆理由拒絕，我說檢查又不是什麼害羞的事，而且多了解自己的身體一點，對以後也有幫助。

3. 反思

在家裡的時候，我常常看到爸爸下班之後都會去超市買啤酒犒賞自己一整天的勞動，放鬆一下，這樣做雖然並沒有問題，但是長期下來對身體影響很大，特別是肝臟，我看到網路常常報導飲酒過量會形成酒精肝還有啤酒肚，我也蠻

擔心他的身體狀況，但他非但沒有啤酒肚，書上說酒後食欲不振，但我看他喝酒還是一直吃，但就是記憶力一直在衰退，因為有提到損害腦細胞，造成腦細胞死亡，東西就是這樣，適量正常使用都是好的，過量反而身體遭到反噬，但好像都沒辦法阻止他這種壞習慣，可能患有酒精性成癮，感覺是早期的敬酒文化所導致的，以至於酒不離身。

我現在都會跟他半年一起去做一次健康檢查，提前知道身體的異樣，也算是去做安心的，生活過於安逸，殊不知危險正悄悄降臨，很多時候都是放縱產下的惡果，我也每天定時打電話通知他不要去買酒，可以把酒錢省起來，作為旅遊基金也不錯啊，不要因為自己的情緒而對自己施加壓力而藉酒消愁，出門轉換心情也是一種放鬆。我看網路說可以冥想，戒酒需要自我的精神紀律和控制，透過冥想來練習保持專注，不被誘惑吸引，或是找時間一起去衛生局做健康諮詢或營養諮詢，來改善自身的營養狀態。

我看完慢性生活習慣病，我才知道原來生活周遭大家幾乎都有罹患生活習慣病，但生活中的變數實在是太多了，根本沒辦法全部預防，稍有懈怠，壞習慣就會趁虛而入，我們能做的是要有一個規律的生活，讓身體的每個器官能夠得到正確的對待，讓我們一起努力吧。

4. 參考文獻

慢性生活習慣病：每個家庭都必備的全民健康手冊

衛生福利部 110 年國人死因統計結果 <https://reurl.cc/XVnDbe>