

全國十大死因排行

一.87 年與 108 年全國十大死因的差異

87 年全國十大死因排行榜	108 年全國十大死因排行榜
惡性腫瘤 23.9%	惡性腫瘤 28.6%
腦血管疾病 10.4%	心臟疾病 11.3%
心臟疾病 9.04%	肺炎 8.7%
事故傷害 9%	腦血管疾病 6.9%
糖尿病 6.2%	糖尿病 5.7%
慢性肝病及肝硬化 4.1%	事故傷害 3.8%
肺炎 3.6%	慢性下呼吸道疾病 3.6%
腎炎、腎徵候群及腎變性病 2.8%	高血壓性疾病 3.6%
高血壓性疾病 1.9%	腎炎、腎病症候群及病變 2.9%
自殺 1.8%	慢性肝病及肝硬化 2.4%

惡性腫瘤(癌症)一樣位居榜首，自殺率下降人們越來越愛惜自己的生命。
肺炎死亡人數相對高出許多，可能因為空氣汙染較為嚴重加上新冠肺炎疫情影響。

慢性下呼吸道疾病及肝硬化明顯下降很多。

腦血管疾病從第二名降到第四名。

事故傷害從第四名降到第六名。

二.最想了解癌症跟心臟病

因為外公幾年前被診斷出得了口腔癌，還好及早發現及早治療，雖然還是有開刀，切除嘴巴附近的癌細胞，但跟死亡相比，開刀能解決的都算小事了吧。因為年輕時抽菸喝酒嚼檳榔(檳榔有戒掉)，導致老了得口腔癌，目前開刀過後定期回診追蹤治療。雖然現在一樣有在抽菸，但至少次數有比較少了，畢竟抽了大半輩子，現在想戒菸也很難。

奶奶的心臟年輕時開過刀，心臟一直都不是很好，也不能搬太重的東西，我曾因為好奇請奶奶讓我看開刀的傷口，很長一條，加上心臟又是人體很重要的器官，開刀所需要承擔的風險更大，讓我更加心疼。

癌症成為十大死因第一名後就一直位居第一，有的癌症又不容易被發現，導致錯過黃金治療期，甚至到了末期才知道自己得癌症，想治療也有困難。

心臟是人體中很重要的器官，前陣子小鬼黃鴻升也因為心臟，死亡。死前也沒什

麼明顯的症狀。

三.我和家人的不良習慣，該如何改變

(1)抽菸-如果戒不掉，就減少抽菸的次數。可能一天本來抽 10 根，慢慢減少，一個禮拜減少一兩根，想抽菸的時候用嚼口香糖的方式或吃零食糖果取代。

(2)一天中睡覺時間過少(睡眠品質不佳)-老人家常睡不到一小時就醒來，醒來就睡不回去，需要依賴安眠藥才能入睡。晚上睡覺讓器官休息，對身體比較好。中午盡量能不睡午覺就不睡午覺，減少咖啡因及茶類的攝取量，沒事多走走路，晚上也會比較好入睡。

(3)太勞累-家裡因為務農(種高接梨)，田裡常常有工作要做，爺爺奶奶年紀也大了，又不放心交給下一輩做，怕太辛苦，因為要下田風吹日曬久站。擔心工作做不完，又捨不得小孩太勞累，只能自己擔起來，一大早就下田，中午回來休息吃飯，下午又下田做到傍晚才回家，回到家又要煮飯炒菜弄晚餐。我覺得可以花錢請人來幫忙，減少自己的工作量。

(4)容易亂想導致心情鬱悶-常常聽到奶奶在講，晚上睡不著因為擔心晚輩賺不到錢養不活自己養不活小孩，擔心梨子收成不好，擔心自己在活也沒多久了……等等。晚上一個人安靜的時候真的比較容易亂想一些事情，可以看電視分散注意力，或等到真的很累，能躺下就入睡的時候，再回床上睡覺。

(5)水喝太少-常常說人一天至少要喝到 2000 毫升的水，但我發現我家人喝水的量一天可能不到 1000 毫升更不用說是 2000 毫升了。可以買容量 2000 毫升的水壺，規定自己在一天內要把那些水喝完，或用手機設鬧鐘，時間到了提醒自己該喝水了，不要等到真的口渴了再喝水。

(6)手機使用時間過多-現在人手一機，無聊就滑手機。近視年齡逐年下降，用眼過度導致眼睛疲勞眼壓過高。手機不時時刻刻帶在身邊，如果只是要出門買東西那種短暫的出門就把手機留在家中。睡前一小時不用手機也能增加睡眠品質，讓自己更快入睡。

(7)翹腳-翹腳容易導致脊椎側彎，但因為已經習慣了，很難改正。可以麻煩家人朋友，在自己翹腳時提醒自己腳該放下，不要翹腳。

(8)憋尿-我本身喝水量算蠻大的，很容易想上廁所，但又覺得一直跑廁所很麻煩，加上不想做事做到一半或上課中途離開教室，就會經常性憋尿。水可以喝少一點，喝到一天基本的攝取量就好，這樣也不會一直想上廁所。

(9)咖啡喝太多-每天早上固定會泡一杯黑咖啡提神，已經習慣了，算是生活中的必要行程。到了下午又會想買咖啡喝，這樣一天兩杯甚至兩杯以上容易心悸。想

喝咖啡的時候可以改喝茶或檸檬水，解解想喝咖啡的慾望。

四.參考資料來源

陳柏臣醫師著，慢性生活習慣病，捷徑文化，2012

黃月桂等編著，健康管理，華都文化，2013