

全國十大死因排行

1. 述你出生時(91 年)的全國十大死因排行，並依你個人觀點說明 91 年與 108 年的差異。

民國 91 年十大死因依序分別為：

順位	死亡原因	死亡人數	占死亡總人數之百分比
	所有死亡原因	126,936	100.00
1	惡性腫瘤	34,342	27.05
2	腦血管疾病	12,009	9.46
3	心臟疾病	11,441	9.01
4	糖尿病	8,818	6.95
5	事故傷害	8,489	6.69
6	慢性肝病及肝硬化	4,795	3.78
7	肺炎	4,530	3.57
8	腎炎、腎徵候群及腎變性病	4,168	3.28
9	自殺	3,053	2.41
10	高血壓性疾病	1,947	1.53

民國 108 年十大死因依序分別為：

順位	死亡原因	死亡人數	占死亡總人數之百分比
	所有死亡原因	175,424	100.00
1	惡性腫瘤	50,232	28.63
2	心臟疾病（高血壓性疾病除外）	19,859	11.32
3	肺炎	15,185	8.66
4	腦血管疾病	12,176	6.94
5	糖尿病	9,996	5.70
6	事故傷害	6,640	3.79
7	慢性下呼吸道疾病	6,301	3.59
8	高血壓性疾病	6,255	3.57
9	腎炎、腎病症候群及腎病變	5,049	2.88
10	慢性肝病及肝硬化	4,240	2.42

從這兩項資料可得知，「惡性腫瘤」仍占據十大排行中的第一位，而「心臟疾病」、「高血壓性疾病」以及「肺炎」有上升的趨勢，尤以「肺炎」從 91

年死亡率第七名，一直到 108 年升高至第三名，故也不可小覷。在排行中，「慢性肝病及肝硬化」和「自殺」死亡率減幅最大，尤其在 108 年十大排行中，已經看不到「自殺」這個死亡原因了。

依照衛生福利部的死因分析來看，上述疾病多屬慢性疾病，因近年來人口結構快速高齡化，故較常發生在 65 歲以上的老年人，死亡人數也日益上升。值得注意的是，「事故傷害」相較於十幾年前，整體死亡人數減少，推測大概是和政府每年推動「交通安全宣導」有關，從人的小學階段開始，透過學校各式各樣的講座及課程教學進行宣導。

2. 108 年十大死因中，你最想瞭解哪兩個與你的親友有關的死因(或疾病)?為什麼?

我最想了解「惡性腫瘤」和「高血壓性疾病」，因為我家人有些人有這方面的疾病。在我小學時，爺爺死於大腸癌。在那之前，他一直住在療養院中，雖然時間過去很久，有些記憶已經模糊，但印象中爺爺似乎沒有下床走過路，有意識卻毫無行動能力。而我的小阿姨，前幾年也診斷出有子宮頸癌，所幸發現的早，有即時做治療。不過從那之後她的飲食習慣，也和以前大不相同，不能吃太油膩的東西，本來是外食族，現在都在家自己煮。每年也要定期做檢查，聽醫生說可能有復發的可能，所以還是不能輕忽。

因為我媽媽是到 40 幾歲時才生下我的，所以媽媽這代普遍有 60~70 歲初以上，我們家的人每年都有做健康檢查，有檢查出我奶奶、舅舅他們有高血壓的毛病，甚至也有低血壓的症狀。雖然不清楚這兩者哪個更嚴重一些，在去年年底時，奶奶不幸在浴室滑倒之後，各種症狀來的很突然，其中就包含高血壓，從而引發腦中風，手術完之後只能臥病在床，無法正常排泄，也沒辦法說話。因此，醫生建議我們家都應該要有血壓計，早上起床時就要量，最好是要記錄，以便觀察。

3. 條列出你或家人的不良生活習慣，並提出你要如何改變的方法。

- (1) 長期吃外食
- (2) 三餐不規律
- (3) 睡眠不正常
- (4) 缺少運動

以上是我和我媽媽共同有的習慣，也是造成一些慢性疾病的原因。隨著生活品質的提高，人們對食物的要求，也越來越高，進而產生很多「外食族」。外面餐廳所做的菜不外乎都是又油又鹹的，但為什麼還是有很多人寧可吃外食，也不自己煮。其實也和我們的生活作息、工作型態有關。這種現象在城市中更明顯，不論你是一個朝九晚五的上班族，還是學生或家庭主夫\婦，雖然可能因為生活中的大小事，影響你的生理時鐘，但還是要替自己的身體設一個標準值，例如：一個月不要吃超過七次外食、三餐一定都要吃（尤其是早餐）、睡覺起碼睡到六小時、有空時多出來走動……諸如此類。

目前我和我媽媽都是照著這些規畫走的，偶爾也會破戒，畢竟有時總是有抵不住美食誘惑的時候。常聽人說，當一餐假設去吃夜市或是像吃到飽這類的食物，可以在飯後吃個水果、梅子解膩。隨著醫療技術進步，人們對於日常保健的資訊，也是天天更新，特別是世界衛生組織公佈出十大垃圾食品和健康食品的排行榜後，大家逐漸認知，培養正確的飲食習慣是相當重要的。當這些油膩的東西吃過多，對身體造成的負擔可能會是一輩子的，尤其是家裡長輩上了年紀，更是要注意。

最近在網路上有看到一篇文章，其中就有提到習慣是如何形成的，該如何改變。簡單來說，很多人選擇用意志抵修正壞習慣，有意識的去抵擋誘惑。但是，作者認為，意志力固然重要，但是用好習慣代替壞習慣，會讓改變更加容易。也建議在想要改變壞習慣前，認真思考和觀察自己的行為，培養出新的習慣。

因此，我也嘗試另一種方式，改變我們家的壞習慣。就像我在上上段說

過，偶爾也是有抵不住誘惑的時候，那這時我就會將我的注意力放在下一個行程上，自己等等就要刷牙，不能再吃東西。睡眠也是一樣，在這之前就將手機放在桌子上充電，拿起課本在床上看，不但可以吸收知識，還能助眠，當然，正常來說這不是讀書的好方法，可能導致眼睛不適、姿勢不良，是為了改變在床上划手機的習慣，總比一直看 3C 產品好。另外，運動方面也是我和媽媽一項很大的毛病，幸好自家附近有公園，可以和媽媽一起到那裏邊走邊聊，尤其是我媽在那裏也交到不少和她志同道合的朋友，也因為這樣她就更常出來走動了。有了這樣的好朋友，不但可以互相勉勵，讓我們有持續下去的力量，還可以從他們身上得到很多好建議，並學習他們如何培養新習慣。

4. 參考資料來源

- (1) 衛生福利部 <http://www.mohw.gov.tw>
(資料統計室之死因統計)
- (2) 陳柏臣醫師著，慢性生活習慣病，捷徑文化，2012
- (3) 李順成等著，一生的保健原理，藝軒出版社，1999