

全國十大死因排行

1 以個人觀點說明出生時 90 年與 108 年的全國十大死因排行的差異

我認為腦血管疾病會從第二名在 108 年變成第四名經過了 18 年人類在腦部的治療與預防有了更全面的了解,至於心臟病會從第三名在 108 變成第二名是因為現在飲料店,夜店,工作等等導致作息,飲食,睡眠都不正常!然後事故傷害從第四名變成第六名是因為有政府的公權力介入,加上國小,國高中,大學大專都有在宣導,所以排名下降.再來慢性肝炎以及肝硬化從第六名變成第十名可能是因為政府有補助小孩要施打各種肝炎疫苗加上政府要求各學校傳達各方面相關的知識,還有腎炎,腎病症候群及腎病變從第七名變成第十名,可能是因為醫療有進步加上政府有給予一定的補助才會有如此的成果.肺炎是從第八名變成第三名我個人覺得不只是香菸產品所導致!現在的汽機車的排放以及台灣要有大量的工廠,有許多空屋的問題!,然後同時也因為這樣讓慢下下呼吸道疾病突然串起到第七名的位置!所以導致排名變成第三名!接下來自殺會從第九名調出排行我認為是政府有加強宣導再加上一些精神疾病大家有更全面的認識能夠去接受治療,最後是高血壓疾病我覺得跟心臟病差不多所以這也是為何他會從第十名變成第八名的原因.

2.108 年十大死因中，我最想瞭解哪兩個親友的死因或疾病以及原因!

我的一位姑丈在幾年前因為肺癌末期,在診斷出來之後不到一年便離開人世!至於原因是因為他每天到會抽個七八根!所以我覺得是因為長期吸一手菸,加上我以前很小的時候去過他家,一進去就可以聞到煙味,此時並沒有人在抽菸!所以我猜測可能都沒有做清潔所以上面有殘留的顆粒!之後我跟家人進去了他的房間此時煙味更重了,因為在菸灰缸上全都是抽過的香菸,不管是有長到短,甚至由黑的到白地都有!所以我想他不只吸了一手菸可能還有二手三手甚至是更多吧!

我的父親在幾年前因為一場大病,從此人生變成黑白色!還記的在那一天我父親一下班才剛剛進了家門,我便察覺了異樣!.我發現他的皮膚變得異常的黃,相信我

那種黃絕對不是指亞洲人的膚色!此時我希望是我看錯了,因為這很有可能是黃疸!在吃飯時發現他食慾不正,還有精神不濟.此時我的不安感正在加劇!因為這真的都像是他的肝再透過各種方法訴說著它的痛苦!吃完飯後我建議他在這周休息時去做個檢查!雖然說種種的證據都在跟我說可能有不小的問題!但是我還是希望一切都是錯覺,他依然平安無事!之後過了幾天我收到了噩耗!因為肝指數過高,如果再上升或著久久不退便會有生命危險.不過後來有下降算是挺過了!不過回想起來我父親本身就是B肝帶原有肝病的風險本就比一般人高,加上常常喝酒又常常熬夜加班.之後也被醫生規定了不能做的事情!

3.以下列出我的不良生活習慣以及如何改變的方法!

我經常熬夜到超過十二點,還有只要有出去的話就是會很順手帶著一瓶含糖飲料,以及常常吃澱粉量過高,以及大量肉品的食物吃得蔬菜量也不多!還有水都喝不到 2000cc.最後我也都不太運動.所以第一步我想要把我的時間規劃表寫的更清楚並且更加的嚴格去執行!,除非一些特殊情況!這樣的話我相信能夠達到明顯的效果!接下來有出門就會想要帶一瓶飲料我想先從改買無糖綠茶先買,之後穿插著喝著水之後開始只帶水去喝!

接下來是常常吃澱粉量過高的食物,以及大量肉品吃得蔬菜量也不多,我想我可以在外食方面去選擇養身系列的食品裡面會有較為均衡的營養,並且在買一盒沙拉!.之後變成從家裡帶便當!畢竟外食的調味料經常會因為考慮到保存期限而下的過重,甚至是使用油炸的方式.所以還是帶便當會比較健康!正好最近也有疫情的困擾自己做的也會比較安心!

接下來是我認為最難的運動的部分,我會想要用讓自己習慣的方式,因為我不喜歡運動的原因是因為以前都是被逼著去做運動!所以我現在就覺得是不是可以去散步阿之類的一次 30 分鐘某個時段,讓我的身體習慣在這個時間去做運動,接下來就是從走 30 分鐘變成跑 3 分鐘走 27 分鐘慢慢地做變化變成慢跑甚至是快跑!也覺得我可以去試著找出我喜歡哪種運動!畢竟做自己喜歡的事情,很容易專注一專注

就容易忘我也可以做好幾次都不會膩!.至於水我相信有做運動會讓自己的喝水量增加雖然說喝的量也因該增加才對,所以我還是希望能夠沒一個小時就喝兩個馬克杯的水,除非特殊情況,再把水平平均分給其他時段!

4.參考資料來源:<https://www.mohw.gov.tw/mp-1.html>