

## 全國十大死因排行

民國 88 年是我出生的年代，所以我選擇了民國 88 年以及民國 108 年的全國十大死因報表進行比較，透過報表可以發現位居第一名的都是惡性腫瘤(癌症)，並未因生活水準的提升或是醫療的進步而提升惡性腫瘤的治癒率。其中，這 2 年差異最大的排行項目是事故傷害以及肺炎，分別從民國 88 年的第二名到民國 108 年的第六名以及民國 88 年的第七名到民國 108 年的第三名，而造成事故傷害的差異可想而知與民國 88 年的 921 大地震有關，當時的社會救災能力以及醫療能力是有限的，不像現在有發達的交通以及眾多的醫院可以協助，再加上 921 大地震是一個嚴重的天災才會導致事故傷害的排名在這兩個年度之間差異這麼大。肺炎的差異可以推測與社會發展以及生活作息有關，以前的社會發展比較存樸，所以在作息以及環境都比較單純，而現在的社會發展快速，所以在空氣汙染幅度上升的狀況下以及生活習慣複雜，才會導致肺炎在這 2 個年度之間的差異。

民國 108 年的十大死因中，最讓我想要進一步了解的是第一名的惡性腫瘤(癌症)以及第四名的腦血管疾病，我之所以選擇這兩個死因以及疾病的原因是因為我的阿公以及外婆都分別因為攝護腺癌以及腺癌離世，我的外公則是因腦血管疾病裡的中風而離世。在我小學四年級時以及隔年的暑假，我的阿公和外婆分別因為攝護腺癌和腺癌導致癌細胞擴散至全身而進入醫院，每次到醫院看他們時，他們都告訴我說：「我覺得我的身體裡有好幾萬隻的螞蟻在咬我，不論躺著坐著或是站著都好難受」，當時的我並沒有辦法感覺到他們的不舒服，但是我知道他們一定很痛苦，我的外婆最後因為癌細胞擴散至全身引發器官衰竭而離世，我的阿公一直到後期因為藥物已經沒有辦法控制了，所以醫生同意幫我阿公施打嗎啡，看著嗎啡的劑量一天天增加，阿公也開始出現幻覺告訴我們以前的各種往事，最終他還是不敵病魔離世了。小學六年級上課的某一天，我接到了外公病危的通知而趕往醫院，到醫院的時候看著外公躺在病床上好像想說些什麼但是卻又什麼也說不出

口只能用眼睛看著我們，當時的我看著外公躺在病床上的模樣心裡滿是不捨，就這樣外公在醫院裡待上了幾天，在這段期間內外公沒辦法吃也沒辦法講只能用他的雙眼看著每一個人，最後外公因為不敵中風也離開了這個世間。看著家人因為惡性腫瘤以及腦血管疾病離世，我默默告訴自己一定要好好照顧自己以及家人的身體健康，千萬不能讓自己和家人們走上一樣的道路。

疾病散佈在現代人的生活裡，從小小的感冒到致死率高的惡性腫瘤都是我們必須小心留意的一部份，但是這些疾病的發生並非平白無故地發生在我們的身上，而是因為現在環境的變異以及我們不良的生活習慣所造成的。以我自己來說，我不良的壞習慣大概就是熬夜加上睡眠障礙和運動量不足導致抵抗力下滑，自從上了大學之後常常會因為一些課業或是其他的事情而熬夜和忽視運動，隨著日子久了，我的身體狀況一日不如一日，抵抗力也是每況愈下，從久久感冒一次變成三不五時就會感冒或是身體不舒服，藥也是越吃越重，似乎變成了只要沒有吃藥身體好像就沒有了任何抵抗力。熬夜和睡眠障礙是我目前主要的生活習慣問題，我會熬夜是因為沒有辦法把每天待辦的事情好好規劃，以至於常常拖延到晚上睡覺前才急忙的去完成，所以改變熬夜的方法我想到了兩個，第一個就是「事前規劃勝過於完成時間」，與其規定自己什麼時候要完成不如事先規劃自己在什麼時間點要完成哪些事情並且在期限內完成，然後第二個就是「不要拖延和幫自己找藉口」，為了讓自己能夠順利完成進度，要拒絕任何理由和藉口並且堅決自己一定要完成才可以進行別的事情。再來就是面對睡眠障礙的問題，睡眠障礙往往是因為睡不著而形成，所以我想到了幾個方法，第一個就是「白天避免不必要的睡眠」，我身為學生常常在睡醒之後的白天上課時進行補眠，以至於晚上精力充沛睡不著，所以我們要想辦法在睡醒之後就不要倒回去睡，否則惡性循環只會一直存在，其次的第二個為「睡前放鬆心情」，睡覺前的我常常會東想西想，所以為了避免這種狀況最好的辦法就是在睡前將腦袋放空培養睡眠情緒好好休息，最後一個就是「避免睡前滑手機」，我在睡前常常會想滑一下手機，殊不知一滑就已經好幾個鐘

頭過去了，所以面對這個問題我認為就是將手機放在離自己床鋪越遠的地方充電越好，一旦睡前不會看到手機然後又與手機有距離感，那麼自然而然的就不會想要在睡前滑手機了，時間久了也就改變這個壞習慣。解決了熬夜和睡眠障礙，更為重要的是運動和抵抗力的問題，抵抗力往往是和生活作息有著正相關，所以要徹底的提升抵抗力，我覺得最直接的方法不是靠營養品補給而是靠運動來維持，談到運動就讓我想到以前小時候就一直聽到人家說的運動 333 法則，也就是說無論是什麼年齡的人都應該在每週運動 3 次，並且每次運動需 30 分鐘以上而且每分鐘的心率需達到 130 以上，以這個為每週的基礎持續進行，我相信我失去的抵抗力一定可以找回來，除此之外也可以減少我現在常常生病的次數。最後，我覺得我們面對各種疾病首先要在意的應該是如何預防而不是想著如何治療，要讓預防成為比治療更重要的事情。

#### **參考資料來源：**

- 1.衛生福利部 <http://www.mohw.gov.tw>
- 2.陳建宇主編，台灣十大死因與防治，聯經出版，1999
- 3.陳柏臣醫師著，慢性生活習慣病，捷徑文化，2012
- 4.李順成等著，一生的保健原理，藝軒出版社，1999