

我對全國十大死因排行的看法

1.簡述你出生時(88 年)的全國十大死因排行，並依你個人觀點說明 88 年與 108 年的差異。

第一名:惡性腫瘤

民國 88 年，剛好是 921 大地震那年，排名第一的惡性腫瘤始終沒有掉下來，已經連續 38 年蟬聯冠軍，看來國人們終究還是無法抵擋癌症的可怕。

第二名:事故傷害

國內發生行人事故最主要原因是車輛速度過快，較不禮讓，路口設計也比較複雜，目前已用智慧科技做出調整方案，在各個路口設置測速照相及不定點違規取締，提高罰鍰，並宣導重視禮讓路權觀念，108 年已退居排名第六名。

第三名:腦血管疾病

腦血管疾病在 108 年依然是第四名，居高不下，現代人喜歡吃大魚大肉、高油脂食品，造成三高問題且容易中風，平日飲食要少油、少糖、少鹽，注重身體健康。

第四名:心臟疾病

心臟疾病的致死率非常高，每 100 人就有 60 人死於第一次發病。108 年排行晉升為第二大死因，可見現代人罹患心臟疾病的人越來越多。

第五名:糖尿病

108 年仍然排名第五，精緻飲食和糖分攝取過量，都是糖尿病的主因，平日多吃高纖粗食，少吃甜食及含糖飲料，養成良好運動習慣，患者要定時服藥，控制血糖穩定。

第六名:慢性肝病及肝硬化

肝病是台灣人的國民病，尤其 A 肝由不潔的飲食傳染，由於已有疫苗，可用打預防針的方式減少感染，以及個人衛生觀念抬頭，108 年已退位為第十名。

第七名:肺炎

108 年肺炎位居第三，代表現代人抽菸人數有越來越多的傾向，空氣汙染也日益嚴重，導致國人呼吸道疾病增加，免疫系統變弱。

第八名:腎炎、腎病症候群及腎病變

台灣人洗腎人口眾多，成為健保一項沉重的負擔，慢性腎病變在 108 年排名為第九名。

第九名:自殺

憂鬱症是自殺主要的原因，現代人有重視心理健康的覺知，懂得如何紓壓，生病求醫，這項在 108 年已退出十大死因。

第十名:高血壓性疾病

高血壓是現代人很普遍的疾病，在 108 年成為第八名，高血壓是隱形殺手，平日除了飲食清淡，養成規律的作息，也要時常量血壓，注意血壓的變化。

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?

我最想瞭解糖尿病以及高血壓性疾病。很多人一定對這兩個疾病都不陌生，畢竟在榜上可是名列前茅，甚至身邊的親友們也可能有罹患，至於為什麼我會選擇它們，最大關鍵是因為我爸患有糖尿病及高血壓，奶奶也有高血壓，而外公則是因為長期高血壓而死於心肌梗塞。還記得高中有一次在家要上廁所，廁所的燈才剛打開，馬桶正要用衛生紙擦拭時，卻意外發現有螞蟻在蓋子上，成群結隊的喝著美味的尿液，我驚覺大事不妙，想到上一個去廁所的是老爸，也才上完快半小時，這也讓我得知他的尿液裡面是含有糖分的。還記得當初的我可是尖叫著問我老爸為什麼螞蟻都要喝他的尿，我爸還非常淡定的回應:「我就是糖尿病阿!」。還有一次是他的腳有傷口，需要我幫忙擦藥，但我已經擦了快兩周卻始終沒有好，只有結痂的部分，我就想到糖尿病患者的傷口都不容易癒合，會比正常人還要慢得多，歸根究底還是和長期高血糖有關。自從那次之後我就看著我爸一路吃藥、打針過日子，每天看他扎手指頭測血糖還有打

胰島素，藥物一次都要吃好多種類，我真害怕自己將來也會和他一樣。

高血壓在我們家族史上有名，奶奶跟爸爸還有外公皆有罹患，這讓我更害怕了。雖然它不算是遺傳性疾病，但發病的機率卻比一般人高出很多，我媽也常常要我定時測量血壓看狀況，少吃油、少吃鹹並且多吃蔬菜水果，最重要的是要有適宜的運動、充分的睡眠與休息。外公是長期高血壓而造成的心臟病，聽媽媽說是非常突然的走掉，雖然沒有看過他，但當時的他一定非常痛苦難受。外公是西藥的經銷商，媽媽老家還留著他寫的配方製藥法典，以前的年代在醫療這方面並沒有什麼人有概念，醫生也沒有像現在那麼普遍，外公有三高雖有定期服藥，但卻因自覺改善許多而停藥，當時倒下去時身邊也沒有人可以幫忙急救，心臟病的藥有一種舌下錠可即時救命，但外公剛好也沒有帶在身上，最後以心肌梗塞搶救不及而離開人世，造成子孫無盡悲傷。這慘痛的事件也提醒了我們要常常關心注意身邊長輩的身體狀況，不要讓他獨自一人，以免憾事發生，終身遺憾。

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。

(一)飲食不均衡:爸爸喜歡吃肉，每餐都要有肉，無肉不歡，尤其愛吃肉類加工品，例如:火腿、香腸、叉燒肉等，香腸含有亞硝酸，容易致癌，肉類經燒烤後產生對人體有害物質。他偏食嚴重，顯少看他吃蔬菜。我覺得可以限制他每天食用肉類食品的份量，並提醒他多食紅肉會造成身體負擔，蔬菜類的部分，烹調上口味多加變化，多煮他喜歡吃的，這樣他才會願意吃。

(二)吃太鹹的醃製品:奶奶則喜歡吃醃製品，醃冬瓜、醃黃瓜、豆腐乳等多樣，常常儲存多年，不但容易因保存環境不良而產生發霉、毒素、鈉、鉀含量太高，也會對腎臟產生極大的負擔。我覺得可以跟奶奶說盡量不要吃這些，吃多了對老年人身體不好，想要健康就要聽孫女的話，這樣也可以讓自己少一點身體傷害。

(三)喜歡吃甜食:我家附近是飲料店超級戰區，短短的 200 公尺，約有 11 家杯飲店各有不同特色，由於太方便購買而且誘惑太多，每當經過店家門前不知不覺就會

走進去買一杯喝，喝了之後感覺心情瞬間幸福了起來，但血糖也瞬間高起來，累積的熱量不少，很容易讓人發胖。我覺得可以規定自己可能一個月喝一杯就好，或者改喝微糖，要買之前腦袋要浮出「多喝水才會健康」的觀念，這樣可以阻止我花錢也能克制我對買飲料的衝動，我就不會因為誘惑而被打敗。

(四)喜歡吃高熱量油炸食物:爸爸喜歡吃西式美食，想到就會叫麥當勞跟必勝客來吃，漢堡、披薩、薯條、炸雞等，多樣東西讓他每個都會吃一些，不但熱量過高，也沒什麼營養成分，不健康之外，又使體重增加了不少，成為中廣身材的模樣。我覺得可以跟他說吃炸物會吃進不健康的油脂，都已經很胖了還要吃這些，會吃出病來的。可以久久吃一次，但是並不能想吃就一直點來吃，要注意身體健康才是。

(五)睡眠習慣不良:現代人 3C 產品不離身，人手一機，常常上社群網站，不然就是看影片追劇，一看就是好幾個小時又過去了，這些都成為現代人的生活方式，使用手機之後常常不知不覺滑到三更半夜，變成晚睡晚起，第二天便爬不起來上班或上學。我覺得可以限制自己用手機的時間，配多少時間就要在時間內使用，時間到了之後就必須讓自己休息，也要讓手機休息充電，一定會改善很多問題。每個人的睡眠時間可能都不一樣，但我知道肝臟最佳的休息時間就是晚上 11 點到凌晨 1 點鐘，這個時候是肝臟進行排毒工作的時候，而在這個時候人最好是處於一個睡眠的狀態才能達到最好的效果。真的不要再滑手機了，顧好自己的身體才是最重要的。

(六)運動習慣不佳:平日忙於工作及學業的全家人，好難養成持之以恆的運動習慣。由於我家是住公寓四樓，平日爸爸忙於上班工作，而小孩則忙於學校上課，回到家都已疲憊不堪，根本不想動了。晚上吃完晚餐後更覺得需要多一點休息空間，大多都是在家看電視、聽音樂或是聊天，很少會有想出門的念頭，算是一種惰性行為了。每個人都會累，但不出門運動才叫人可怕，久而久之身體裡面的累積負擔會越來越重，因為沒有消耗它。長期不運動的話只會導致體重越來越高，也會導致身體裡的鈣質流失，時間其實只要一久就會手腳不協調，骨質也會疏鬆，

這樣就真的完蛋了。我都會提醒爸媽吃飽飯過一小時一起出門運動，散散步就好，畢竟吃飽飯是不太能激烈運動，也可以跟他們說運動的好處，兩位中年人再不運動的話以後生活會很難過，而且現在小孩們都還在身邊，出門也可以聊聊天說說今天過得怎樣，這樣豈不是一件非常好的事情嗎？

結語：

以上就是我家的不良生活習慣，其實算是蠻多的，但我一定會慢慢依照這些去做調整改善，希望每個人都可以健康的過日子，也要時時保持著心情愉快的態度去面對每一件事情，我很感謝老師出這種作業讓我更能了解家裡的狀態以及身邊親友們的一些疾病所在，真的讓我受益良多。

4.參考資料來源

- 衛生福利部 <http://www.mohw.gov.tw> (資料統計室之死因統計)
- 陳柏臣醫師著，慢性生活習慣病，捷徑文化，2012
- 陳建宇主編，台灣十大死因與防治，聯經出版，1999
- 李順成等著，一生的保健原理，藝軒出版社，1999
- 黃月桂等編著，健康管理，華都文化，2013
- 王國新等著，意外傷害防治，五南出版社，2003
- 李蓮宗醫師著，怎樣看病最正確，天下文化書坊，2003