

全國十大死因排行

108 年全國十大死因排行

- 1、 惡性腫瘤
- 2、 心臟疾病（高血壓性疾病除外）
- 3、 肺炎
- 4、 腦血管疾病
- 5、 糖尿病
- 6、 事故傷害
- 7、 慢性下呼吸道疾病
- 8、 高血壓性疾病
- 9、 腎炎、腎病症候群及腎病變
- 10、慢性肝病及肝硬化

90 年全國十大死因排行

- 1、 惡性腫瘤
- 2、 腦血管疾病
- 3、 心臟疾病
- 4、 事故傷害
- 5、 糖尿病
- 6、 慢性肝病及肝硬化
- 7、 腎炎、腎徵候群及腎變性病
- 8、 肺炎
- 9、 自殺
- 10、高血壓性疾病

1、90 年及 108 年死因差異？

90 年及 108 年的第 1 名為惡性腫瘤，現在的醫療頂多只能延長癌末病人的存活率，能讓癌症病人的惡性腫瘤減緩，但因為現在人們的生活步伐快速，有些人的生活方式可能日夜顛倒，身體負荷不了，導致腫瘤的變異增加。

90 年及 108 年死因差異事故傷害從第 4 降下為第 6 名，我認為主要原因是人們對於交通事故更加的有保護意識，加上政府的推導，以減少發生的次數，所以名次往後。再來是腎炎、腎徵候群及腎變性病由第 7 變為第 9 名，醫療技術進步，導致腎炎的病人能有更好的治療方法，降低了病人死亡率及延長存活率。

自殺名次的影響，現在的資訊及風氣更加地開闊，不像以往的想法，90 年左右人們或許比較沒有重視心理上的疾病。

2、108 年十大死因中，哪兩個與你的親友有關的死因(或疾病)？為什麼？

第 5 名的糖尿病，我對這個病因會比其他的疾病來的有印象，我的姨婆是因為這個疾病而離世的，印象中因為糖尿病還引起起他的併發症，姨婆那時候他的關節也不好，有換過膝蓋的人工關節，那時候的姨婆身體很不好，連意識有時也是不清不楚，我一直以為只是年紀大了才會那樣，但後來聽到家長在討論是因為糖尿病引起的再加上年紀大了，其他併發症也一併爆出來。

第 6 名的事故傷害，小學的時候，有一個親戚因為酒駕離世，印象也很深刻，那時候發生的太突然，周圍的大人很錯愕，前一天還好好的，隔天就走了，因為發生這件事我對於馬路很恐懼，看到汽車在行駛，我會離得遠遠的，對於酒駕駕駛這件事，在台灣有很多人都犯過，也有人因為酒駕而撞傷他人，每年人們的酒駕次數越來越多，因為酒駕而離世，往往不是自己而是別人。

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？

自己有的不良習慣有飲食不正常及重鹹，有時候我一整天會不吃飯，或是只吃 1~2 餐，而且我以前很喜歡吃辣的食物，導致我的腸胃很敏感，只要我吃太油、

太鹹或是太辣的話就很容易腸胃炎。改變每餐食物的分量，控制自己的飲食不多吃也不少吃，7 分飽就能維持身體運作，盡量減少外出飲食以及多吃蔬菜水果，每天喝足夠的水，來改變自己的飲食習慣。

睡眠狀況我時常熬夜導致隔天狀態不佳，我很也很常睡太多讓身體很疲憊，解決方式:強迫自己 12 點以前上床睡覺，睡前不喝咖啡及茶，上床前 30 分鐘不滑手機或是睡前做冥想，每天設定鬧鐘準時的起床，不讓自己賴床，讓自己早睡早起，不影響到隔天的精神及體力。

上了大學後除了體育課以外，我能躺就不坐，能做就不站，因為太懶，所以我很容易感到疲憊，先讓自己有健康意識，固定每天要走操場 1~2 圈或是跳繩，簡單的運動模式，至少讓自己每周運動 3 小時，能讓我改變不良的生活方式。

我父親喜歡喝酒，適量的酒不會影響身體健康，但過多的酒量可能導致死亡的增加，為了增加他的壽命，我會提醒他讓自己不要依賴酒精，先改掉喝酒的次數，再來以茶代酒，多喝水，雖然很難，但慢慢的改變，身體也會越來越好。抽菸這個不良習慣雖然家中沒有有人在抽菸，但我希望大家壽命能增加，我會提醒阿伯抽菸的壞處，以及周圍的人吸到二手菸，也會有不容小覷的影響，有菸癮通都是一天 2、3 包，先告訴他能改成一天 1 包，再來改成一天幾根，慢慢地改變，能給周圍帶來舒適的環境，身體上也有很大的改變。

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)