

全國十大死因與我

一、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。

我出生於民國 88 年，那年的十大死因排行由高至低排行如下：惡性腫瘤、事故傷害、腦血管疾病、心臟疾病、糖尿病、慢性肝病及肝硬化、肺炎、腎炎腎症候群及腎病變性病、自殺、高血壓性疾病。

與 108 年差異最明顯的就是事故傷害在我出生那年位居第二，理由應該是當年的九二一大地震所造成的傷亡。因為在半夜突然的大地震導致部分的人無法及時逃出房子以至於傷亡慘重。

至於其他的疾病相關則是依持維持著上上下下，不過惡性腫瘤自名列第一後則沒有太大變化。

像是自殺這我出生那年位於第九名，我猜可能有原因是因為地震為了逃出來或是無法面對災後重建、對於看不見的未來而自殺吧。

起伏比較大的還有肺炎從我出生那年的第七名到了 108 年便成了第三名，可能是空氣汙染相對嚴重或是吸菸人口增加的緣故。

二、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?

在 108 年的十大死因之中，我會最想了解排行第一名的惡性腫瘤與排行第五名的糖尿病，理由將如下敘述。

首先是想知道惡性腫瘤的部分，尤其是其中的大腸癌跟卵巢癌。主要是因為就我所知，我父親那邊的親戚有因為腸胃類的癌症過世的，而我母親那邊的則是有子宮或是卵巢相關的癌症史，所以我自己也有自覺需要多注重這一塊，除了飲食方面外自己也有去過相關的檢驗所抽血檢查，之後應該也會固定時間去檢查。

而糖尿病的部分則是我父親那邊好像有相關的基因跟我姨丈是因為糖尿病後期所產生的併發症而過世的，所以我自己也會有所警覺。

而我自己的狀況則是因為有多囊性卵巢的相關症狀，被醫生說不容易減肥，再加上我父親那邊的基因關係，所以得到糖尿病的機率有點大，因此我自己也有注意自己的生活狀態。

三、 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。

以我自己舉例的話，我很清楚自己的不良生活習慣主要是在睡眠與飲食方面的問題。

先從睡眠問題開始講起，我很習慣晚睡，有時候甚至過了兩、三點或是天都微亮了才睡，而之前自己有跟家人去抽血檢查類似癌症的風險指數之類的，那時候就有被那邊的檢驗師說要早點睡，不然肝指數相關的部分，雖然還在正常值內卻是我媽媽的兩倍。我也知道晚睡是傷肝，但就算我早睡，我自己的睡眠品質並沒有說很好，有時候躺床後真正睡著到預定的鬧鐘響之前很容易會起來兩、三次，最近的一次經驗是預定九點的鬧鐘起床但我自己卻在凌晨三點多、早上六點多跟七點多各起來一次。我曾跟我姊姊商量過這狀況，她說是我太過焦慮，所以她建議我聽音樂助眠，那我現在則嘗試著聽些抒情、助眠的音樂，例如佛經之類的來讓自己能夠一覺到天亮。現在也盡量在下午後就不喝含咖啡因的飲料，避免被咖啡因影響而晚上睡不著。

而飲食方面則是有被我去看的醫生說因為自己身體本來的問題，不太容易減肥，所以要戒糖跟戒油炸類食品，不然很容易得到糖尿病。而我自己有時候就算有吃東西卻還是有低血糖的徵狀出現，所以我自己也是很為難，因為什麼也不吃也是不行的。現階段自己能做的控制就是能不吃油炸食品就盡量不吃，雖然我本身也不怎麼吃炸物，除非家人帶回來才會吃，而含糖飲料則是少喝，如果真的出現因為低血糖而頭暈的話，就是自己吃顆糖，避免昏倒。

我目前的在家裡的晚餐是類似蔬菜鍋再加雞肉偶爾加些豆腐當一餐，這樣子能夠稍微控制下熱量。

四、 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)