

Y2

十大死因排行對我的意義與影響：

103 年度全國十大死因排行榜，第一名依舊是那蟬聯多年的惡性腫瘤，第二名開始依序為心臟疾病、腦血管疾病、肺炎、糖尿病、事故傷害、慢性下呼吸道疾病、高血壓性疾病、慢性肝病及肝硬化、腎炎腎病症候群及腎病變。102 年的十大死因排行和 103 年的相去不遠，只有第四名的肺炎和第五名的糖尿病，在 102 年名次顛倒過來而已，其他項目的名次並沒有改變。

十大死因排行在我上醫學保健這門課之前從來沒有注意到過，當我看到排名時很是震驚。原來惡性腫瘤占其中這麼大的比例，而且看似平常的肺炎、糖尿病竟然也排上其中，而這三項也是我在十項中最想了解的其中三項。

惡性腫瘤，我身邊有朋友家人曾經罹患過，有的人控制住了，但有人卻因此而離我們遠去。那一直很疼我們所有小朋友的伯公，因為罹患肝癌，發現時已經為時已晚，大家都說「肝是沉默的器官」，等他發出警訊時通常都不太樂觀了，伯公就這樣在 4 年前離開了我們。還有我國中的摯友，他們家有乳癌的家族病史，媽媽和她都經過蠻長的時間治療、手術得到了控制。

而我自己也曾長過腦下垂體腫瘤，經過不間斷的藥物輔助和手術後，醫生說摘除下來的部分其中有些恐怕來自娘胎，之後伴隨著我年齡的成長才會爆發出影響。導致身體激素多項缺失，其中包含甲狀腺素、類固醇、賀爾蒙、成長激素……等，也壓迫到我的視神經，使我的視力銳減、視野縮小。當然這些都不會直接影響到我的生活，最主要的影響大概是藥罐子人生，還有反覆得定時前往醫院進行複查，一直以為摘除了，我的生活就會回復到還沒發現腫瘤之前的樣子，可是大家都知道折斷的東西是不可能變回原樣的，即使經過漫長的修復，總是和原本的有所不同。這也讓我對他到底會不會復發這件事一直有些許的不安。

肺炎，父親因為工作的關係，有些交際應酬使他養成了抽菸的壞習慣，我試過很多方法規勸他改掉這個習慣，但我想還是有難度的，在我花時間慢慢想方法的同時，我也想了解肺炎、肺癌的相關預防方式、前兆、併發症……等，這樣就

Y2

可以幫父親多加留意了。

糖尿病，因為奶奶、舅舅、國中生物老師、高中某同學都有，所以我一直認為很是平常，看到糖尿病名列十大死因讓我震驚不已。雖然糖尿病不屬於遺傳性疾病，但阿伯（是名醫檢人員）說若家中有人得到糖尿病就會提高其他家族成員得到的機率。也就是說我們家所有人都屬於糖尿病的高危險群。

而且哥哥又是個很重口味的人，不只重鹹還重甜，讓我很替他擔心。同時也想幫奶奶、舅舅，看有沒有甚麼方法、食物、治療可以去控制糖尿病。也可以順便讓我和家中其他成員及早預防。

知道十大死因的排行，讓我更加明白到「良」性腫瘤與「惡」性腫瘤，明明只有一字之差，但帶給人類的影響卻是天差地遠的不一樣。自己身體的不確定性也讓我擔心自己，每次的檢查、對藥物的使用成為了習慣是多麼的可怕，一直以為會沒事的，但總會在最不對的時候冒出不確定的因素，讓自己的心情忐忑不已，時而想太多，時而又想的太少。一直很害怕哪天檢查完醫生又告訴我現在開始禁食，準備接受麻服……等術前檢查，今晚就動刀之類的話語。

從國一開始每天不停地吃藥，當然藥量只會持續增加不會減少，從原本的一又四分之一顆到現在有時得吃到五又四分之一顆，其中在高中還有一年半自己對自己打針的日子。抽血、打點滴、X光、麻服、MRI……甚麼的，從第一次不知道該不該害怕到後來早已呈現麻木，早已不再恐懼了。但對自己會不會有甚麼後遺症？對未來生活會不會有其他的影響？「良」性腫瘤會不會有轉性成「惡」性腫瘤的可能？我從來不曾詢問，我只相信我的醫生告訴我的「目前沒事」、「放心！」、「再觀察就好」。

但其實藥物的長期食用、X光、MRI、顯影劑……這些東西對人的身體多少都是有傷害的吧？這我是知道的！但在家人面前我不能表現出害怕、傷心等心情，我不想讓他們因為我而更加難過，所以我要發揮我的特長「樂觀」，在我的生命中散發正能量，過得開心且有價值，認真努力學習不讓愛我和我愛的人擔心。我自己走進手術室的，我比其他人來的幸運許多，所以我更應該好好的生活！

Y2

上大學了，脫離以前國中每天念書壓迫的日子、高中每天日日夜夜準備比賽、證照的生活，本來就一直有打算要規劃、調整自己的生活習慣、身體。聽說多運動、養成良好生活習慣、吃海苔對我的身體有不少的幫助。所以我打算在大學可以自主的學習環境中，開始減少食量但保持營養均衡，想吃零食時只能吃海苔，早睡早起養成好的生活習慣，能早八上課就上早八的課，多運動參加系排的練習，每天做仰臥起坐，慢慢調整自己的身體狀況、作息習慣。

大學多了很多不少自主的時間，不要成天和同學到處去玩，要玩也要和運動扯上邊才行，但也要以不影響我的學業為最優先的考量項目。星期三下午空堂就去游泳，星期一、四參加系排的練習，星期二和室友去操場上跑跑，假日和家人不時就出去走走。同時保全我的課業進度、身體狀況，這樣的健康是我上大學最大的目標。

很感謝醫學保健這門課，讓我對身體狀況、健康有了新的想法，開始正視十大死因等相關病症，不只可以幫助得病的親朋好友控制病情、還可以提供大家預防方式，更幫到我自己解決對醫療的相關疑惑。