

Y12

## 醫學保健—全國十大死因排行

(一) 簡述 103 年的全國十大死因排行，並說明 103 年與 102 年的差異。

103 年十大死因排行：①惡性腫瘤②心臟疾病③腦血管疾病④肺炎⑤糖尿病⑥事故傷害⑦慢性下呼吸道疾病⑧高血壓疾病⑨慢性肝病及肝硬化⑩腎炎、腎病症候群及腎病變。

103 年與 102 年的死因排行，除了肺炎與糖尿病的順序對調，其餘排序皆相同。而十大死因標準化死亡率，除 103 年惡性腫瘤下降 0.2%，剩下的與 102 年相較均呈上升（其中以肺炎上升最多，9.9%，其次為事故傷害 5.9%，再次則為心臟疾病 5.4%）。

(二) 十大死因中，哪兩個死因是你最想深入瞭解的？為什麼？

我最想深入瞭解的兩種死因是高血壓還有心臟疾病。因為遺傳體質的關係，家族裡的人在上了年紀之後，幾乎都會罹患這些疾病，這些疾病也會給患者帶來各種痛苦的症狀。比如說高血壓會引起頭暈、耳鳴、昏倒，更嚴重一點的高血壓症狀還會造成器官損壞，非常可怕。而心臟疾病可能會出現的症狀有：心絞痛、心肌梗塞、心臟衰竭或心律不整等。

有時候這些疾病沒有及早得到適當的治療，拖得太久使得病情加重，患者就會變得需要常常去看醫生，服用一大堆藥物來控制病情。如果能夠了解這兩種疾病會出現什麼樣的症狀，以及該如何有效的預防和治療，就可以用一些方法（比如說改變飲食或是作息、平常養成運動的習慣等）來改善身體狀況，還可以減少藥物的使用。

若是擁有這方面的知識，除了能減輕家人、朋友、還有自己身體上的病痛，也能用來幫助有需要的人，可以說是一舉數得，因此我認為習得這些知識是很重要的，它能為我們的生活帶來很大的助益。

當然，除了知道以外，做到也是很重要的。即便對這些疾病了解得非

Y12

常透徹，但卻沒有採取行動來讓身體變得健康，那也沒有用，知還有行都是維持健康所必要的條件，缺一不可。

(三) 十大死因排行，對你的意義為何？會讓你在生活習慣方面作什麼樣的改變？

十大死因排行對我來說能作為一個警惕，讓我能小心翼翼的避開這些危險。像是糖尿病讓我知道必須要調整飲食、控制血糖，才能降低得到這個疾病的風險；而事故傷害也能讓我在做事的時候格外注意。現在在我這個年紀最有可能遇到的應該就是交通事故了。雖然我目前還沒有考到駕照，沒有騎車或開車的問題，但是在馬路上還是需要時時小心，才不會因為一個閃失就發生車禍或是其他可怕的狀況。

另外那些身體上的疾病，也能靠一些方法來預防及改善，像是調整作息：我平常都活動到很晚，幾乎都三更半夜才睡覺，要是有作業必須完成或是另外有其他事情要做時又會更晚才就寢。但其實應該要早點睡覺，才能讓肝臟休息，如果熬夜的話會加重肝臟的負擔，睡眠不足也會讓精神還有健康變差，有充足的睡眠才會讓身體更好、更健康。

除了作息以外還有控制飲食：雖然我很喜歡甜食，幾乎每天都會吃到含有糖份的食物，但是血糖太高有可能會得糖尿病，所以還是得注意一下，要是一不小心吃或喝太多甜的東西，攝取太多糖份對健康也不好。現在比起含糖量過高的飲料，我更常裝開水來喝，其實喝水才是對身體最健康的。

如果想要更加促進健康，還可以培養運動的習慣：雖然我已經很久沒有運動了，但是以前還有跑步習慣的時候，體力跟精神跟沒有運動時比起來真的好上許多，所以我打算再開始去運動。而且現在住在學校宿舍，除了去操場跑步以外，學校還有游泳池可以游泳，健身房裡也有各種器材可以使用，在運動上的選擇比起以前又更多了一些。

#### (四) 對此課程的心得感想

醫學保健這門課程讓我認識到各種常見疾病的成因、症狀以及預防與治療的方法，比如說腎臟疾病、骨質疏鬆症、痛風、關節炎等；還有發生意外或是受傷時的緊急處理，例如中毒、急性運動傷害等。學習到這些救護的知識，讓我能在面臨狀況時作出最適當的反應、採取對病患最有幫助的行動，而我以前所認知的一些錯誤觀念也在上課的過程中得到修正，像是：催吐時不能用手、熱中暑時不能用冰塊冰敷、腹痛時不要擅自吃止痛藥或是冷卻加溫……，都是以前我不知道或是不清楚的知識。

以往在面對急症或是各種傷痛的緊急時刻，通常進行救護的人第一時間的反應是：現在應該要趕快做……，才能快點救助病人，幫助他恢復健康；而老師在這堂課裡有說到一點：有時比起應該要做什麼，更要記得不應該做什麼，不然要是不小心做出錯誤的對應反而會讓病人的情況更嚴重。

其實比起治療，更重要的是預防，在受到傷害之前防患未然，才能保有身體最健康的狀態。以骨質疏鬆症來說，最好的預防方法就是攝取足夠的鈣質、適量的運動及日曬以及戒除不良嗜好，才能維持健康，否則等到真的骨質疏鬆之後要再來補救就很困難了，而且骨質疏鬆的治療最多也只能減緩骨質流失，並不能使失去的骨質再長回來。而如果要預防踝關節扭傷，也可以從很多方面下手：選擇適合運動的鞋子、場地的維護、貼紮保護、熱身運動……，都是保護踝關節的方式。日常的保養非常重要，學習到這麼多知識，讓我能改善自己的生活模式，使自己的身體更加健康。

修習這堂課真的讓我獲益良多，上課時除了PPT上的圖片及重點整理外，還有老師詳盡的解說，令我能更清楚這些病症對患者所產生的影響、症狀，進行治療時該使用的正確姿勢、步驟等，正確且清楚的救護觀念對自己以及對別人都是有好處的，除了自己受傷時用得到這些知識，在幫助別人時也能用得上，實在是受用無窮。