

全國十大死因之分析與自我檢討

一、簡述我出生 86 年與 103 年全國十大死因排行的差異

我出生的 86 年與 103 年相較之下，事故傷害減少了 5%，心臟疾病以及高血壓性疾病有些增加，而其他的原因在這幾年並沒有太大的變化，這表示我們在近幾年的急救措施，以及災害應變能力都有良好的改善和進步。而心臟以及高血壓性疾病最主要就是因為國人的飲食習慣有極大的改變，太常暴飲暴食及大魚大肉，也因為不常運動來活絡身體……以上總總因素，導致脂肪堆積過多，造成心臟的負擔和血管內的不暢通，進而影響健康，所以，為了改善這個問題，我們應該平時就要規律運動並控制飲食。

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

二、我最想深入了解的死亡原因

我最想要了解的是惡性腫瘤及糖尿病兩種致死因素。惡性腫瘤指的是細胞不正常增生，且這些增生的細胞可能侵犯身體的其他部分，這也就是我們常聽到的癌症。癌症有許多類型，因吸菸而罹癌者佔了癌症死者中的 22%，而肥胖、飲食不佳、運動不足、飲酒則共佔了 10%。其他可能造成癌症的因素還包括某些感染、暴露於游離輻射、以及環境汙染因子，所以由上述可知，吸菸真的是極有可能造成惡性

腫瘤的生成，盡量能避則避，而肥胖、飲酒及運動不足也是致病的主要原因之一，控制飲食之餘，找時間多加運動，這樣也可以增加免疫力，有效的預防疾病。許多癌症都可以預防，預防的方式包括戒菸、多吃蔬菜水果及全穀類食品、減少肉類食物與精製碳水化合物的攝取、維持健康體重、多運動、減少陽光曝曬、以及施打疫苗預防感染症……等。第二個我想了解的是糖尿病這個致死疾病，糖尿病有兩個成因：胰臟無法生產足夠的胰島素，或者是細胞對胰島素不敏感。在炎炎夏日中，隨處可見許多人隨手一杯飲料，而喝過量的含糖飲料是現代人容易致病的原因之一。糖尿病的成因除了肥胖外，也有情緒因素影響，正常的身體藉由胰臟所分泌的胰島素來調控血糖，透過胰島素的作用使血液中的葡萄糖進入細胞內提供能量，所以當胰島素不足或是身體對胰島素降血糖的能力反應不佳時，則會產生血糖過高的問題，此時就是所謂的一糖尿病。

三、十大死因排行檢討與生活習慣改善

奶奶吃的素食料理太油太鹹對腎臟負擔很大，而且也缺少許多肉類及海鮮能攝取到的營養，希望能勸奶奶改變飲食習慣，不要太常買外面的素食料理，可以在家裡烹調，以控制油、鹽的攝取，我想這可以極大程度的避免心血管疾病的發生。也要建議奶奶多參與社區活動，已建立社會上的情感支持，藉由溝通交流的方式活化腦部功能，可避免阿茲海默症……等退化疾病。最重要的是必須養成適時適量的固定運動習慣，便能治標亦治本的提高免疫力，減少疾病發生。阿公平時愛喝酒，血壓也偏高，最後則是因為心肌梗塞而死亡。隨著國人飲食精緻化，生活壓力增加，心臟血管疾病一直高居不下，而此種疾病已不再是老年人的專利，近年來年輕人罹患心血管病也逐漸增加。所以我會建議我的家人若發現有不同程度的胸痛不適，虛弱、發汗、暈眩、嘔吐、呼吸困難、心悸、心跳不穩定，有時喪失知覺……類似情形，應及時就醫並在黃金時段內進行治療。除此之外，也要避免三高（高血糖、高膽固醇、高血脂），有相關病史者一定要定期返診追蹤，按時服藥、戒菸、低脂低鹽、少量喝酒、清淡飲食、多攝取魚肉為主的動物性蛋

白和高纖蔬菜水果、長期攝取抗氧化營養補充品，控制體重避免肥胖，還有每日30分鐘的規律運動及每日服用400IU維他命E與500mg維他命C。平常也要多注意自身的症狀，如有不適千萬別硬撐，也別自己亂買藥吃，盡速就醫才能避免悲劇發生！現在仍有許多慢性疾病充斥著我們的身邊，我們應該做的是觀念的改正，以積極的健康管理，來取代根治慢性病的想法。慢性病經過一段時間的發展後往往是不可逆的，應透由健康醫療專業知能去加以治療管理來避免殘障、失能……等併發症的發生。上述的一切都有一個根本的解決方式，那就是預防重於治療，在飲食、運動、睡眠……等多方面重視管理，適時的壓力釋放，適量的休閒娛樂以及成癮行為的戒除，這都是預防疾病非常需要被重視的環節。像是家裡有長輩的家庭，便可以常關心長輩們的身心狀況，例如：定時量血壓，測體重，每半年去大醫院做全身性的檢查，監控每日的飲食攝取是否過油過鹹，這樣可極大程度避免憾事發生；我們雖然還年輕，但有時還是要有危機意識，適時做保健，身體機能一旦下降便非常難做補救了，像是鈣質的攝取應不間斷，別太過依賴3C產品所帶來的便利，該讓眼睛適時的休息了，度數要提高很簡單，但想回復以往的視力便要花費十倍以上的心力及時間，為了逞一時之快而做出傷害自己的事是非常不明智的行為，同時也要提醒大家，熬夜對身體是非常傷的，應該要意識到自己的生活作息安排的重要性，千萬別輕忽怠慢而在老去時後悔終身；在成長過程中常有來自朋友、人際所帶來的菸、酒的試探，菸是最好不要碰，對呼吸道、肺臟……等器官傷害很大，而酒少量對心血管是好的，但成癮則會傷身，千萬把握好那個尺度，保持好自己的身體狀態，因為，健康是你最珍貴的財產！

四、參考資料

1. 衛生福利部
2. 台北市政府主計處全球資訊網—市政統計週報
3. 維基百科
4. 世界衛生組織