



# 第1單元

## 永續經營健康路

### 第2、3章 認識慢性病

請從疾病種類與順位，思考這些疾病有哪些變化？

民國41年與民國100年臺灣十大死因比較

民國41年	順位	民國100年
胃炎、十二指腸炎、大腸炎	1	惡性腫瘤
肺炎	2	心臟疾病
結核病	3	腦血管疾病
心臟疾病	4	糖尿病
中樞神經系統之血管病變	5	肺炎
周產期之死因	6	事故傷害
腎炎及腎水腫	7	慢性下呼吸道疾病
惡性贅瘤	8	慢性肝病及肝硬化
支氣管炎	9	高血壓性疾病
瘧疾	10	腎炎、腎病症候群及腎變病



1. 醫學進步

2. 環境衛生改善

3. 壽命延長：

100年國人平均餘命

男性是76歲

女性是82.7歲

# 100年國人十大死因

十大死因

每隔多久一人死亡

1.癌症

12分21秒

2.心臟疾病

31分50秒

3.腦血管疾病

48分34秒

4.糖尿病(5)

57分53秒

5.肺炎 (4)

58分6秒

6.事故傷害

1時18分9秒

7.慢性下呼吸道疾病

1時27分50秒

8.慢性肝病及肝硬化

1時42分

9.高血壓性疾病

1時53分30秒

10.腎炎、腎病症候群及腎病變 2時0分20秒

註:0內為99年排名順序，其餘死因排序無變動

資料來源/衛生署

製表/黃玉芳、李樹人





## 惡性腫瘤

★30多年來位居國人十大死因**第一位**。

★近年來的統計資料

→平均每3~4個死亡的人就有一人  
因癌症而死亡。

★近年來青少年死因中的**第二位**。



## 關於「瘤」...



★**瘤**~細胞發生不正常增殖現象。



※**良性瘤**

※**惡性瘤**~會隨**血液**或**淋巴**轉移至他處。



## 「癌細胞」...



★可發生在人體各器官組織。

★會與正常的細胞競爭養分，  
也會壓迫周圍組織，  
造成器官潰爛、出血或壞死。





## 常見的致癌因素

病毒  
〈B肝〉



吸菸



嚼檳榔



酗酒



醃製品



添加亞硝酸鹽的食物



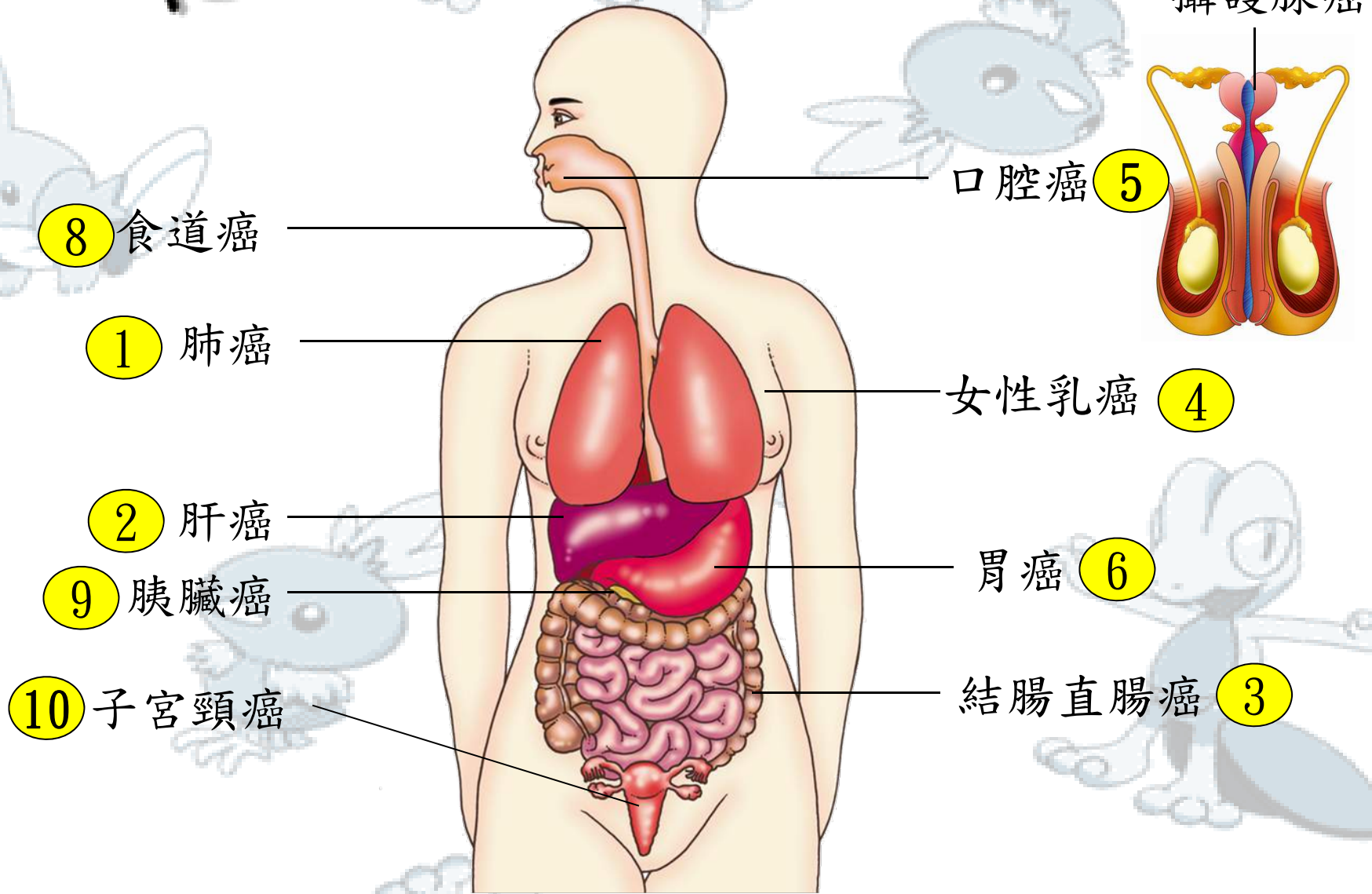
高脂肪飲食







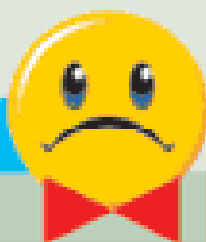
# 民國100年國人主要癌症死因



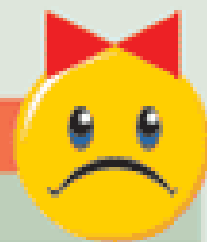
# 100年男女性十大癌症比較

括弧中數字為每十萬人口中死亡人數

男性



女性



肺癌(5740)

1

肺癌(2801)

肝及肝內膽管癌(5633)

2

肝及肝內膽管癌(2389)

結直腸肛門癌(2875)

3

結直腸肛門癌(2046)

口腔癌(2308)

4

乳癌(1852)

胃癌(1482)

5

胃癌(806)

食道癌(1415)

6

胰臟癌(700)

攝護腺癌(1096)

7

子宮頸癌(681)

胰臟癌(907)

8

卵巢癌(445)

淋巴瘤(613)

9

淋巴瘤(358)

鼻咽癌(570)

10

血癌(338)



## 如何預防癌症？



避免接觸致癌因素。



多攝取富含纖維素的蔬果。

→促進腸胃道蠕動，縮短致癌物與身體接觸的時間。



規律運動。



睡眠充足。



# 癌症不是絕症！

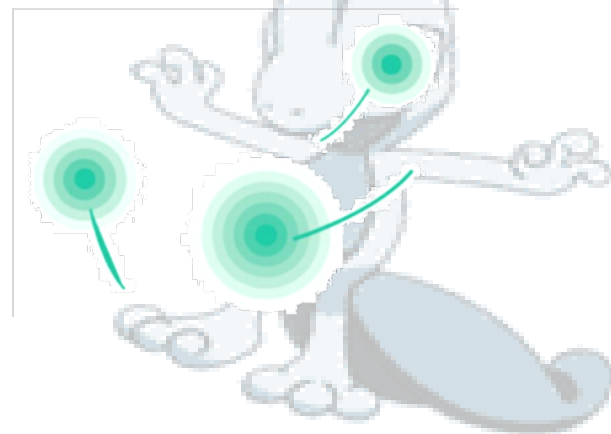
★ 醫療發達...

→ 各種檢驗技術及治療方法都推陳出新，  
使得初期癌症的治癒率提高。

★ 我們平常應——早期發現，早期治療！

→ 多注意癌症的危險信號

→ 定期健康檢查





## 常見的「癌症危險信號」有哪些？

- ✦ 不正常的出血或分泌物、傷口長久不癒合。
- ✦ 身體出現不正常腫塊。
- ✦ 吞嚥困難或消化不良、喉嚨長久嘶啞或咳嗽。
- ✦ 痣或疣的顏色、形狀發生改變。



## 心血管疾病

因循環系統功能異常所引起。

心血管疾病

高血壓、冠心病、腦中風