

十大死因談現代人的疾病 及健康



陳慶餘教授
台大醫學院家庭醫學科

從十大死因談現代人的疾病及健康

- 台灣社會經濟和公共衛生的發展
來看十大死因之變遷
- 從疾病自然史來探討十大死因的特點
- 高危險群的觀念與預防醫學的實施
- 保健之道與週期性健康檢查
- 生活品質與身心社會層面的健康

民國八十九年十大死因

順位	死亡原因	每十萬人口死亡數	占死亡總人數之百分比
1	惡性腫瘤	142.23	25.35
2	腦血管疾病	60.10	10.71
3	心臟疾病	47.56	8.48
4	事故傷害	47.40	8.45
5	糖尿病	42.60	7.59
6	慢性肝病及肝硬化	23.32	4.16
7	腎炎、腎徵候群及腎變性病	17.45	3.11
8	肺炎	14.88	2.65
9	自殺	11.14	1.99
10	支氣管炎、肺氣腫及氣喘	7.23	1.29

表 1. 臺灣地區主要死亡原因

民國八十九年

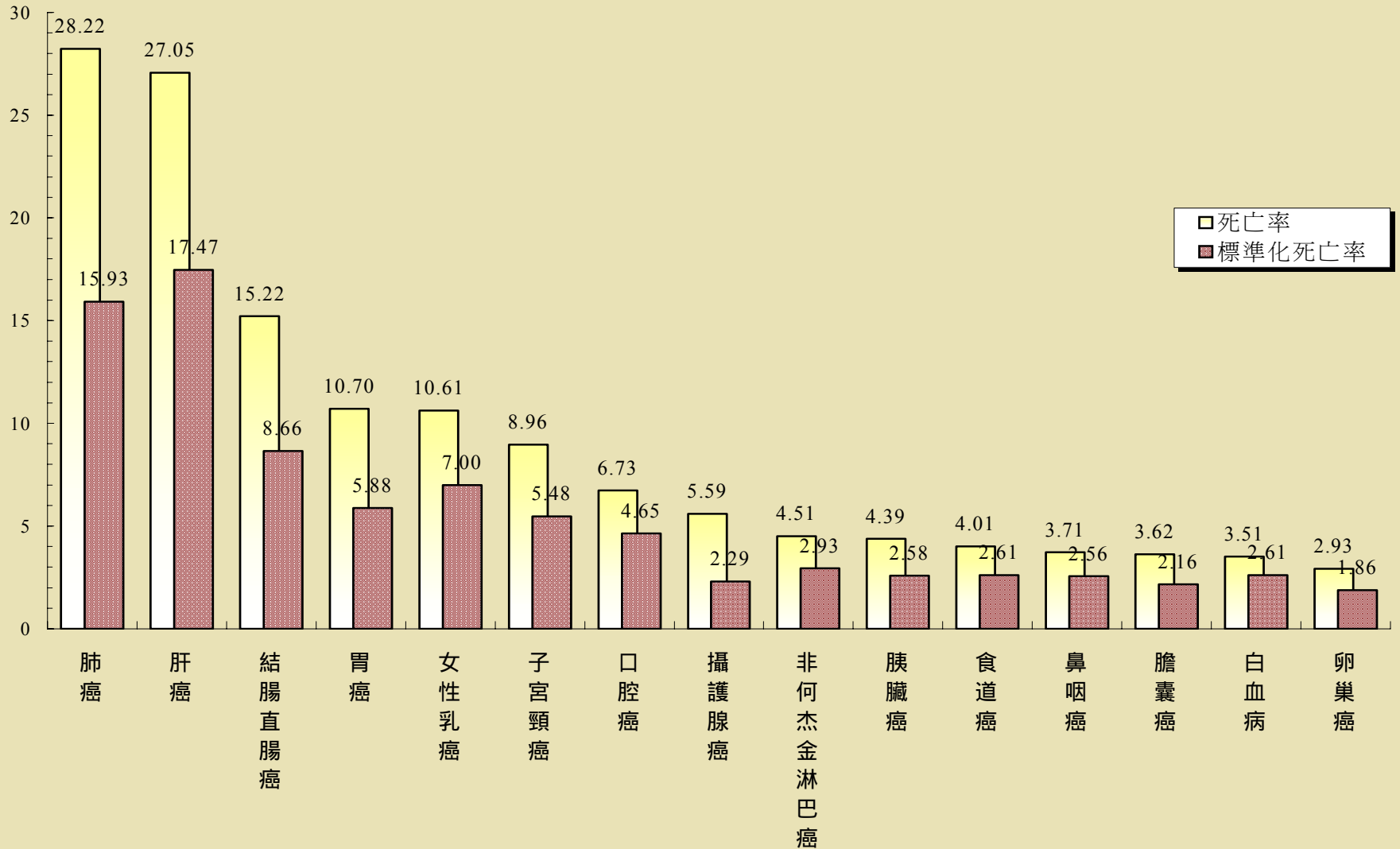
合 計					男 性					女 性				
1975年	死亡原因	死亡人數	每十萬人口死亡率	百分比	1975年	死亡原因	死亡人數	每十萬男性人口死亡率	百分比	1975年	死亡原因	死亡人數	每十萬女性人口死亡率	百分比
國際簡略死因分類號碼					國際簡略死因分類號碼					國際簡略死因分類號碼				
	所有死亡原因	124,481	561.12	100.00		所有死亡原因	77,280	680.74	100.00		所有死亡原因	47,201	435.75	100.00
08-14	惡性腫瘤	31,554	142.23	25.35	08-14	惡性腫瘤	20,357	179.32	26.34	08-14	惡性腫瘤	11,197	103.37	23.72
29	腦血管疾病	13,332	60.10	10.71	29	腦血管疾病	7,822	68.90	10.12	29	腦血管疾病	5,510	50.87	11.67
250,251,27,28*	心臟疾病	10,552	47.56	8.48	E47-E53	事故傷害	7,784	68.57	10.07	181	糖尿病	5,026	46.40	10.65
E47-E53	事故傷害	10,515	47.40	8.45	250,251,27,28*	心臟疾病	6,341	55.86	8.21	250,251,27,28*	心臟疾病	4,211	38.88	8.92
181	糖尿病	9,450	42.60	7.59	181	糖尿病	4,424	38.97	5.72	E47-E53	事故傷害	2,731	25.21	5.79
347	慢性肝病及肝硬化	5,174	23.32	4.16	347	慢性肝病及肝硬化	3,793	33.41	4.91	350	腎炎、腎徵候群及腎變性病	1,826	16.86	3.87
350	腎炎、腎徵候群及腎變性病	3,872	17.45	3.11	321	肺炎	2,104	18.53	2.72	347	慢性肝病及肝硬化	1,381	12.75	2.93
321	肺炎	3,302	14.88	2.65	350	腎炎、腎徵候群及腎變性病	2,046	18.02	2.65	321	肺炎	1,198	11.06	2.54
E54	自殺	2,471	11.14	1.99	E54	自殺	1,645	14.49	2.13	E54	自殺	826	7.63	1.75
323	支氣管炎、肺氣腫及氣喘	1,604	7.23	1.29	02	結核病	1,215	10.70	1.57	26	高血壓性疾病	765	7.06	1.62
	其他	32,655	147.20	26.23		其他	19,749	173.96	25.56		其他	12,530	115.67	26.55
26	高血壓性疾病	1,602	7.22	1.29	323	支氣管炎、肺氣腫及氣喘	1,040	9.16	1.35	323	支氣管炎、肺氣腫及氣喘	564	5.21	1.19
02	結核病	1,534	6.91	1.23	26	高血壓性疾病	837	7.37	1.08	038	敗血症	417	3.85	0.88
341	胃及十二指腸之潰瘍	1,035	4.67	0.83	341	胃及十二指腸之潰瘍	706	6.22	0.91	44	先天性畸形	367	3.39	0.78
038	敗血症	856	3.86	0.69	45	源於周產期之病態	486	4.28	0.63	45	源於周產期之病態	352	3.25	0.75
45	源於周產期之病態	838	3.78	0.67	038	敗血症	439	3.87	0.57	341	胃及十二指腸之潰瘍	329	3.04	0.70

註：1. 臺灣地區年中人口數 計22,184,530人，男性11,352,389人，女性10,832,140人。

2. 死因分類號碼中* 符號表示其病名僅佔該號碼中之一部份疾病，28* 係包括國際詳細分類號碼 420-429 之全部疾病。

前十五大癌症

每十萬人口
死亡數



附註：標準化死亡率係以七十年臺灣地區年中人口年齡結構為基準。

常見的死因特色

- 癌症、慢性疾病、傷害為主
- 多重病因互為因果
- 控制而非治癒之疾病
- 預防勝於治療之原則
- 高危險群因人而異

何謂“健康”？

- 健康是生理、心理和社會完全安寧的狀態，
- 不僅是無病或虛弱。(1948, WHO)
- 健康的潛能分成個人層次與社區層次(Noack)
 - 個人層次: 營養狀態, 免疫力, 情緒穩定性, 衛生知識與態度等
 - 社區層次: 衛生政策與行政, 收入與社會安全, 居住品質與環境安全, 生活條件與營養等

影響健康的因素

- 許多疾病與死亡和個人的衛生行爲與生活型態最有關係
- 1947 Alan Dever: 影響健康的因素中, 醫療照顧佔 11%, 生理因素佔 27%, 環境因素佔 19%, 而生活型態佔 43%
- 1979 美國公共衛生署分析美國十大死因: 50% 是由不健康的行爲和生活方式所引起

疾病的自然史

1. 易感受期：病因、宿主、環境
2. 臨床前期：致病因子入侵
3. 臨床期：症候和症狀
4. 殘障期：疾病併發症狀
5. 死亡：器官衰竭

預防醫學的三階段

1. 初級〔段〕預防：促進健康、特殊保護
2. 次級〔段〕預防：早期診治
3. 三級〔末期〕預防：限制殘障、復健

促進健康

1. 衛生教育
2. 注意營養
3. 注意個性發展
4. 提供適合的工作、娛樂和休息環境
5. 婚姻諮詢和性教育
6. 遺傳優生
7. 定期體檢

特殊保護

1. 實施預防注射
2. 培養個人衛生
3. 改進環境衛生
4. 避免職業傷害
5. 預防意外事件
6. 攝取特殊營養
7. 去除致癌物質
8. 慎防過敏來源

早期治療

1. 發現病例
2. 疾病篩檢
3. 特殊體檢

目的:治療和預防疾病惡化

避免疾病蔓延

避免併發及續發症

縮短殘障期間

限制殘障

1. 適當治療以遏止疾病的惡化並避免進一步的併發及續發疾病。
2. 提供限制殘障和避免死亡的設備。

復健

1. 心理、生理和社會的復健
2. 提供適宜的復健醫療、設備和就業機會
3. 職能治療
4. 長期照顧

Bella & Breslow 與健康有關的主要行爲

1. 每天睡眠7-8小時
2. 每天吃早餐
3. 每天固定三餐不吃零食
4. 適度體重
5. 每週三次適度的運動
6. 不過度飲酒
7. 不抽煙

台灣地區健康促進的發展

- 1986 行政院衛生署 “中老年病防治四年計劃”
- 1989 第一屆國際健康促進研討會
- 1993 “國民保健計劃”

預防醫學檢查項目的條件

1. 所要篩檢的疾病或健康問題必須對人類健康有重大影響。
2. 選擇最適當的檢查方法，在疾病之早期〔潛伏期或無症狀時期〕偵測出疾病之存在。
3. 目前已有中止病程進行的治療方法存在。
4. 以預防保健為目的的檢查和治療能夠被民眾和系統所接受。

健保成人健檢

- ◆ 40歲：每三年一次
- ◆ 65歲：每年一次
- ◆ 項目：
 - 病史、家族史、健康行為
 - 健康諮詢、身體檢查
 - 白血球、紅血球、血色素、血小板
 - 白蛋白/球蛋白、GOT/GPT、尿素氮/肌酸酐、尿酸、膽固醇、三酸甘油酯、血糖
 - 尿液檢查

老人健康檢查(北市)

- ◆ **檢查期間**：九十年四月一日至九十年九月三十日。
- ◆ **受檢資格**：民國二十四年十二月三十一日以前出生，且民國八十八年十二月三十一日以前設籍臺北市之市民。
- ◆ **檢查項目**：
 1. 健康諮詢、身體檢查
 2. 白血球、紅血球、血色素、血球容積比、血小板
 3. 白蛋白/球蛋白、GOT/GPT、尿素氮/肌酸酐、尿酸、膽固醇、三酸甘油酯、血糖
 4. 甲型胎兒蛋白
 5. 尿液檢查、大便潛血檢查、胸部X光、心電圖
 6. 腹部超音波、子宮頸抹片檢查

特殊保護

- ◆ 實施預防注射 - 嬰幼兒、成人疫苗
- ◆ 培養個人衛生
- ◆ 改進環境衛生
- ◆ 避免職業危害 - 良好工作場所及防護措施
- ◆ 預防意外事件 - 安全帶、安全帽、溺水預防
- ◆ 攝取特殊營養 - 食鹽加碘
- ◆ 消除致癌物質 - 避免醃製、燻烤食物
- ◆ 預防過敏來源 - 塵蹣預防

成人疫苗

- ◆ A型肝炎疫苗：0-6個月
- ◆ B型肝炎疫苗：0-1-6個月
- ◆ A型肝炎+B型肝炎疫苗：0-1-6個月
- ◆ 流行性感感冒疫苗：每年一次
- ◆ 肺炎雙球菌疫苗：施打一次
- ◆ 水痘疫苗：0-1個月
- ◆ 德國麻疹疫苗：施打一次
- ◆ 破傷風類毒素：每10年一次

篩檢項目：0~18歲

- ◆ 嬰幼兒
 - 施打疫苗
 - 遺傳性疾病
 - 先天性甲狀腺功能低下
- ◆ 兒童、青少年
 - 肥胖
 - 高血壓
 - 缺鐵性貧血
 - 抽菸相關疾病
 - 脊柱側彎

篩檢項目：>18歲

- ◆ 所有成人
 - 肥胖
 - 糖尿病
 - 高血壓
 - 施打疫苗
 - 婚前健檢
 - 飲酒相關疾病
 - 牙齒疾患

篩檢項目：>18歲

- ◆ 男性35~65歲、女性45~65歲：高血脂症
- ◆ 60歲：甲狀腺功能異常
- ◆ 65歲：視力聽力檢查
- ◆ 停經婦女：骨質疏鬆

個人健康評估

慢性病：	<input type="checkbox"/> 高血壓 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 腎臟病 <input type="checkbox"/> 心臟病 <input type="checkbox"/> 心肌梗塞 <input type="checkbox"/> 腦血管疾病 <input type="checkbox"/> 腫瘤 <input type="checkbox"/> 風溼症 <input type="checkbox"/> 關節炎 <input type="checkbox"/> 痛風 <input type="checkbox"/> 慢性肺疾病 <input type="checkbox"/> 感冒 <input type="checkbox"/> 肺炎 <input type="checkbox"/> 皮膚癢 <input type="checkbox"/> 腸胃道症狀 <input type="checkbox"/> 腸胃道出血 <input type="checkbox"/> 氣喘 <input type="checkbox"/> 視力衰退 <input type="checkbox"/> 肝炎 <input type="checkbox"/> 癲癇 <input type="checkbox"/> 唐氏症 <input type="checkbox"/> 先天畸形 <input type="checkbox"/> 其他---
身心疾病：	<input type="checkbox"/> 自閉症 <input type="checkbox"/> 智能不足 <input type="checkbox"/> 精神分裂 <input type="checkbox"/> 憂鬱症 <input type="checkbox"/> 焦慮症
急性病	
健檢	<input type="checkbox"/> 小孩 <input type="checkbox"/> 婦女 <input type="checkbox"/> 成人 <input type="checkbox"/> 老人
預防注射	<input type="checkbox"/> BCG <input type="checkbox"/> DPT+Polio <input type="checkbox"/> DPT <input type="checkbox"/> DT <input type="checkbox"/> HBV <input type="checkbox"/> measle <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> JBE <input type="checkbox"/> Toxioid <input type="checkbox"/> Varicella <input type="checkbox"/> Pneuno <input type="checkbox"/> Influenza <input type="checkbox"/> Other
活動能力	<input type="checkbox"/> 打電話 <input type="checkbox"/> 講話能力 <input type="checkbox"/> 聽覺能力 <input type="checkbox"/> 上廁所能力 <input type="checkbox"/> 行動能力

高危險群評估（病史、家族史、理學檢查）(1)

疾病分類	疾病名稱	建議
冠狀動脈心臟病	血脂過高（包括理學檢查） 家族中有動脈硬化疾病者 高血壓 抽煙 糖尿病 不明原因之胰臟炎	.高血壓者應每三次門診時追蹤血壓 .血壓者應每三個月測量Chol , TG , HDL .應對患者施行衛教
大腸癌	家族中有大腸癌患者 有大腸瘻肉病史者 慢性發炎性腸炎者 遺傳性多發瘻肉症候群患者	宜每年施行大便潛血反檢查及乙狀結腸鏡檢查

高危險群評估（病史、家族史、理學檢查）(2)

肝癌	肝硬化患者 HbsAg 陽性患者 家族中有罹患肝癌	應每3-6個月篩檢 α -胎兒球蛋白及腹部超音波
肺結核	≤ 35 y/o , PPD陽性患者 與肺結核患者病患密切接觸者 患有其他慢性疾病之PPD陽性患者	應每四年檢查胸部X光
流行性感冒	Age ≥ 65 y/o者 有心臟疾病、阻塞性肺部疾病、腎臟病、糖尿病、貧血及免疫機能不全之患者	每年施行流性感冒疫苗注射

高危險群評估（病史、家族史、理學檢查）(3)

肺炎球菌	脾臟切除者 有肝硬化、糖尿病、慢性腎臟疾病、癌症之患者	應注射肺炎球菌疫苗
梅毒	特殊從業人員 同性戀者 性伴侶多者	應每四年篩檢VDRL試驗

社會心理問題歸類

身體功能失常	21%
生活壓力事件	86%
因應策略不當	50%
健康資源匱乏	36%

追求生活品質的態度

消極：免於壓力痛苦、貧窮、戰爭、恐懼等。

積極：適應生活的變動，發揮個人的能力，培養正確的人生觀。

Thank You

