

Chapter. 3

慢性病與傳染病

Chapter. 3

慢性病與傳染病



慢性病

不是中老年人的專利

傳染病

仍是人類的健康殺手

環境汙染

更可能威脅
全人類



Section. 1

Section. 2

Section. 3



Section. 4

Section. 5

Section. 6

Section. 1

Section. 2

Section. 3



Section. 4

Section. 5

Section. 6

Section. 1

認識慢性病

Section. 2

Section. 3



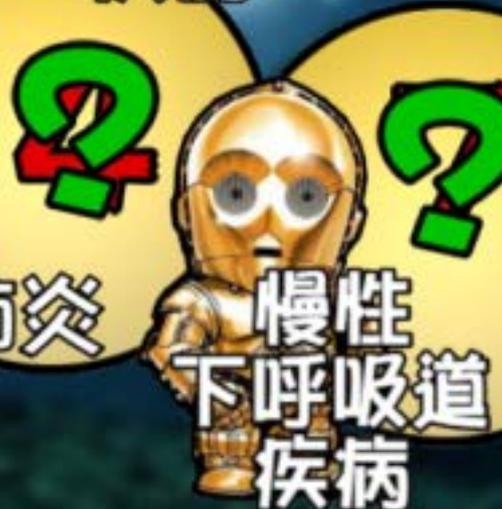
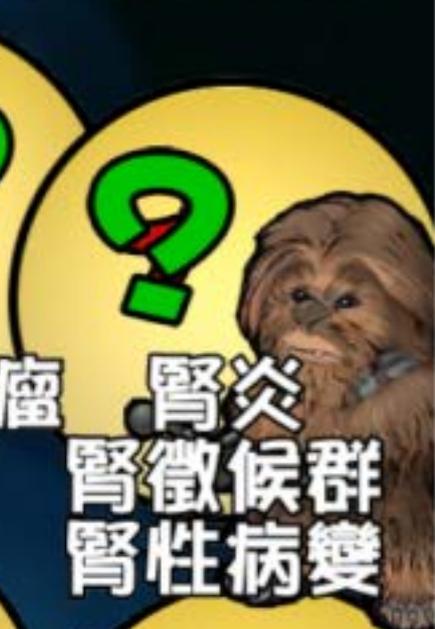
Section. 4

Section. 5

Section. 6

點擊問號 了解排名

104年10大死因排排看



可怕的癌症與慢性病！

十大死因仍以**慢性病**為主，**癌症**居首，已連續33年蟬聯榜首。104年因癌症死亡人數達46800多人，占約所有死亡人數近三成。乳癌、口腔癌、食道癌因為罹癌年紀輕、發現較晚等，其死亡年齡中位數都低於60歲，明顯低於其他癌症。



國人癌症之首
大腸癌怎麼發生 04:43



留給長大後的妳 03:07



動畫：國人十大死因的變化及因素

知名藝人豬哥亮 癌逝

知名藝人豬哥亮，在2014年間確診罹患大腸癌2期，因故直到2016年9月才進行開刀治療，但此時癌細胞已擴散至肝、肺等器官。



秀場天王豬哥亮病逝 02:51

後來雖然陸續進行化療，最終仍然不敵病魔，於2017年5月15日病逝。

飲食習慣V.S.癌症



衛福部統計處長陳憫表示，104年癌症死亡人數，占全部死亡人數近三成，主要原因與高齡化以及飲食西化、肥胖有關，建議國人應養成良好飲食習慣，避免肥胖。



104年十大死因

癌症連34年第一 01:51

慢性病救星

麥類食物營養多 03:37

106年公布男性 十大癌症排行榜



1. 腸癌
2. 肝癌
3. 肺癌
4. 口腔癌
5. 攝護腺癌
6. 食道癌
7. 胃癌
8. 皮膚癌
9. 膀胱癌
10. 非何杰金氏淋巴瘤



106年公布女性

十大癌症排行榜

1. 乳癌
2. 腸癌
3. 肺癌
4. 肝癌
5. 甲狀腺癌
6. 子宮體癌
7. 卵巢癌
8. 子宮頸癌
9. 皮膚癌
10. 胃癌

慢性病為何會成為 文明社會的重要健康問題？

公共衛生、醫療科技的精進
→ 傳染病多能獲得有效的控制
→ 平均壽命的延長

現代人的生活型態

高糖、高鹽、高脂飲食，
速食文化、吸菸問題與長
時間坐著上網、看電視
等，造成體重上升、體適
能下降、患病機率提高



慢性病的特色

由長期不良的飲食習慣、運動習慣、吸煙、飲酒與睡眠習慣所養成。當它侵犯人體時是緩慢進行的，完全沒有任何症狀與感覺，而一但身體感覺不對勁時往往為時已晚，甚至引起各種併發症、後遺症或死亡。



還知道哪些常見慢性病嗎？

慢性鼻竇炎

退化性關節炎

氣喘

骨質疏鬆症

胃食道逆流



還知道哪些常見慢性病嗎？

退化性關節炎

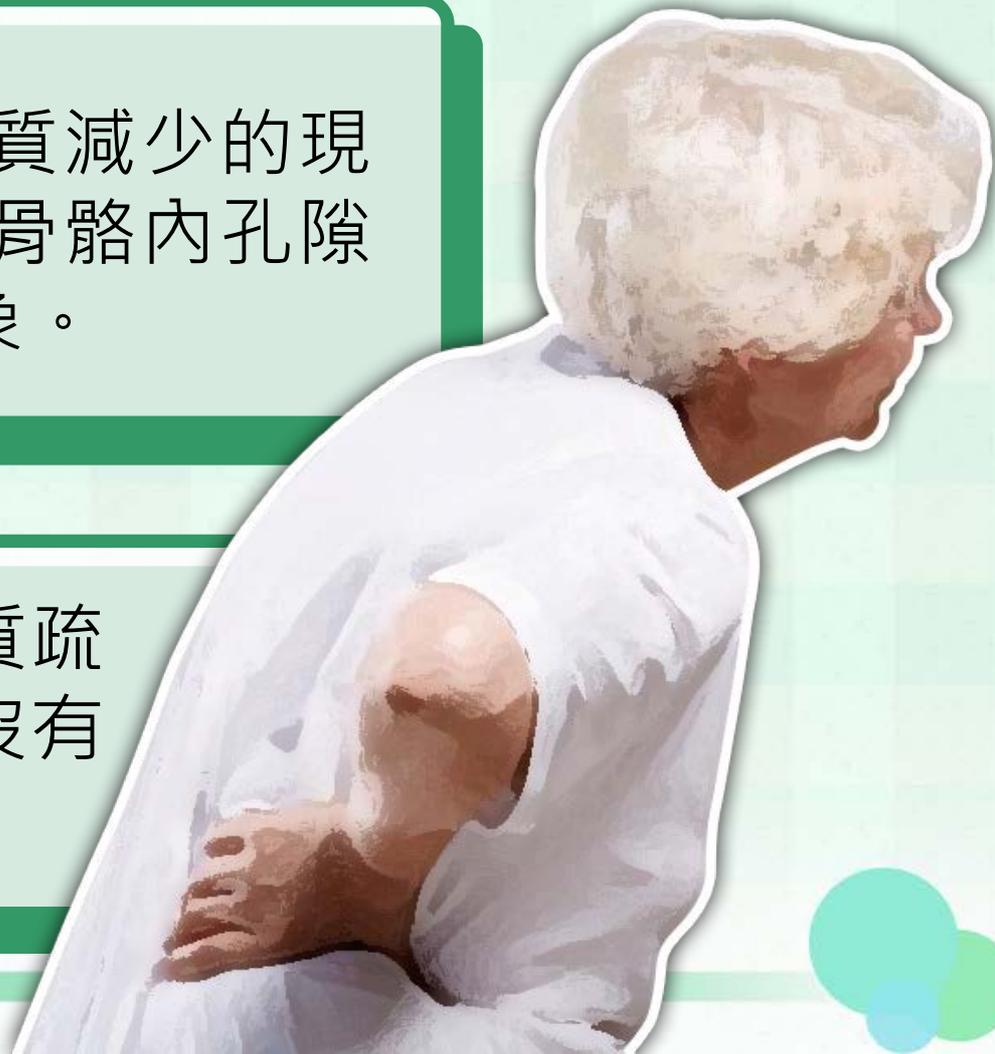
膝蓋骨的軟骨組織一旦磨損，骨頭間就會相互磨損，導致退化性關節炎，造成疼痛、膝蓋變形、僵硬。

容易發生在老年人或長期運動傷害的人身上，患者常出現運動、爬樓梯，甚至行走上的困難。

骨質疏鬆症

骨質疏鬆症是骨骼中鈣質減少的現象，造成骨質量減少，骨骼內孔隙增大，呈現中空疏鬆現象。

目前醫學上，骨質疏鬆只能預防，並沒有復原的方式。



還知道哪些常見慢性病嗎？

氣喘

一種常見的氣道的慢性炎症性疾病，主要特徵是多變和復發的症狀、可逆性氣流阻塞，和支氣管痙攣。常見症狀表現為喘息、咳嗽、胸腔緊迫胸悶。

發生成因普遍認為是由個人體質和環境因素共同導致的。



還知道哪些常見慢性病嗎？

慢性鼻竇炎

鼻竇受刺激時，黏膜容易充血腫脹，阻塞通往鼻腔的開口，無法將分泌物排出。這些黏液、灰塵累積在鼻竇內，容易引起細菌感染而發炎。

症狀持續超過3個月以上或一年復發4次以上則為慢性鼻竇炎。



胃食道逆流

下食道括約肌閉鎖不全，使胃酸或氣體跑到食道裡，出現火燒心，胸悶，上腹痛或胸痛，慢性咳嗽等。

胃食道逆流患者增加也許和國人飲食西化及肥胖盛行率愈來愈高有關係，估計目前臺灣的盛行率大約是10~20%。



胃食道逆流

一錠搞定？

隨著國人生活型態的改變與生活壓力的加劇，胃食道逆流的患者逐年增多，而胃食道逆流的治療，真的如同廣告中演的那麼簡單，一錠就搞定嗎？



一錠搞定胃食道逆流？ 00:29



胃食道逆流

一錠搞定？

一般的胃藥、抑酸劑等，只是短暫地中和胃酸。但是人體一旦偵測到胃的酸鹼值變化過度，有時反而會反彈性的分泌更多胃酸。

吃胃藥或是抑酸劑只是治標不治本的方法。



胃食道逆流 作息飲食大重點



盡量減少生活壓力，三餐飲食定時定量，並從飲食上調整不過度刺激且好消化的食物，才能減少胃食道逆流發生的機率。

▶ 胃食道逆流保健小秘訣 00:39

胃食道逆流

作息飲食大重點

拒絕四大類

讓你胃食道逆流的食物

1 增加胃酸分泌的水果：



柳丁



葡萄柚



番茄



鳳梨

2 刺激性食物：



酒精



濃茶



咖啡



辣椒

3 過甜食物：



巧克力

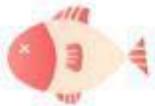


甜點

4 不易消化高脂肪食物：



炸雞腿



煎魚



薯條



油飯



全脂牛奶

避免甜點類、精製甜食、咖啡、汽水，炸雞、薯條或其他高油脂等會刺激胃酸過度分泌的食物。

來自星星的 炸雞與啤酒



熱門韓劇女主角最愛喝啤酒、吃炸雞解悶，讓不少戲迷跟著這樣做，不過，這樣的吃法要小心胃癌找上門！

▶ 最愛炸雞加啤酒
00:53

▶ 炸雞啤酒
吃多恐罹癌 01:55

年輕人嘛愛注意！



慢性病
≠ 老人病

慢性病已不是中老年人的權利，年紀輕輕生活習慣亂七八糟，慢性病早早就會找上你！

日本厚生省在1996年將高血壓、心臟病等慢性病，正式更名為「生活習慣病」



動畫：不健康的生活型態案例

小刀的一天

電視編劇是個忙碌、耗腦力的職業，看完影片中的主角小刀，你發現他有哪些不良的生活習慣呢？



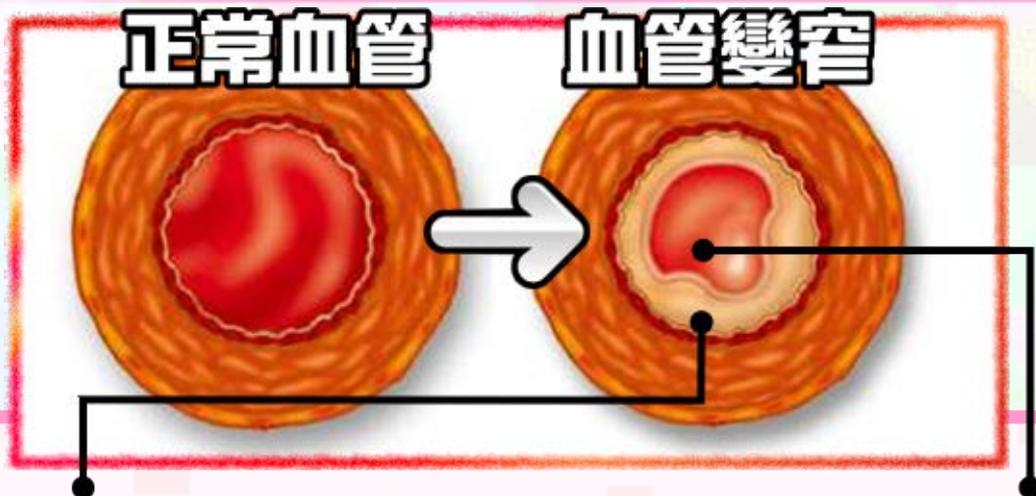
小刀的一天



想想看，自己有哪些不良的生活習慣？該如何改進會比較好呢？



高血壓



攝取過多油脂、
膽固醇等

→ 血液的
濃稠度提高

心血管疾病：高血壓、冠心病、腦中風

血管壁沈積過多膽
固醇、尼古丁的刺
激與缺乏運動等

→ 血管變窄
缺乏彈性

動脈血管中的
壓力太高

140/90mmHg ↑↑



高血壓的病徵

早期大多無症狀，會引發
心臟病與腦中風



- ◆ 飲食要注重「低鈉」和「低飽和脂肪」
- ◆ 保持理想體重，避免過度肥胖
- ◆ 避免吸菸及過度飲酒
- ◆ 規律運動

▶ 得舒飲食有效降低高血壓

02:03



胰島素不足會造成糖尿病

正常人攝取的食物會在胃中消化，並轉化成葡萄糖由血管運送全身細胞，**胰島素可以讓葡萄糖進入體內細胞，並提供能量**

沒有了胰島素，會導致血液中的葡萄糖濃度不斷增加，而細胞們卻在「挨餓」



認識糖尿病 06:15



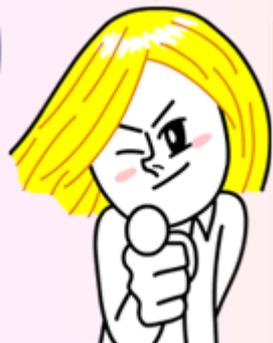
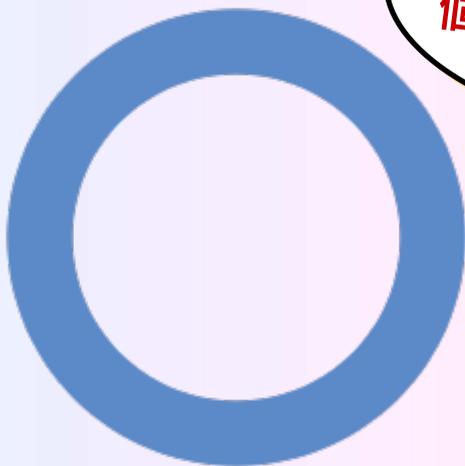
血液中的
糖份濃度太高



- 初期沒有明顯症狀，後有吃多、喝多及尿多、體重減少，易有全身併發症
- 無法根治，但可經由飲食、運動及降血糖藥、胰島素控制

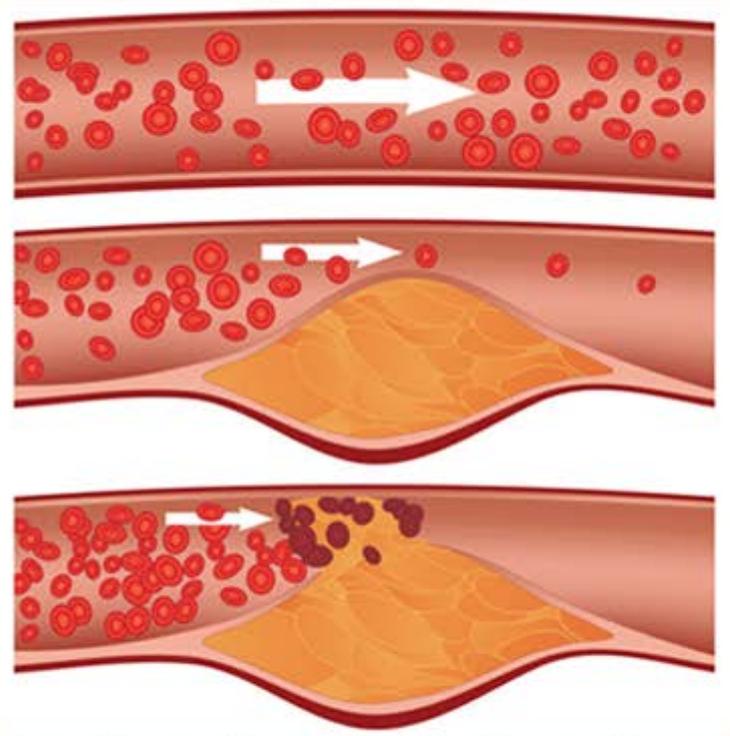
糖尿病勿輕忽

糖尿病的標誌是一個淡藍色的圓圈



若病情控制不佳，易引起心臟病、中風，還會造成眼睛、腎臟、下肢血管等併發症，甚至造成失明、洗腎和截肢

Close X



① 健康的血管

② 脂肪堆積，漸漸阻塞，血液輸送減少

③ 當血液無法繼續提供心臟養分時，會出現心絞痛，甚至心肌梗塞的發作



Section. 1

Section. 2

**檢視自己的
健康狀況**

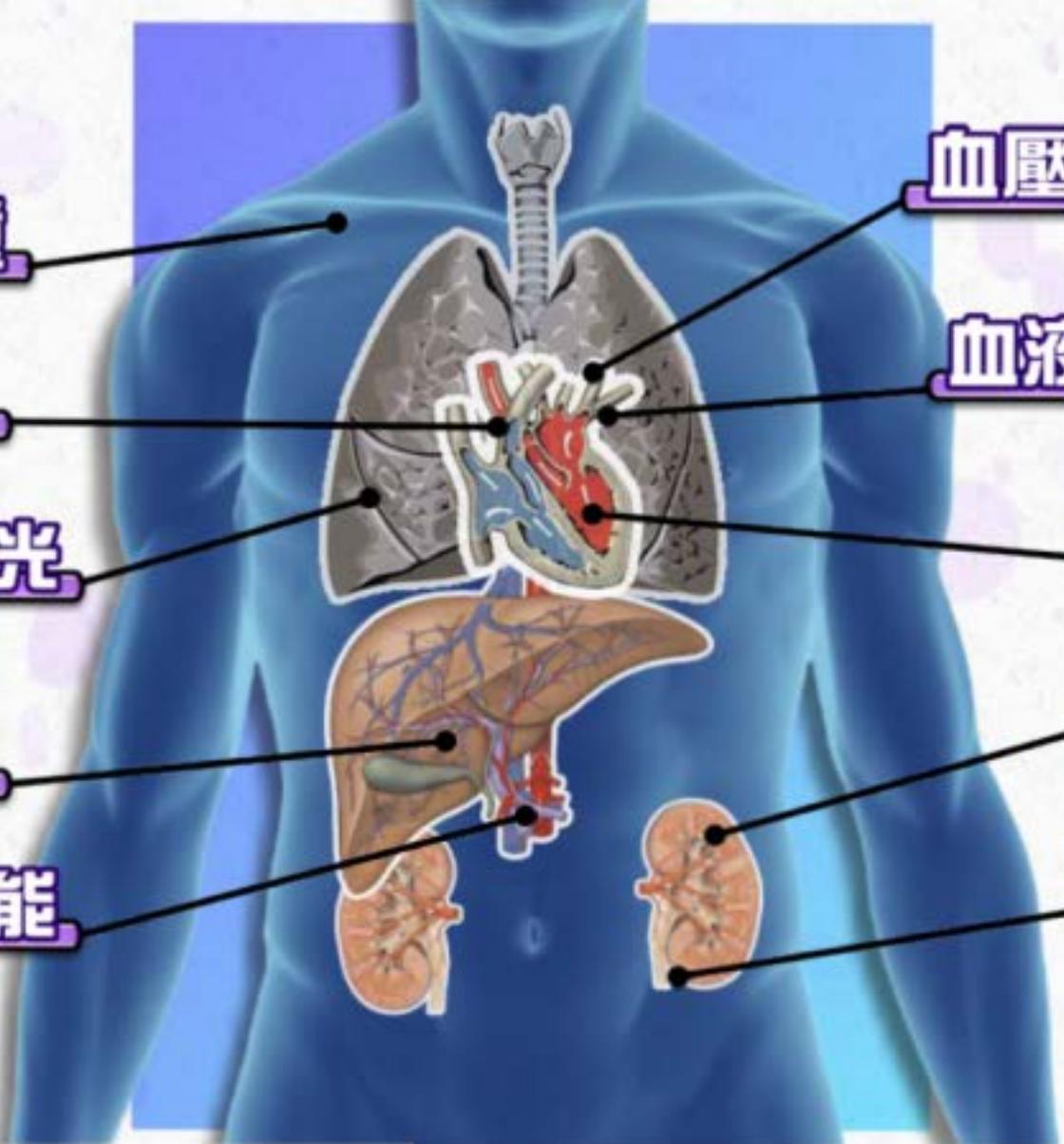
Section. 3



Section. 4

Section. 5

Section. 6



體重

血壓

總膽固醇

血液常規檢查

胸部X光

心電圖

B型肝炎

腎功能

肝功能

尿液

總膽固醇正常就沒問題嗎！

總膽固醇**正常**

「好膽固醇」低

「壞膽固醇」高

總膽固醇**稍高**

「好膽固醇」很高

「壞膽固醇」低



罹患心血管疾病風險：



你所不知道的膽固醇





由胸部X光可檢查出是否患有
肺結核及脊柱側彎