

一、認識慢性病

表3-1 民國41、105年臺灣地區十大死因比較

民國 順位	41年	105年
1	胃炎、十二指腸炎、腸炎、大腸炎	惡性腫瘤
2	肺炎	心臟疾病
3	結核病	肺炎
4	心臟疾病	腦血管疾病
5	中樞神經系之血管病變	糖尿病
6	周產期之死因	事故傷害
7	腎炎及腎水腫	慢性下呼吸道疾病
8	惡性腫瘤	高血壓性疾病
9	支氣管炎	腎炎、腎病症候群及腎病變
10	瘧疾	慢性肝病及肝硬化

慢性下呼吸道疾病包含慢性阻塞性肺病、氣喘、支氣管炎等，主要原因是吸菸或二手菸，患者咳嗽有痰、呼吸喘，肺功能變差，進而導致肺炎，甚至死亡。戒菸、預防呼吸道感染是防治之道。

腎炎、腎病症候群及腎病變都會影響腎臟功能，導致腎衰竭，須長期洗腎。蛋白尿、眼睛浮腫、疲倦是腎臟病的初期症狀，主因為高血糖、高血壓、高血脂問題，遺傳或感染也會導致。控制慢性病、早期發現、早期治療、飲食調整是防治之道。

由表3-1不難看出在近數十年中，臺灣地區十大死因型態由早年多以傳染病為主，轉變為以慢性病為主，請思考轉變的原因，並填入以下欄位。

民國	生活環境差異 (由右欄中選出)	選項
41年	D、F、I、J	A. 公共衛生發達、環境衛生改善 B. 醫藥科技進步、平均壽命增長 C. 偏向坐式生活型態 D. 人體缺乏營養、抵抗力差 E. 速食、精緻飲食主義
105年	A、B、C、E、G、H	F. 環境衛生較差 G. 高油脂、高糖飲食 H. 經濟蓬勃發展，生活品質改善 I. 偏向勞動型生活型態 J. 較多清淡飲食

近年國人生活品質改善、生活型態改變，慢性病已成為威脅國人健康的主因。

慢性病的¹潛伏期長，雖然初期沒有明顯症狀，但罹病後有²不可恢復的病理變化，不但無法完全痊癒，³疾病惡化時，還會造成身體失能及殘障，⁴不僅影響個人健康及生活品質，也會造成家庭及社會的負擔。⁵7. 會有並發症 8. 需要長期的醫療照顧