



臺北縣立醫院

關心您的健康

沈希哲 院長

臺北縣立醫院
TAIPEI COUNTY HOSPITAL

International Network of
Health Promoting
Hospitals & Health Service



講師簡介

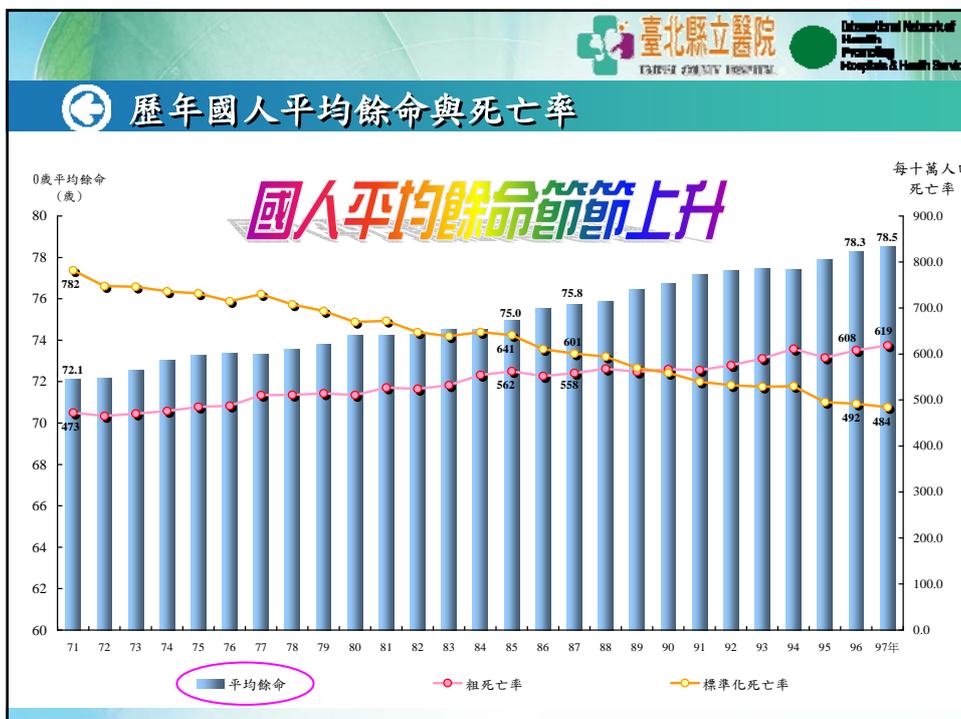
❖ **沈希哲**
臺北縣立醫院院長

- 高雄醫學大學醫學士
- 美國約翰霍普金斯大學
公共衛生碩士
- 國立臺灣師範大學教育
學博士



臺北縣立醫院
TAIPEI COUNTY HOSPITAL

International Network of
Health Promoting
Hospitals & Health Service



國人平均餘命

- ❖ 我國65歲以上老年人口比率於民國82年突破7%
。97年我國65歲以上老年人口比率已達**10.4%**。
- ❖ 97年國人零歲平均餘命78.5歲，**男性為75.5歲**，**女性為82.0歲**。
- ❖ 行政院經建會推估至114年老年人口將達20.1%

未來，每5人中即有1位是年長者



現代人變長壽了
但是健康能延長嗎？

各國平均健康餘命排名

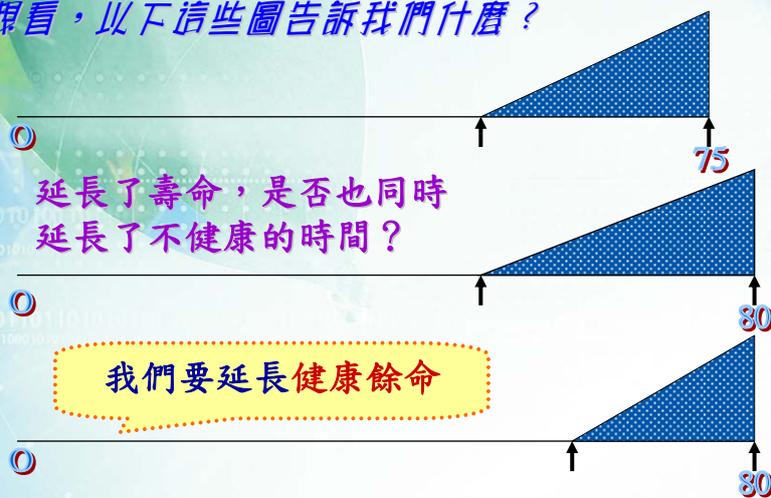
單位：歲

國別	排名	合計	男	女
日本	1	75.0	72.3	77.7
聖馬利諾 (歐洲)	2	73.4	70.9	75.9
瑞典	3	73.3	71.9	74.8
西班牙	8	72.6	69.9	75.3
澳洲	8	72.6	70.9	74.3
新加坡	25	70.1	68.8	71.3
美國	29	69.3	67.2	71.3
中華民國	31	69.1	67.1	71.5
南韓	34	67.8	64.8	70.8
中國大陸	56	64.1	63.1	65.2
獅子山 (非洲)	193	28.6	27.2	29.9

(WHO,2004)

Compression of morbidity in the elderly

想想看，以下這些圖告訴我們什麼？



96、97年十大死因比較表

死亡原因	97年死亡數	死亡原因	96年死亡數
惡性腫瘤	38,913	惡性腫瘤	40,306
心臟疾病	15,762	心臟疾病	13,003
腦血管疾病	10,663	腦血管疾病	12,875
肺炎	8,036	糖尿病	10,231
糖尿病	8,661	事故傷害	7,130
事故傷害	7,077	肺炎	5,895
慢性下呼吸道疾病	5,374	慢性肝病及肝硬化	5,160
慢性肝病及肝硬化	4,917	腎炎腎徵候群及腎性病變	5,099
自殺	4,012	自殺	3,933
腎炎腎徵候群及腎性病變	4,128	高血壓性疾病	1,977

97年中老年主要死因比較表

死亡原因	中年人 (45-64)	死亡原因	老年人 (≥65)
惡性腫瘤	40.2%	惡性腫瘤	40.2%
心臟疾病	8.9%	心臟疾病	12.5%
慢性肝病及肝硬化	6.6%	腦血管疾病	8.6%

慢性病及癌症為中老年之主要死因

養生保健與我何關？

- ❖ 人口結構的改變
- ❖ 平均餘命的延長
- ❖ 疾病型態的轉變

急性、傳染性疾病



惡性腫瘤、
心血管等慢性疾病

生活型態

不只活得長壽，更要活得健康

慢性病的特性

- ❖ 定義：持續六個月以上的疾病狀態
- ❖ 慢性病特性：
 1. 病程是長期性或永久性
 2. 會留下殘障的後遺症
 3. 不可逆變化
 4. 需長期醫療指導

相信你我晚年生活不希望這樣度過...

健康新觀念

治療疾病 VS. 預防疾病 VS. 促進健康

治已病 VS. 治將病 VS. 治未病



影響人類健康及壽命的因素

❖ 生物因素 (基因、遺傳) Genetics	20%
❖ 環境因素 Environments	20%
❖ 醫療因素 (醫療體制、科技) Medical service	10%
❖ 個人因素 (生活、飲食習慣) Life style, Diet	50%

我們的健康有50%以上
是自己可以掌握的



您關心的健康議題

- 職業相關疾病
- 代謝症候群
- 生活防癌
- 健檢-真的有必要嗎？



別讓每天的工作傷害了您

-- 職業相關疾病



- ❖ 現代辦公室上班族，往往須長久坐立、或打電腦或俯案工作、姿勢不良加上工作壓力，造成某些特殊肌肉過度使用或過度負擔。如脖子酸痛和僵硬、下背疼痛及肩膀或手肘、手腕等疼痛。



長期不良姿勢容易產生的問題

- ❖ **疼痛或痠痛：**
 - **組織傷害**-腰痠背痛、肩頸痠痛、關節炎、足底筋膜炎。
- ❖ **外觀不佳：**
 - **身體變形**-如前傾頭、脊柱側彎、駝背。
- ❖ **心肺功能下降：**
 - **胸廓變形**-心肺功能降低，易氣喘吁吁。

← 長時間用眼的電腦族注意了！！

- ❖ 長時間盯著電腦銀幕可能產生問題包括：眼睛酸澀、緊繃、流淚、視力模糊等
- ❖ 眼睛休息的最好節奏
 - 工作一小時休息十~十五分鐘！此長度是放鬆持續緊繃的眼睛肌肉所需的時間。

← 消除眼睛疲勞

- ❖ 1、稍微看遠方
 - 輕鬆地遠望幾公尺處，不要刻意去看遠方的某件物體。
- ❖ 2、眨眨眼睛
 - 補充眼睛的濕度。
- ❖ 3、做眼球運動
 - 可讓使用過度與運動不足的眼肌獲得均衡運動。

您有失眠困擾嗎？

❖ 失眠的定義

- 符合醫學診斷上的慢性失眠症，是指持續1個月以上，1星期 \geq 3天以上睡不好。

- ❖ 倘若失眠超過一年，沒有適當的治療，則容易產生精神方面的疾病，如憂鬱症或焦慮症等。

- ❖ 台灣地區15歲以上的民眾，有高達28%的人，曾經飽受失眠之苦。

失眠可能原因

- ❖ 1.情緒問題：45%的上班族失眠困擾來自於情緒，其中以憂慮與焦慮最常見。

- ❖ 2.環境改變：例如轉換工作、結婚、生子...等，進而產生壓力，造成失眠。

- ❖ 3.原發性失眠：即無任何特殊外在原因也會失眠，此可能為體質關係。

上班族悶流感

- ❖ 國際勞工組織 (ILO) 已將**職場憂鬱症**列在心臟病之後，成為「員工無法工作名單」的第二位。
- ❖ 在未出現身心不適前，藉**清淡飲食**、**規律運動**、良好的**壓力管理**，強化心靈抵抗力！！



代謝症候群

-- 國人健康的殺手

← 代謝症候群的定義

中心型肥胖

- ❖ 男性：腰圍 > 90cm
- ❖ 女性：腰圍 > 80cm

高密度脂蛋白膽固醇

- ❖ 男性：< 40mg/dl
- ❖ 女性：< 50mg/dl

血壓

- ❖ $\geq 130/85$ mmHg

三酸甘油酯

- ❖ ≥ 150 mg/dl

空腹血糖

- ❖ ≥ 100 mg/dl

符合3個條件以上

← 高風險因子

- ❖ 過重與肥胖
- ❖ 缺乏運動
- ❖ 遺傳
- ❖ 年紀、種族、停經後
- ❖ 抽煙
- ❖ 高碳水化合物飲食

內臟脂肪 vs. 皮下脂肪

內臟脂肪	皮下脂肪
分布於腹腔的腹膜	分布於腹部、臀部及大腿部皮下組織內
能量儲存及代謝	保溫及緩衝外力
易患高血壓、腦血管、 心血管疾病和糖尿病	較不影響健康

代謝症候群對健康的影響

- ❖ 台灣地區成年人有將近15%有代謝症候群
- ❖ 罹患**冠心病**的風險增加2倍
- ❖ 罹患**冠心病**的死亡率提高3-4倍
- ❖ 罹患**第二型糖尿病**的風險提高6-7倍
- ❖ 罹患**腦中風**的風險提高2-3倍



- ❖ 血液供應心肌養分和氧氣，從若血管出現狹窄甚至阻塞，可能造成心肌缺血缺氧而壞死。



代謝症候群相關疾病

- ❖ 心血管疾病
- ❖ 腦血管疾病
- ❖ 糖尿病
- ❖ 惡性腫瘤
- ❖ 多囊性卵巢疾病
- ❖ 脂肪肝
- ❖ 高尿酸血症及痛風
- ❖ 老人癡呆症

如何預防代謝症候群

1. 飲食控制

2. 健康瘦身

3. 運動養生

瘦比吃更有福!

- ❖ 拒絕油膩：少吃動物皮脂、油炸及油煎等食物
- ❖ 使用好油：減少飽和脂肪、反式脂肪
- ❖ 膽固醇out：少吃內臟、魚蝦卵、肉類宜選魚類
- ❖ 我愛高纖：增加水果、蔬菜、全穀類
- ❖ 少乾杯：別把健康也乾掉了！！

← 理想的體重

- ❖ 理想體重為 **18.5 < BMI < 24**
- ❖ 利用調整生活型態的方式來減重
- ❖ 目前最新算法：**身高(公尺) × 身高(公尺) × 22**
- ❖ 標準體重**加減10%**的範圍內，皆屬於正常體重範圍。

← 運動就是這麼簡單

- ❖ 運動“**333**”，健康多多多：
 - 一週至少運動**3**次，每次至少**30**分鐘，
每分鐘心拍數達**130**下。

適合中老年的運動

❖ 走路

(預防冠心病)

❖ 游泳

(舒緩關節疼痛，放鬆壓力)

❖ 騎腳踏車、登山

(提升心肺耐力，但脊椎或下肢關節肌肉問題的人就比較不合適)

高血壓

衛生署定的標準

❖ 正常血壓：

收縮壓 < 130mmHg、舒張壓 < 85mmHg

❖ 高血壓定義：

收縮壓 > 140mmHg，或舒張壓 > 90mmHg

❖ 長期血壓偏高的併發症：

造成腦、眼、心腎等器官的損害，輕者半身不遂、器官功能喪失、重者危害性命。

← 高血壓的原因

❖ 目前認為可能的因素有下列幾點：

1. 遺傳。
2. 體重過重。
3. 鈉鹽攝取量過多。
4. 飲酒過量。
5. 心理或社會環境刺激。
6. 缺乏運動。
7. 吸菸。
8. 懷孕。
9. 藥物或其他疾病。

← 脂肪肝

❖ 定義：當脂肪囤積超過肝重量的**5%**時，即稱為脂肪肝。

❖ 國內成年人脂肪肝的盛行率高達**26-34%**，可稱為**國內最盛行之肝病**，值得大家警惕。

❖ 初期**80%**罹患者沒有臨床症狀，但部分類型的脂肪肝可能併發**肝硬化與肝癌**。

← 脂肪肝成因

- ❖ 肥胖
- ❖ 三酸甘油酯高
- ❖ 肝炎恢復期
- ❖ 糖尿病患
- ❖ 嗜酒者
- ❖ 藥物
- ❖ 營養不良，脂質代謝異常

脂肪肝簡易自我檢測

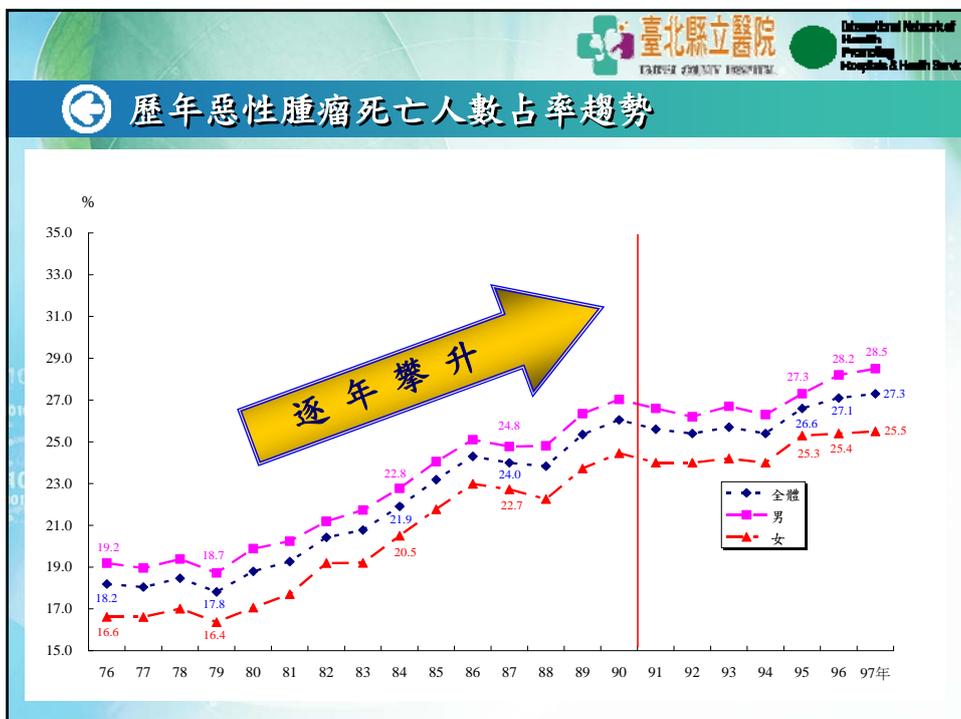
BMI為25-30：罹患機率**50%**

BMI>30：罹患機率**85%**

← 預防方法

- ❖ 節制飲食，不可暴飲暴食。
- ❖ 注意營養均衡
- ❖ 維持理想體重。
- ❖ 不能長期酗酒，加重肝臟的傷害。
- ❖ 不亂服用成藥。
- ❖ 定期接受檢查。

飲食控制及運動是治療脂肪肝的不二法門



聞 癌 色 變

❖ 臺灣，每6分56秒就有一人聽到醫師宣判「你得了癌症」。

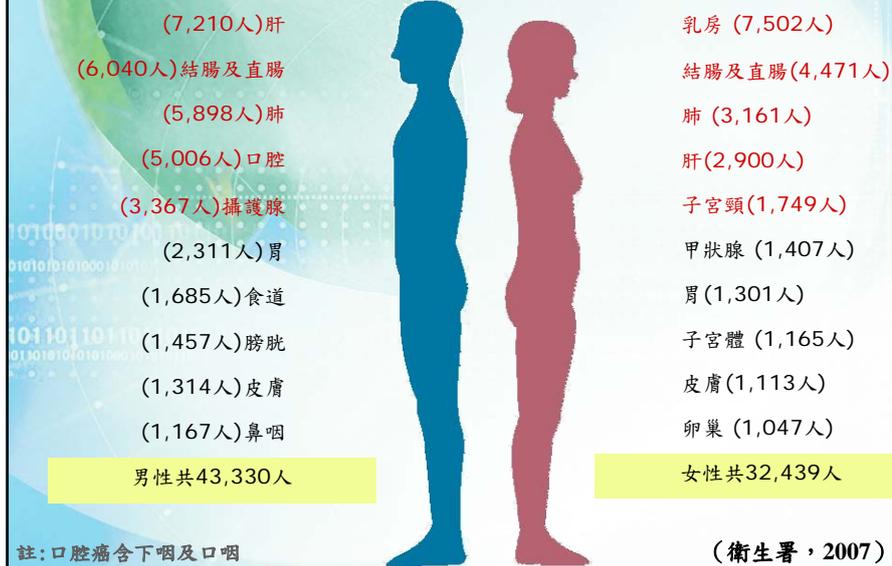
❖ 臺北市民十大死因-**惡性腫瘤**蟬聯榜首27年。**30~59**歲青壯年是遭癌症襲擊最快族群，成長81%。

❖ 40~50%是「**生活型態**」造成。

97年十大癌症死因表

順位	癌症死亡原因	每十萬人口死亡率
1	肺癌	33.8
2	肝癌	33.3
3	結腸直腸癌	18.5
4	女性乳癌	13.5
5	胃癌	10.0
6	口腔癌	9.6
7	攝護腺癌	7.7
8	子宮頸癌	6.2
9	食道癌	6.2
10	胰臟癌	5.9

臺灣男女性10大癌症發生人數



國人五大癌症

❖ 國人罹癌密度集中在結直腸癌、肝癌、肺癌、乳癌和口腔癌等前五大癌症，各別人數皆大於5,000人，合計佔所有癌症人數的56%。

※ 結直腸癌罹癌人數首度超越肝癌，成為國人發生人數最多的癌症！！

※ 口腔癌為近幾年癌症發生率及死亡率增幅最大之癌症！！

預防子宮頸癌

- ❖ 「定期接受子宮頸抹片檢查」是目前預防子宮頸癌最有效的方式！
- ❖ 避免過早發生性行為
- ❖ 避免多重性伴侶、確保安全性行為
- ❖ 良好生活習慣：不要抽煙、多攝取抗氧化維他命、不要熬夜、多運動等
- ❖ 施打HPV人類乳突病毒疫苗(子宮頸癌疫苗)

乳癌的高危險因子

- ❖ 初經早於12歲，停經晚於55歲的婦女。
- ❖ 家族史
- ❖ 從未生育者或30歲以後才生第一胎者。
- ❖ 一側乳房罹患者。
- ❖ 卵巢癌及子宮內膜癌患者。
- ❖ 停經後肥胖者。
- ❖ 胸部曾大量接受過放射線照射者。
- ❖ 重度喝酒者。
- ❖ 攝取高脂肪、高熱量食物的婦女。
- ❖ 口服避孕藥及停經後補充荷爾蒙者。

預防乳癌

- ❖ 避免高熱量食物、增加蔬菜及水果的攝取
- ❖ 保持BMI在25以下
- ❖ 適當的補充維生素如維他命B、C、E
- ❖ 維持固定運動，根據統計每週運動超過四小時可減少一半的乳癌機會。
- ❖ 自我檢查、參加定期篩檢。

預防口腔癌

- ❖ 研究發現有吸菸、酗酒、嚼檳榔3種習慣者，發生口腔癌之危險性較沒有此三種習慣者達**123倍**
- ❖ 吸菸、酗酒、嚼檳榔之致癌危險分別為18倍、10倍、**28倍**。
- ❖ 台灣地區約**9成**口腔癌患者有嚼檳榔習慣。

← 肝癌危險因子

- ❖ 以35歲以上成年人為主，尤以**男性**居多。
- ❖ **B型肝炎**：肝癌患者中**八成**以上曾感染B型肝炎。
- ❖ **酗酒**：肝癌最大的禍首，除B型肝炎帶原外，酗酒也具有加乘效果。
- ❖ **黴菌毒素**：本省因氣候潮濕，儲藏不良的花生、玉米等中黃麴毒素致癌力最強。
- ❖ **藥物**：例如類固醇、男性荷爾蒙、動情素過量等。

← 預防肝癌

- ❖ **預防B型肝炎的感染**：
 - 1、新生兒接受B型肝炎疫苗的預防注射。
 - 2、刮鬍刀、牙刷等應專用。
 - 3、打針時不可「只換針頭、不換針筒」，避免不必要的輸血。
- ❖ **避免酗酒及食用受到黃麴毒素污染的食物**：

存放過久或地下工廠製造的花生醬少吃為宜。
- ❖ **定期篩檢**：

B型肝炎帶原者或家族中有肝癌病史的群眾，**每三個月至半年**更應追蹤檢查一次。

政府補助癌症篩檢項目

- ❖ **子宮頸抹片**：30歲以上婦女每年一次
- ❖ **乳房攝影**：45-69歲婦女每兩年一次
- ❖ **糞便潛血**：50-69歲民眾每年一次
- ❖ **全大腸鏡**：50-69歲。一等親罹患大腸癌家族史者，每5年一次。
- ❖ **口腔黏膜**：18歲以上吸菸或嚼檳榔民眾每2年一次



健檢-真的有必要嗎

← 篩檢目的

三大
目的

→ 早期發現早期治療

→ 限制殘障

→ 延長壽命

← 好的健檢取決於三大因素

檢驗工具的品質

良好的解說

良好的轉診及後續照顧系統

健檢？有必要嗎？

- ❖ 早期發現潛伏性或進行性疾病，及時矯正治療。
- ❖ 觀察疾病的症候與變化，及時改善。
- ❖ 癌症初期往往無症狀（如肝、肺癌）。
- ❖ 許多癌症若早期發現，則治癒率高（乳癌、大腸直腸癌、口腔癌）。

幫自己找合適的健康檢查項目

- ❖ 完全沒有不適症狀 → 套裝健檢
- ❖ 針對特殊需求：已有某些疾病、不良生活習慣、或暴露不良工作環境（吸菸、酗酒、輻射）
- ❖ 針對特殊疾病遺傳：如乳癌、大腸直腸癌家族史

健檢個人化

千萬不要漫無目的做過多檢查

健康金三角

健康
生活型態

健康不二法門

定期
健康檢查

維持
理想體重

你我都是“老化”的當選人

- ❖ 家有一老，如有一寶。
- ❖ 誰都無法抗拒時間帶來的痕跡，積極的面對、正確的態度，提早作準備，老而不化，做個快樂的『家中寶』。

