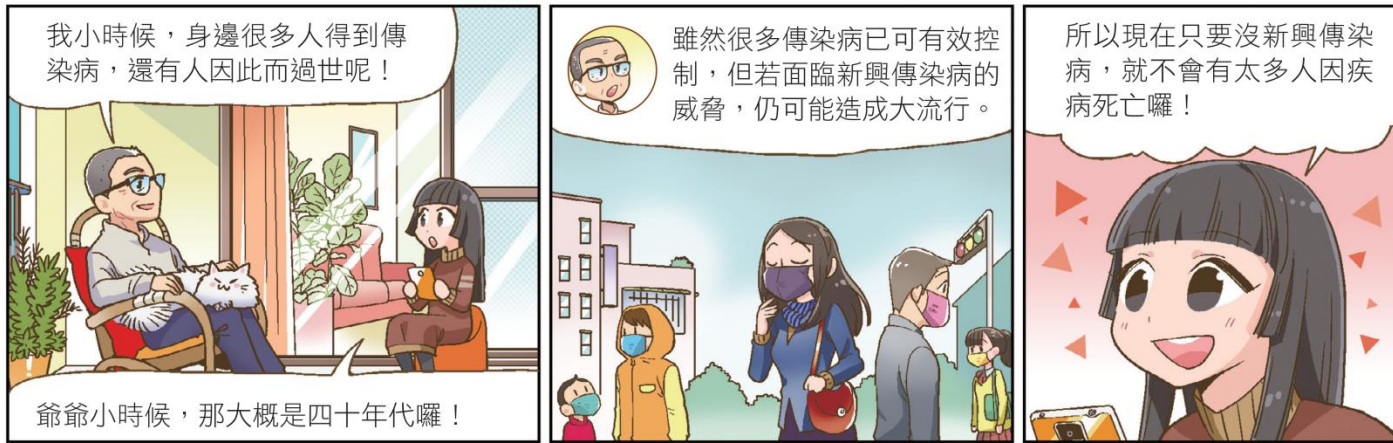


# 第1章 健康人生，少「糖」少「癌」

## 第二單元 慢性病的世界

### 第1章 健康人生，少「糖」少「癌」



菸酒、活動少、飲食不健康，是造成慢性病的源頭。



## 第1章 健康人生，少「糖」少「癌」

# ★ 現代人的慢性病



古代



現代

飲食習慣	天然的食物	高油、高鹽、高糖；低纖維
生活作息	日出而作，日落而息	生活忙碌，經常熬夜
體力消耗	活動量大	活動量小
醫療系統	醫療較不發達 傳染病盛行	醫療進步 慢性病為主
生命長度	平均餘命較短	平均餘命較長

綜合表格中的分析，可以發現現代人與古代人的生活型態不同，可能會產生哪些健康的影響呢？



## ★ 現代人的慢性病



### 生活行動家

我國最新年度的十大死因是哪些呢？與慢性病相關的有哪些？

可以到衛生福利部的網站查詢。

### 想一想

你的周遭有人得到慢性病嗎？試著回想看看，可能與哪些生活型態有關呢？



## ★ 惡性腫瘤

又稱為癌症，多年來位居國人十大死因第一位。惡性腫瘤的發生是體內**細胞不正常增生**，侵犯周遭的正常組織，影響身體功能，甚至可能透過體內**血液循環**或**淋巴系統**轉移到身體其他部分。

### 資訊站

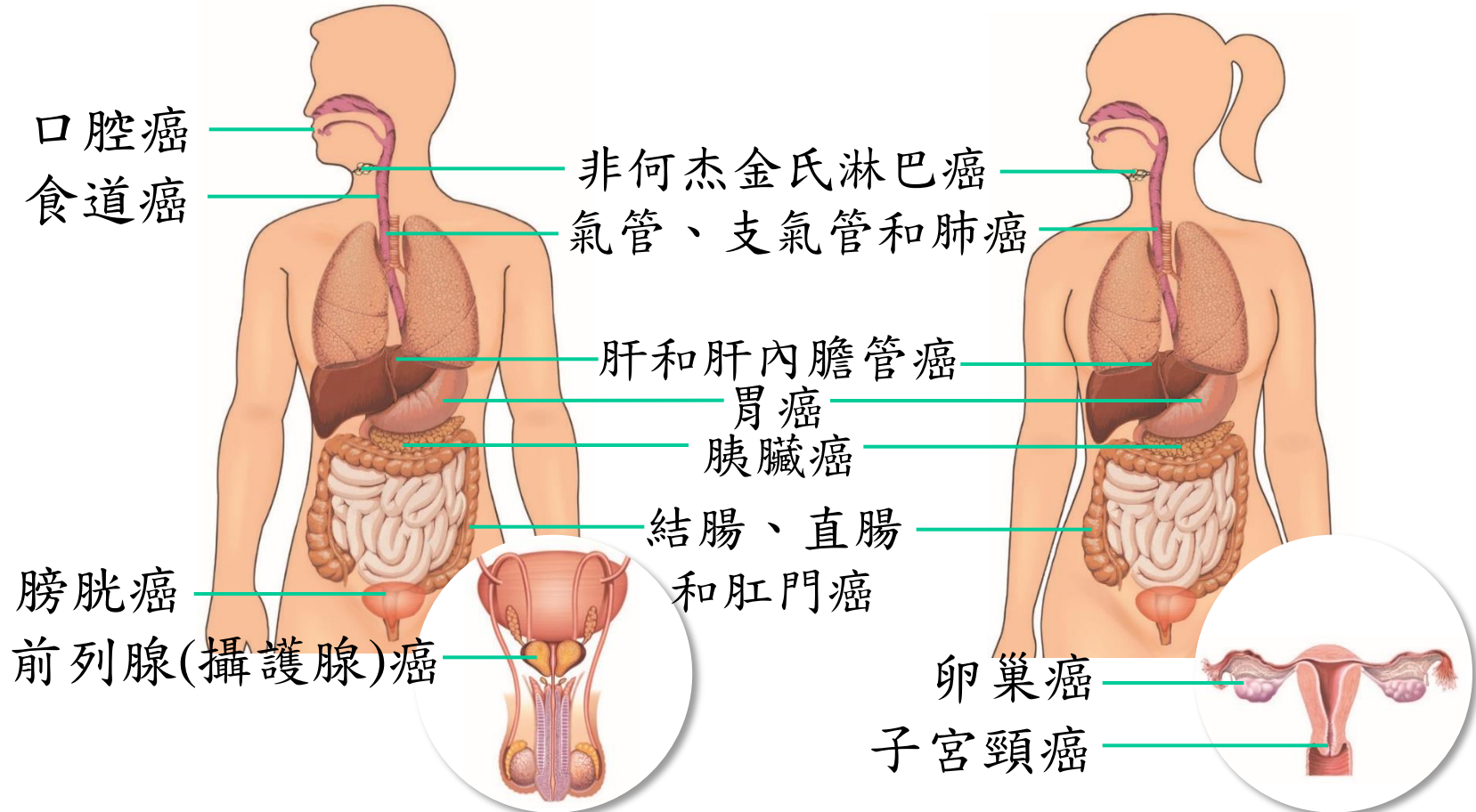
#### 癌症(Cancer)

Cancer這個單字源自於古希臘，原意為Crab(螃蟹)。意味著癌細胞像螃蟹「橫行無阻」，四處蔓延、破壞與危害人體。



## ★ 惡性腫瘤

根據衛生福利部統計，國人常見的癌症死因如下圖，男女癌症類別也略有不同，不過**肺癌**、**肝癌**、**大腸癌**皆是近十年來男性與女性癌症死因的前三名。



## ★ 惡性腫瘤

不同癌症常有不同的致癌因素，避免導致癌症的因素也是讓身體保持健康的方法，常見的致癌因素如下：

成癮物質	飲食習慣	生活型態	環境汙染	疾病因素
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 抽菸</li> <li>• 酗酒</li> <li>• 嚼檳榔</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 高脂肪飲食</li> <li>• 醃製品</li> <li>• 添加亞硝酸鹽的食物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 長期壓力大</li> <li>• 心情鬱悶</li> <li>• 不愛運動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 空氣汙染</li> <li>• 水汙染</li> <li>• 輻射</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 病原體</li> <li>• 疾病誘發</li> </ul>
  	  	 	 	



 惡性腫瘤

NEWS

## 及早發現及早治療

癌症是十大死因之首，近年來罹患年齡層甚至有下降趨勢。有一位年僅14歲的國中生從小就天天吃烤香腸，持續八年，直到出現血便就醫，發現罹患大腸癌。由於香腸內添加**亞硝酸鹽**作為防腐劑，經常食用易誘發癌症。想擁有健康身體，降低罹患癌症的風險，最好的方法就是遠離生活中各種易導致癌症的因素。

## 資訊站

## 亞硝酸鹽

常拿來當肉類的防腐劑，香腸、火腿、培根等食物都會加入亞硝酸鹽，因此這些肉類加工品應減少食用。



 惡性腫瘤 **別輕忽身體的警訊**

國中生小凱因為莫名的反覆發燒而就醫檢查，經抽血診斷後發現得到**血癌**，全家人都相當震驚。小凱回憶自己經常貧血、臉色蒼白、容易瘀青，但因對生活影響不大，並未特別在意。目前小凱已辦理休學，準備接受治療。

## 資訊站

**血癌**

又稱白血病，是兒童及青少年常見的癌症，主因是骨髓中造血細胞異常、白血球惡化增生，導致正常血液細胞無法發揮功能。常見的症狀為發燒、貧血、蒼白、容易出血、瘀青、腹部(肝、脾)腫大。提早發現會有較高的治癒率。



## ★ 惡性腫瘤

癌症是青少年主要死因中的第二位，常見的青少年癌症有**血癌**、**腦癌**、**淋巴瘤**等，若能及早發現，及早治療，則治癒的可能性很高。任何年齡層都可能罹患癌症，我們應該隨時注意身體有沒有不尋常的變化：

不明原因的疼痛	不明原因的出血	腫塊出現與淋巴腫大	持續發燒	排泄異常
				



## 第1章 健康人生，少「糖」少「癌」

# ★ 惡性腫瘤

不明原因的疼痛	不明原因出血	腫塊出現與淋巴腫大	持續發燒	排泄異常
				
<p>頭痛、肢體痛、胸痛、腹痛等。</p>	<p>皮膚容易瘀青或有小出血點，黏膜出血，如流鼻血、牙齦出血。</p>	<p>特別注意頸部、腋下、鼠蹊部等腫塊</p>	<p>超過一星期不明原因的發燒</p>	<p>大小便習慣改變或糞便顏色型態異常等。</p>



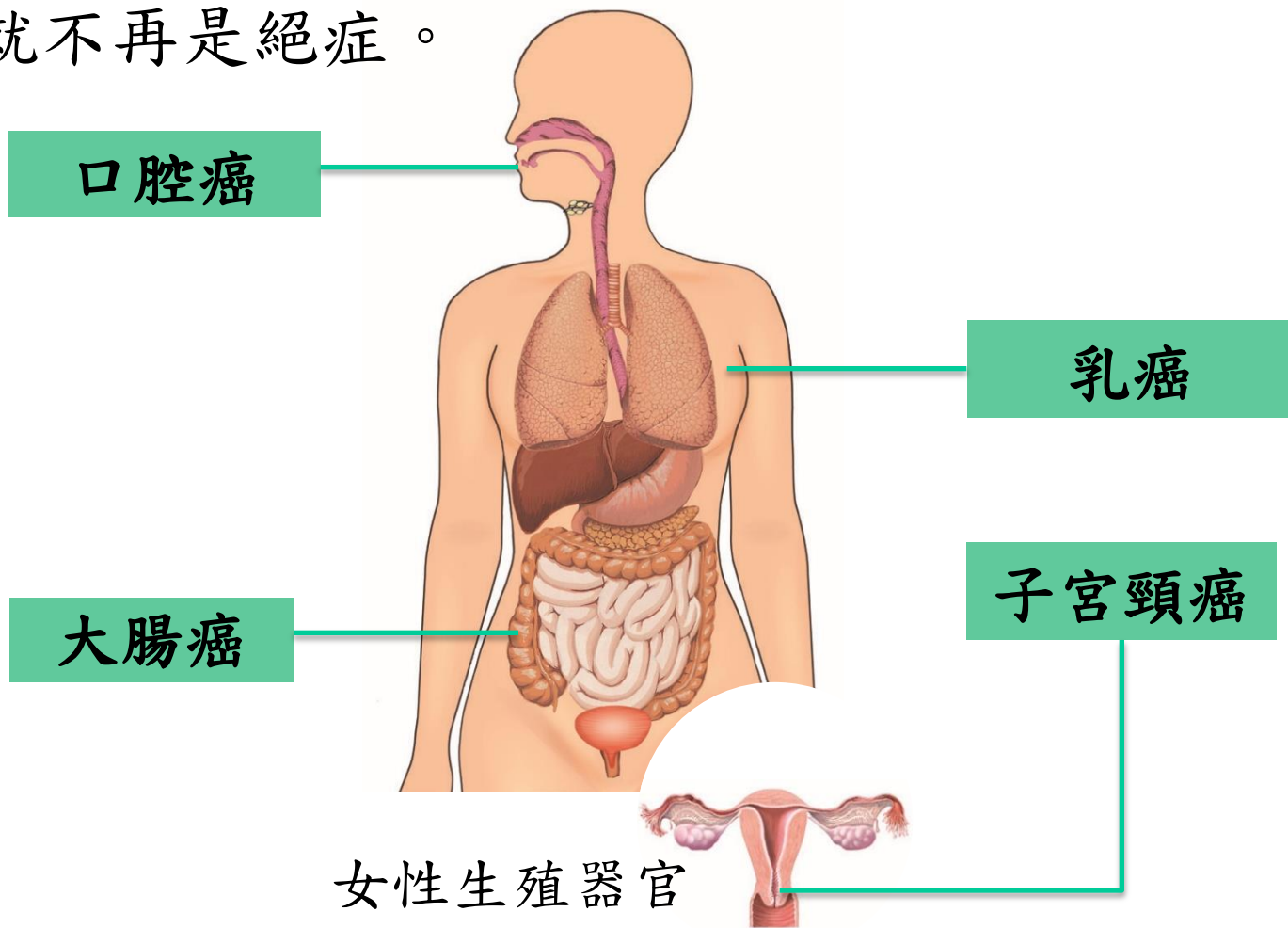
## ★ 早期發現、早期治療

平時應養成定期健康檢查的習慣，經由篩檢可找到癌前病變，經由簡單治療就能防止細胞轉變成癌症。



## ★ 早期發現、早期治療

政府也針對四大癌症進行篩檢補助，可鼓勵符合資格的家人多加利用，早期發現早期治療，癌症就不再是絕症。



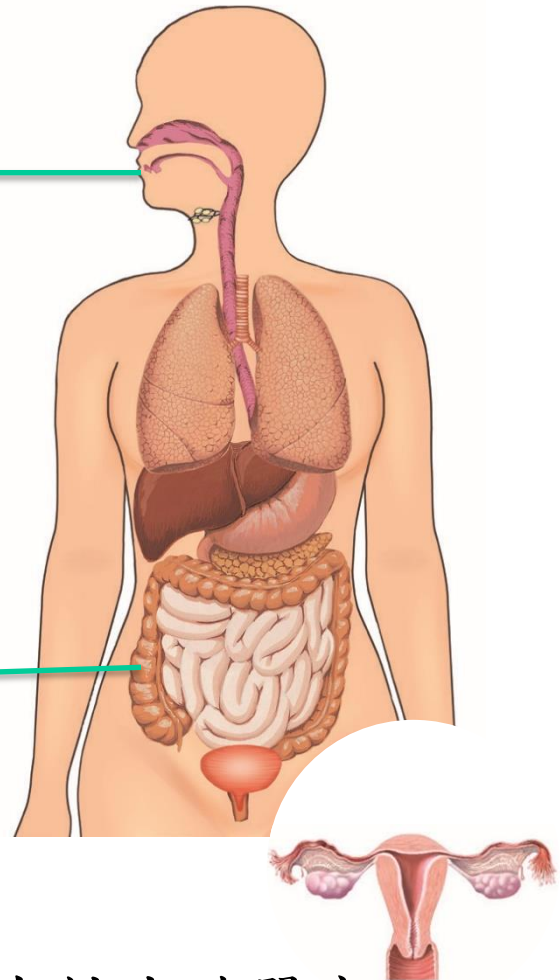
## ★ 早期發現、早期治療

### 口腔癌

- 18歲以上嚼檳榔的原住民民眾
- 30歲以上吸菸或嚼檳榔民眾
- 2年1次口腔黏膜健康

### 大腸癌

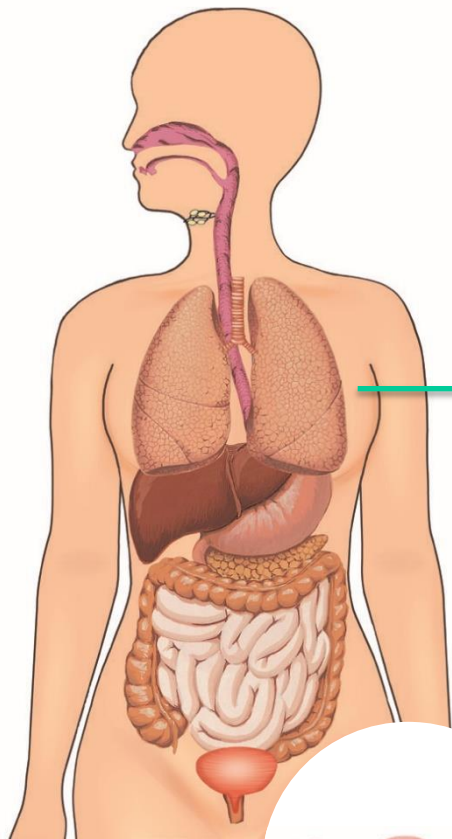
- 50~74歲民眾
- 2年1次糞便潛血健康



女性生殖器官



## ★ 早期發現、早期治療

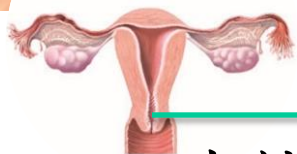


### 乳癌

- 18歲以上嚼檳榔的原住民民眾
- 30歲以上吸菸或嚼檳榔民眾
- 2年1次口腔黏膜健康

### 子宮頸癌

- 30歲以上婦女
- 每年1次子宮頸抹片檢查



女性生殖器官



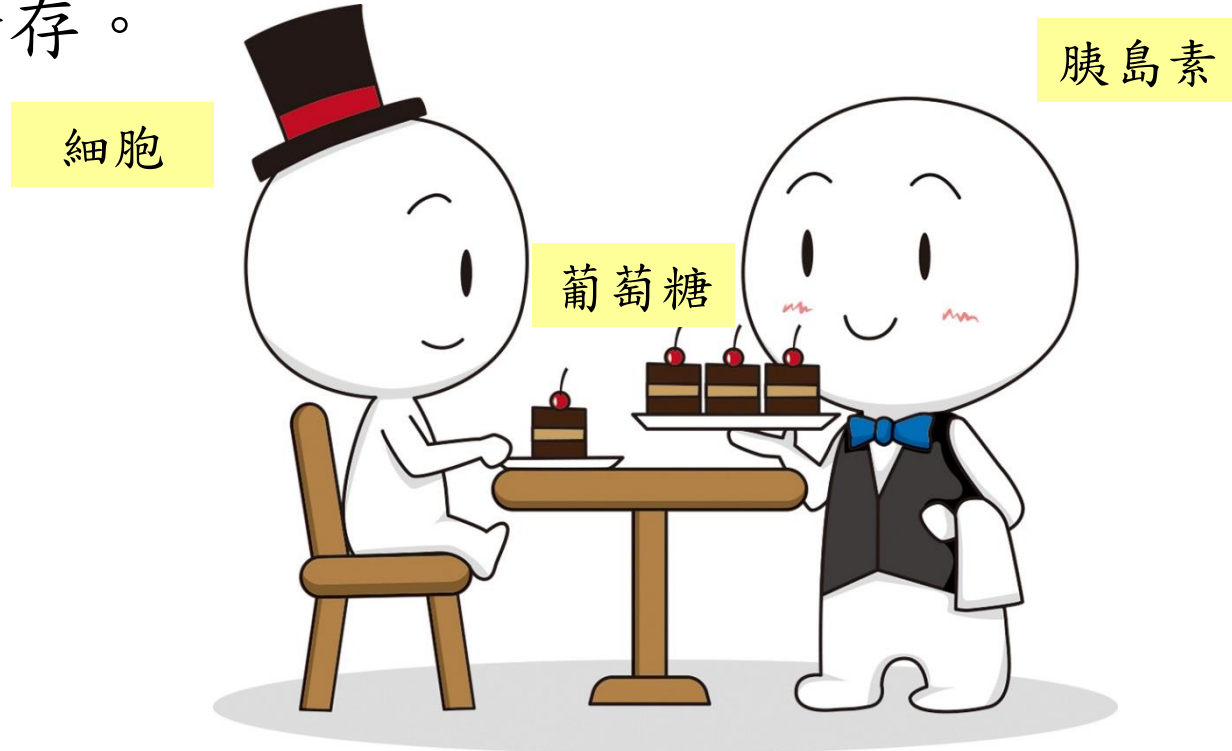
## ★ 糖尿病

糖尿病與許多慢性病一樣，患病初期並無明顯症狀。患者主要會出現「吃多、喝多、尿多」的三多現象，也會有體重減輕、容易疲倦、手腳痠麻、皮膚傷口難癒合、視力模糊等症狀。



## ★ 糖尿病

糖尿病的成因與**胰島素**有關，胰島素由胰臟分泌，主要功能是幫血液中的葡萄糖進入細胞被利用或儲存。胰島素就像是餐廳裡的服務生，當血液中葡萄糖含量過高時，會把葡萄糖拿給細胞使用或儲存。



## ★ 糖尿病

糖尿病主要分成兩種類型：

### ➤ 第一型糖尿病

患者因胰臟功能不佳，無法自行分泌胰島素，發病原因可能與**自體免疫系統**有關，大多在**幼童及青少年時期發病**。

由於身體無法自行合成足夠胰島素，因此需要**注射胰島素**以維持正常生理功能。這類型病患平時應注意血糖控管，進行飲食、運動及生活型態調整，維持血糖平衡。

細胞



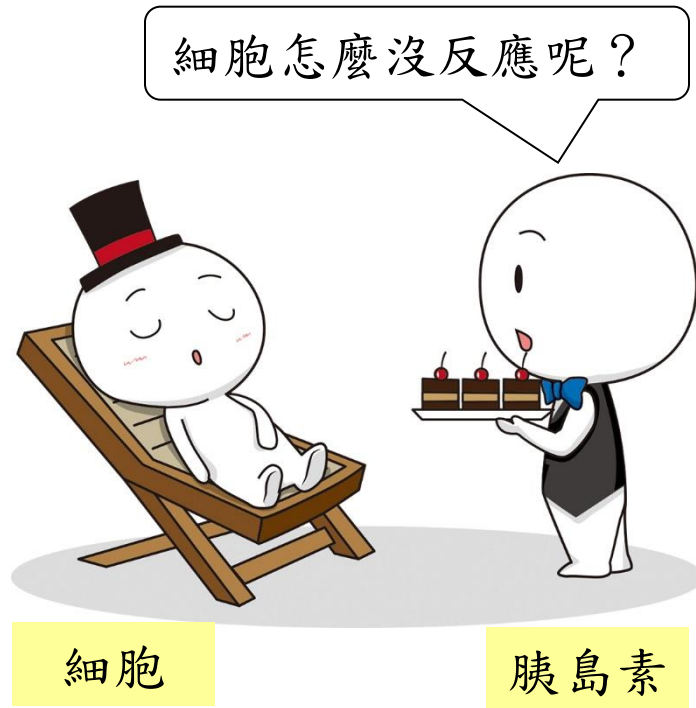
## ★ 糖尿病

糖尿病主要分成兩種類型：

### ➤ 第二型糖尿病

九成以上的糖尿病屬第二型，此類型患者的**細胞**對胰島素的**反應較差**，胰島素無法有效協助葡萄糖進入細胞內，血糖因而超過標準。

患者大多是**30歲以上**的成人，但青少年發病人口也逐漸增加。缺乏運動、肥胖、飲食習慣不良或近親有糖尿病者，是罹患第二型糖尿病的高危險群。

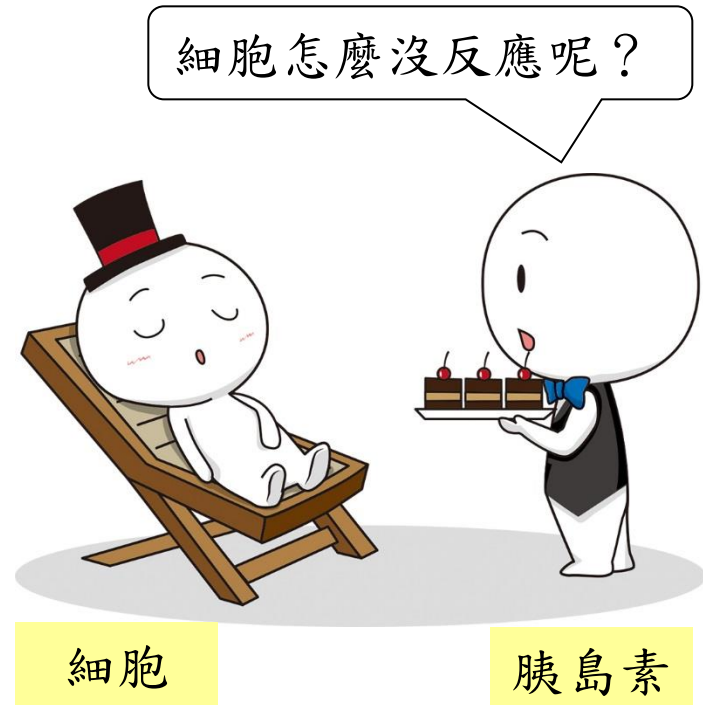


## ★ 糖尿病

### ➤ 第一型糖尿病



### ➤ 第二型糖尿病



無論哪一型的患者，都是因**胰島素異常**的關係，血液中的葡萄糖無法順利進入細胞，造成血液與尿液中的葡萄糖含量過高。



## 糖尿病

糖尿病患者若長期控制不好血糖，會引發器官功能障礙，產生全身性併發症，如**神經系統病變**、**心血管疾病**、**腎臟病**、**視網膜剝離**等，也可能面臨**截肢**風險。血糖過高或過低，可能造成昏迷，甚至死亡。

### 資訊站

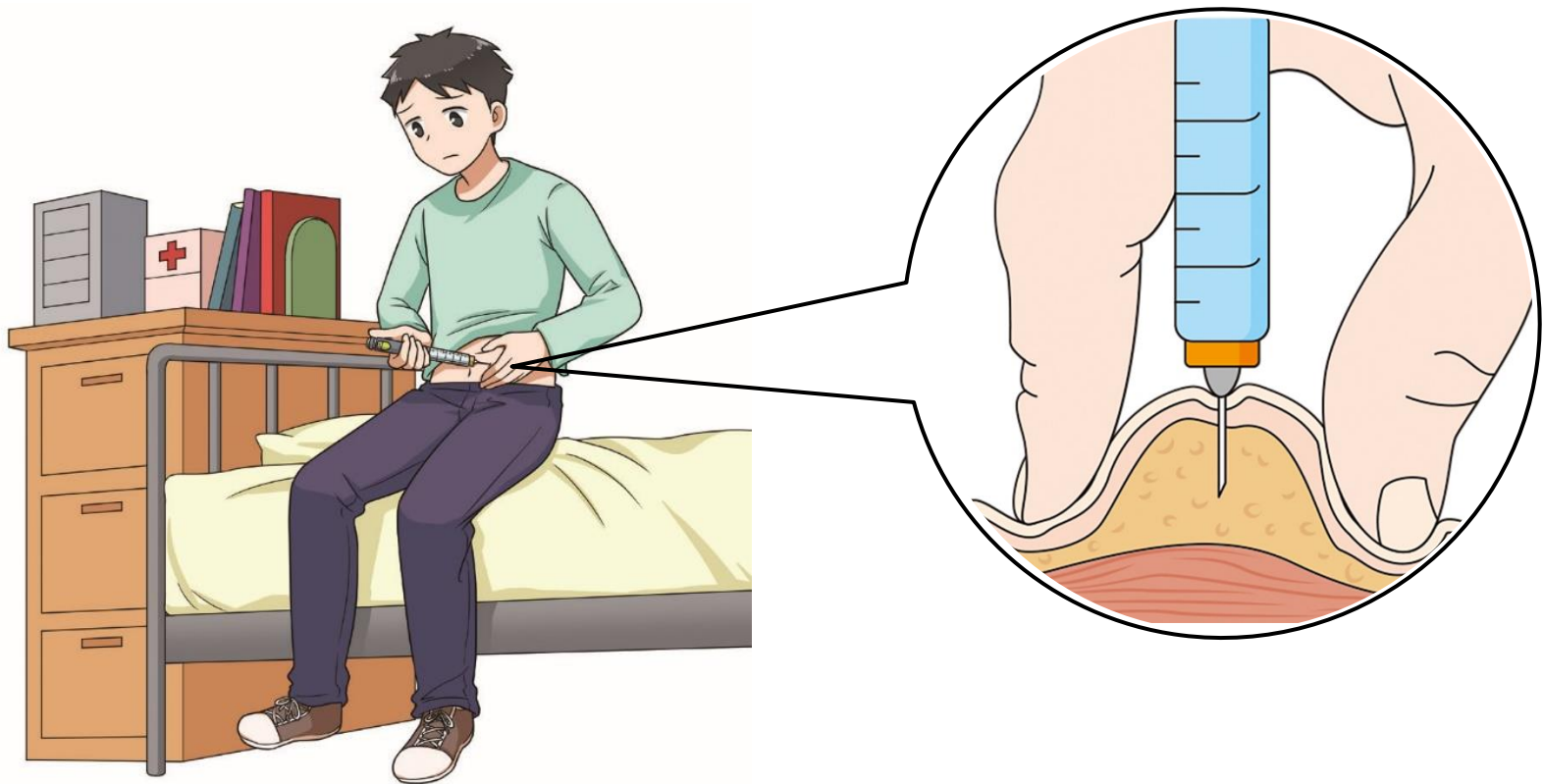
#### 截肢的風險

由於糖尿病患者易發生血管病變與神經感覺不靈敏的情況，而腳是最遠的肢體末端，更易因受傷不自覺，導致潰爛、發炎，嚴重時必須截肢。因此，市面上也有針對糖尿病患者特殊設計的鞋型護具，可保護患者的足部健康。



## ★ 糖尿病

雖然糖尿病目前無法根治，但藉由適當且均衡的**飲食**、適度與規律的**運動**，以及遵從醫囑使用**藥物**這三方面的努力，可以讓血糖獲得良好的控制。



## 第1章 健康人生，少「糖」少「癌」

 Go健康 健康檢核表

你常吃天然的食物嗎？

你把含糖飲料當水喝嗎？

你有運動的習慣嗎？

你的體重有超標嗎？



## ★ 改變從現在開始

根據前一頁的健康檢核表，你有待改進的健康習慣嗎？跟著以下步驟，一步一步改掉不健康的習慣吧！



## ★ 改變從現在開始

健康檢查時，發現我的血糖高於正常人的血糖值，是糖尿病的高危險族群。我想要改變生活習慣，讓身體恢復健康，應該怎麼做呢？



### 1. 選擇一項需改進的習慣

檢視日常生活中，有沒有容易對身體造成危害的不健康習慣。

我要改進的習慣：

例如：

- 好愛喝手搖飲，每天都想來一杯，但卻讓身體累積過多糖分，體重一直上升。



## ★ 改變從現在開始

我決定要改變！試著制定合理且可達成的目標。



### 2. 制定改變的目標

目標設定要簡單明確、具體可以執行，並且規畫適當的期限，要評估自身能力，循序漸進，不要設定難以達成的目標呵！

#### 我的改變目標

例如：

1. 一個星期最多只喝兩次手搖飲，而且都點三分糖。
2. 持續兩個月。



## ★ 改變從現在開始

避免路過飲料店。成功達成兩個月少喝手搖飲的目標，就可以去看一場電影！



### 3. 擬定執行計畫及獎勵

思考有哪些方法可以幫助你更有效的執行這項目標，別忘了還要規畫達成目標後，給自己的獎勵！

#### 我的計畫及獎勵

例如：

1. 每次路過飲料店都忍不住買飲料，以後要走其他路線。
2. 達成兩個月的目標就可以去看一場電影。



 改變從現在開始

## 4. 簽訂契約

跟自己簽訂契約，增加改變的決心；若擔心自己執行力不佳，也可請家人、朋友共同簽訂契約，請他們擔任督導者的角色。

## 契約書

我○○○一個星期最多只能喝兩次手搖飲，而且都要點三分糖，並持續兩個月。

見證人：弟弟○○○

我會找\_\_\_\_\_來當我的督導者，  
因為\_\_\_\_\_。



## ★ 改變從現在開始

順利達成目標！下個月的新目標可試試減少次數或是點無糖的手搖飲。如果我再次成功達成目標，又可以去看電影！



### 5. 確實執行並填寫紀錄卡

執行的過程可能很順利，也可能遇到阻礙，把這些過程都記錄下來，可以當作未來設定目標的參考。

達成次數：\_\_\_\_\_ 未達成次數：\_\_\_\_\_

我的執行狀況：

- 還可以再做的更好！
- 確實達成目標，呵耶！
- 目標設定太難，要調整一下才行！

