

何謂慢性病

慢性病是指長期性的、無法完全痊癒的疾病；慢性病是一種持續性狀況，患者不一定發病，但會不斷察覺到疾病的威脅。大部份的老年人疾病，都是因為年輕時沒有照顧好身體所造成的，這些經過很長的時間才發作的疾病，就叫慢性病，也常被稱為「現代文明病」或「生活型態病」。

國人十大死因

根據行政院衛生署的統計，國人十大死因中，以慢性病居多，除了年年蟬聯十大死因榜首的惡性腫瘤外，心臟病、腦血管疾病、糖尿病、慢性肝病及肝硬化、腎病變、高血壓等慢性病，也一直在十名之內，可見慢性病的重要性是愈來愈值得國人的重視與關心。

慢性病的種類

基於慢性病的定義，慢性病的種類實在很多，全民健康保險規定的慢性病種類就多達 **97** 種。一般常見的十大慢性病包括：高血壓、高血脂症、糖尿病（高血糖）、心臟血管及腦血管疾病、慢性肝炎、腎臟病、氣喘、骨質疏鬆症、痛風及關節炎。

慢性病的預防

一、適當的體能活動

除了以飲食控制三高外，養成規律運動習慣，也有助於控制體重、降低血脂和血壓、利於血糖控制及增加心肺功能。

二、戒菸

吸菸是造成全球成年人提早死亡最主要的單一原因，世界衛生組織更將吸菸所引起的疾病稱為「可以預防的最嚴重生理疾患」。吸菸除了會增加罹患心血管系統疾病的機會之外，也會干擾高血壓藥物的療效，另一方面，吸菸者罹患癌症的機會也會比沒有吸菸者高。

三、避免肥胖

肥胖症是指體內脂肪的量過多，肥胖症是誘發高血壓、高血糖及高血脂的高危險群，唯一的治療方法就是設法減輕體重及控制腰圍在理想的範圍內。

四、調整飲食習慣

均衡飲食，不暴飲暴食，少吃含高脂肪的食物，避免吃太鹹的食物，多食

用高纖維的蔬果，養成定時排便的習慣。另外對酒、茶及咖啡的飲用應有節制，不可過量。

五、定期健康檢查

除了上述保養身體的方法外，在健康檢查後一定要仔細看報告結果，並聽從醫師指示、接受治療，千萬不要任意服用來路不明或成分不明的藥品，以免傷身。