

健康生活

空中大學花蓮指導中心
講師：吳麗慧

113.10.6



講師介紹

- 學歷：國立台北護理健康大學 碩士
- 現職：衛生福利部玉里醫院 護理師



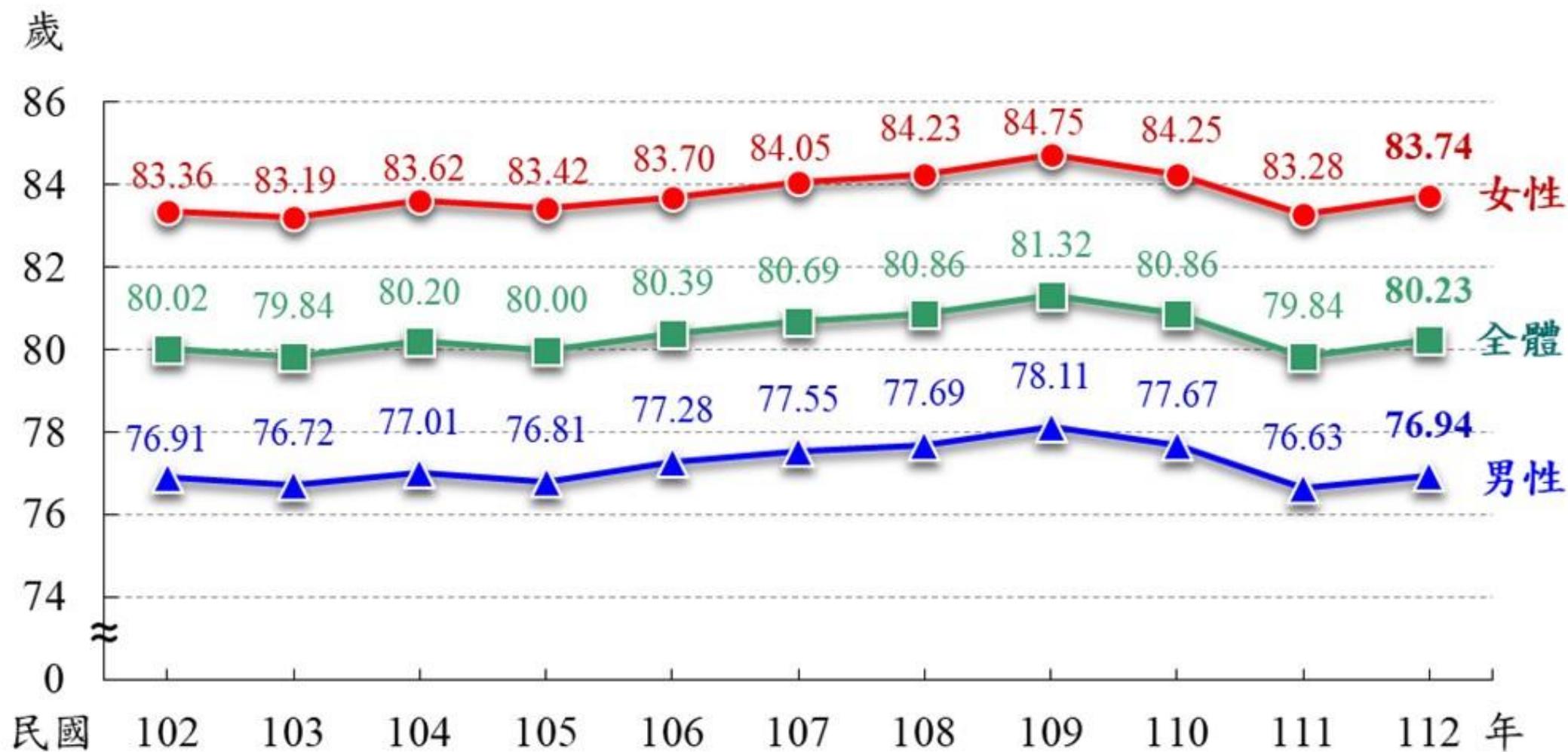
第一章 健康生活緒論

目錄

- 臺灣人的健康狀態
- 健康的定義與健康促進
- 健康的決定因素
- 做出改變以促進健康



圖 1 近 10 年國人平均壽命趨勢圖



資料來源：內政部統計處。

111年我國十大死因

死因別	死亡人數 (人)		死亡率 (每十萬人口)		標準化死亡率 (每十萬人口)	
		年增率 (%)		年增率 (%)		年增率 (%)
所有死亡原因	208,438	13.2	893.8	13.9	443.9	9.5
1.癌症	51,927	0.5	222.7	1.2	116.0	-1.8
2.心臟疾病(高血壓性 疾病除外)	23,668	8.3	101.5	9.0	47.8	4.8
3.嚴重特殊傳染性肺炎 (COVID-19)	14,667	1,536.9	62.9	1,547.4	28.6	1,365.5
4.肺炎	14,320	5.7	61.4	6.4	26.3	3.8
5.腦血管疾病	12,416	1.9	53.2	2.6	25.1	-0.3
6.糖尿病	12,289	7.3	52.7	8.0	24.7	3.7
7.高血壓性疾病	8,720	10.6	37.4	11.3	16.3	7.2
8.事故傷害	6,953	2.6	29.8	3.3	20.0	0.2
9.慢性下呼吸道疾病	6,494	4.1	27.8	4.8	11.8	1.6
10.腎炎、腎病症候群 及腎病變	5,813	6.3	24.9	6.9	11.3	3.5

- 111年十大死因，**癌症及心臟疾病**續居前2名；**COVID-19**由110年第19名**升至第3名**，餘均下降1名
- 死亡人數均呈上升趨勢，年增率以**COVID-19**最為顯著，其次依序為**高血壓性疾病**+10.6%、**心臟疾病**+8.3%、**糖尿病**+7.3%



111年年齡別五大死因

順位	0歲		1-14歲		15-24歲		25-44歲		45-64歲		65歲以上	
	死亡原因	死亡率 (每十萬活產)	死亡原因	死亡率 (每十萬人口)	死亡原因	死亡率 (每十萬人口)	死亡原因	死亡率 (每十萬人口)	死亡原因	死亡率 (每十萬人口)	死亡原因	死亡率 (每十萬人口)
	所有死亡原因	438.9	所有死亡原因	12.2	所有死亡原因	44.2	所有死亡原因	108.0	所有死亡原因	563.0	所有死亡原因	3,964.2
1	先天性畸形、 變形及染色體 異常	79.1	事故傷害	2.5	事故傷害	17.7	癌症	24.7	癌症	221.1	癌症	857.5
2	源於周產期的 呼吸性疾患	70.5	癌症	2.0	蓄意自我傷害 (自殺)	10.7	蓄意自我傷害 (自殺)	15.9	心臟疾病(高 血壓性疾病除 外)	58.3	心臟疾病(高 血壓性疾病除 外)	467.1
3	與妊娠長短及 胎兒生長有關 的疾患	47.5	嚴重特殊傳染 性肺炎 (COVID-19)	1.2	癌症	3.5	事故傷害	14.1	腦血管疾病	28.5	肺炎	326.2
4	事故傷害	23.0	先天性畸形、 變形及染色體 異常	0.9	心臟疾病(高 血壓性疾病除 外)	1.8	心臟疾病(高 血壓性疾病除 外)	10.5	糖尿病	26.7	嚴重特殊傳染 性肺炎 (COVID-19)	315.5
5	特發於周產期 的感染	15.8	心臟疾病(高 血壓性疾病除 外)	0.7	嚴重特殊傳染 性肺炎 (COVID-19)	1.0	慢性肝病及肝 硬化	6.8	慢性肝病及肝 硬化	26.6	糖尿病	253.9

1. 觀察1歲以上年
齡層，癌症及
心臟疾病於各
年齡層前5大死
因互為消長

2. 1-14歲及15-24
歲年齡組事故
傷害死亡皆排
名第1；15-24
及25-44歲年齡
組自殺死亡皆
排名第2；45歲
以上年齡組癌
症及心臟疾病
死亡皆排前2名

健康的定義 與 健康促進

健康是什麼?健康的定義

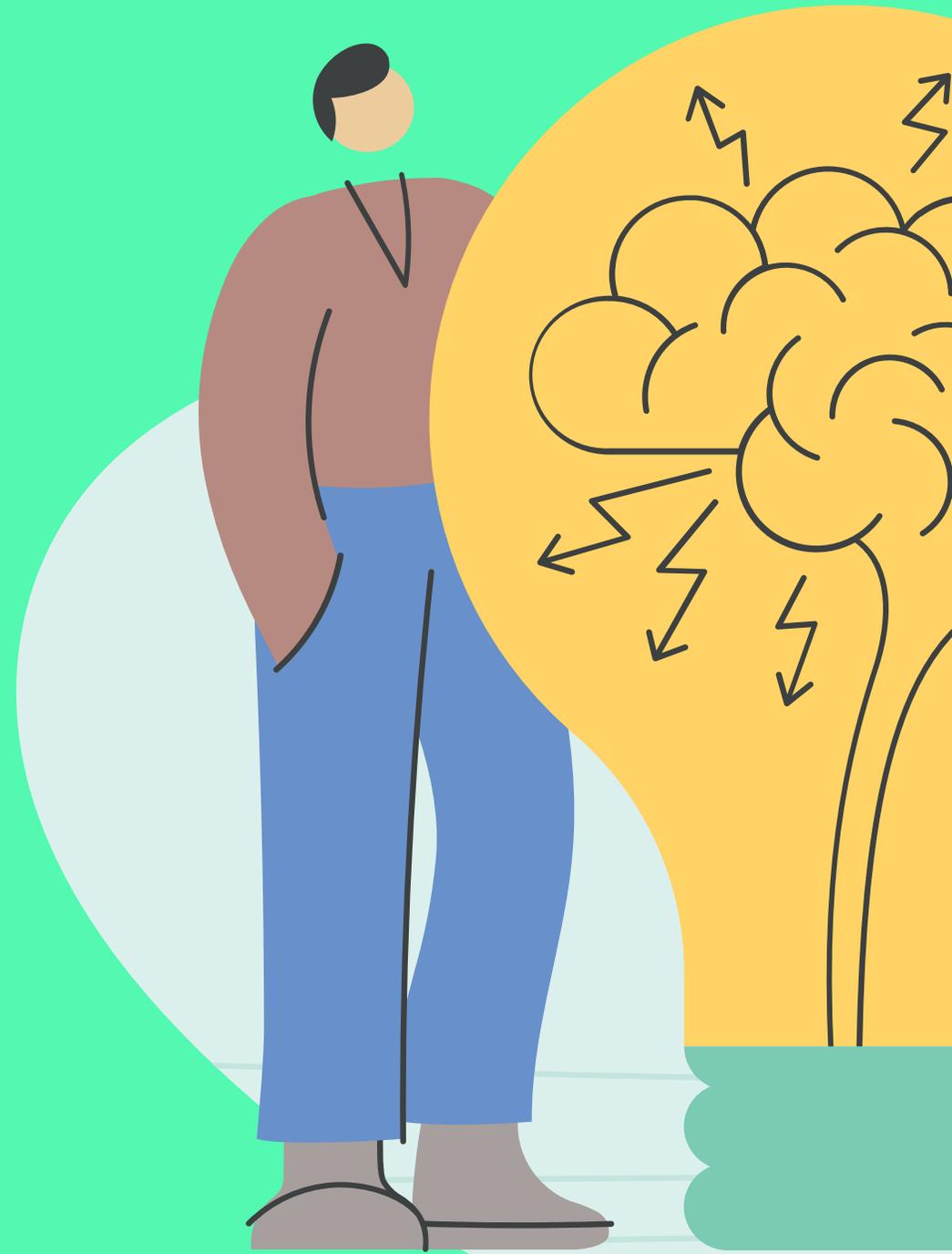


健康五面向

- 身體健康
- 情緒健康
- 心理健康
- 社會健康
- 靈性健康

健康的決定因素

- Lalonde 的死亡與疾病決定因素
- Healthy people 2020 的健康決定因素架構



Lalonde 的死亡與疾病決定因素

- 不健康的生活型態50%
- 環境的危害20%
- 生物與遺傳因子20%
- 醫療照護不健全10%

Healthy people 2020 的健康決定因素架構

- 個人行為
- 生物學與遺傳學
- 社會因素
- 醫療服務
- 公共決策



做出改變以促進健康

- 覺察
- 考慮改變
- 準備改變
- 付諸行動



健康促進生活型態量表(陳美燕等人)

13

活動類型	題目
一、適當營養	<ol style="list-style-type: none">1.吃早餐2.每日三餐時間和量都正常3.飲食中含有豐富纖維質的食物(如全麥、水果、蔬菜)4.每天喝水至少1,500cc5.計劃或選擇每日進餐都包括六大類食物(如全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類、油脂與堅果種子類)
二、健康責任	<ol style="list-style-type: none">1.定期檢查膽固醇並知道結果2.定期量血壓並知道結果3.和合格的醫護專業人員討論健康照護相關的事4.至少每個月一次觀察自己身體有無改變或異狀5.參加個人健康照護方面的教育課程6.只要知道食物含防腐劑或其他添加物就不吃7.做運動時會自己測自己的脈搏8.看食物包裝上的營養成份

健康促進生活型態量表(陳美燕等人)

14

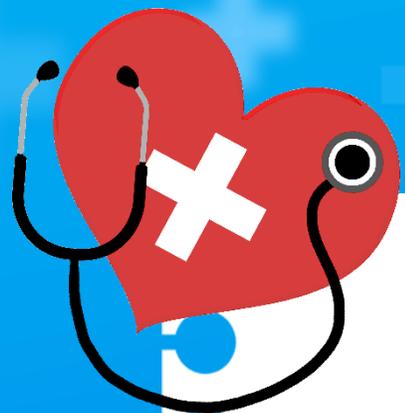
活動類型	題目
三、休閒活動參與	<ol style="list-style-type: none">1.每週做伸展操至少三次2.每週至少做三次,每次20~30分鐘的劇烈運動3.參加有人指導的運動課程或活動4.參加娛樂性質的運動5.每天找一些時間放鬆自己6.每天有15~20分鐘的時間練習放鬆
四、壓力處理	<ol style="list-style-type: none">1.知道生活中的壓力來源所在2.會注意控制自己的體重3.會注意自己不愉快的情緒4.每天睡眠6~8小時5.有計畫的安排作息時間,不致手忙腳亂6.對於不合理的要求,能恰當反應7.閱讀有關促進健康的雜誌



設立短期、長期目標
適當的獎勵自己、做自己的100分
善用手機APP



**THANK
YOU**



第二章 促進心理健康與改善睡眠



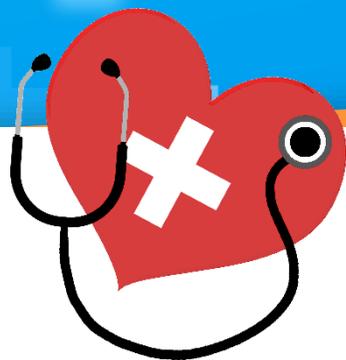


目錄

內容

- ✓ 認識心理健康
- ✓ 壓力與心身症
- ✓ 促進心理健康與韌性
- ✓ 培養靈性健康
- ✓ 憂鬱症與預防自殺
- ✓ 睡眠健康





認識心理健康

定義、影響因素



認識心理健康

心理健康的定義

現實的充分知覺

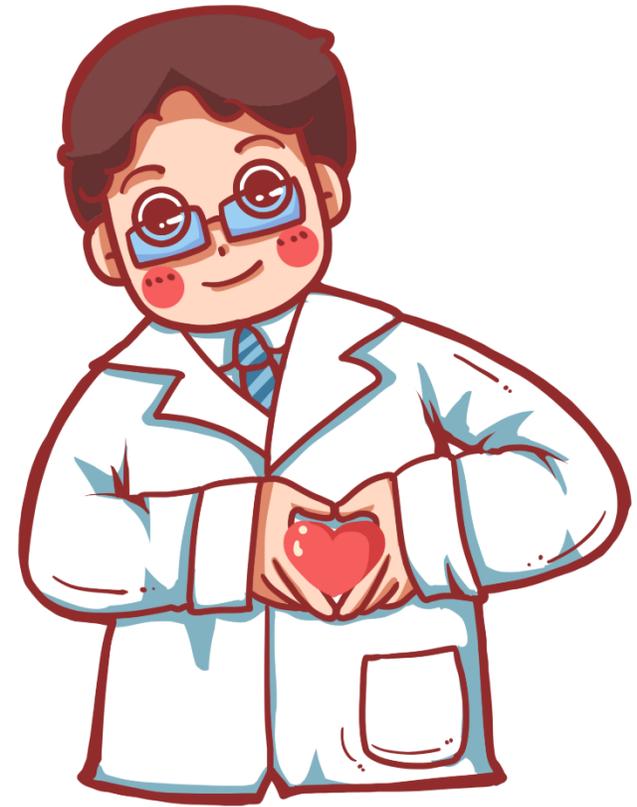
能自我了解

控制行為的自主能力

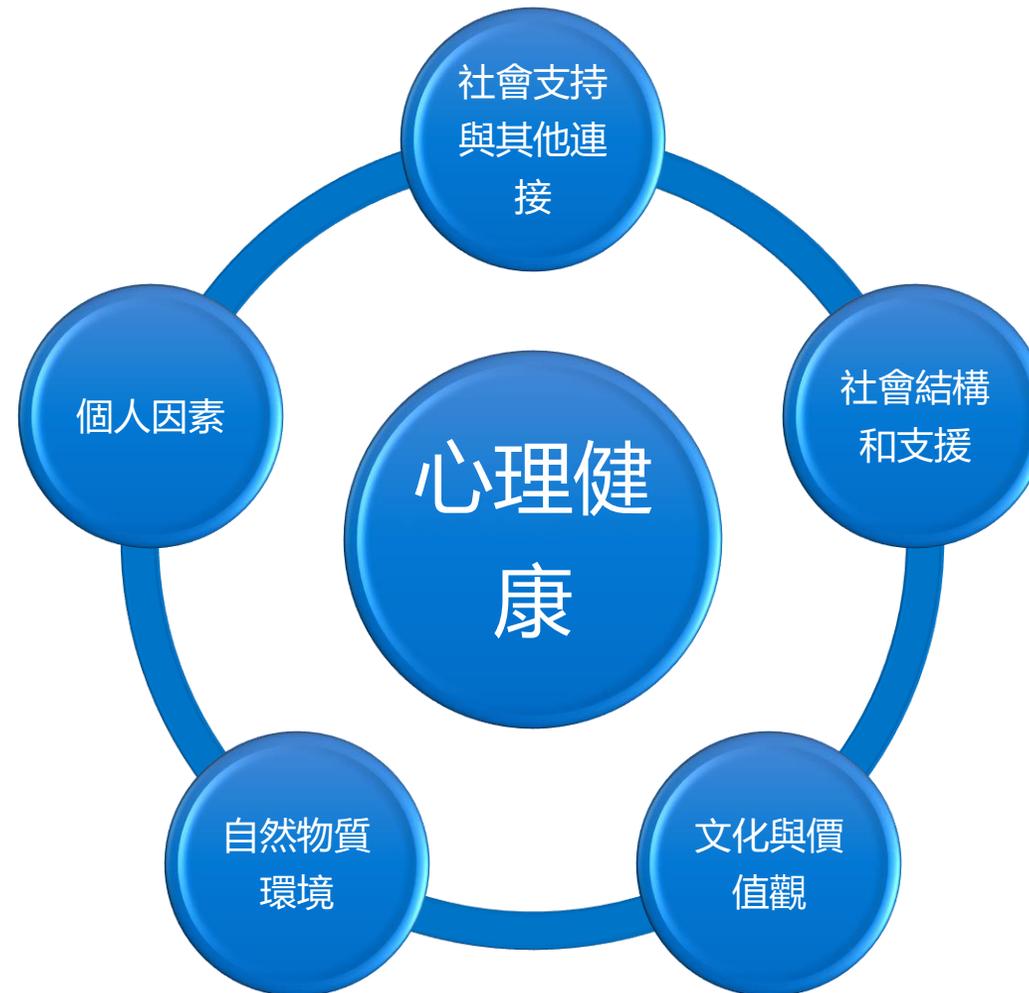
自我尊重和自我接受

形成親密關係的能力

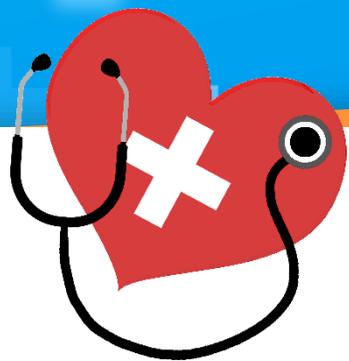
有工作能力



影響心理的因素-個人與社會建構及環境



張珏等人，2017

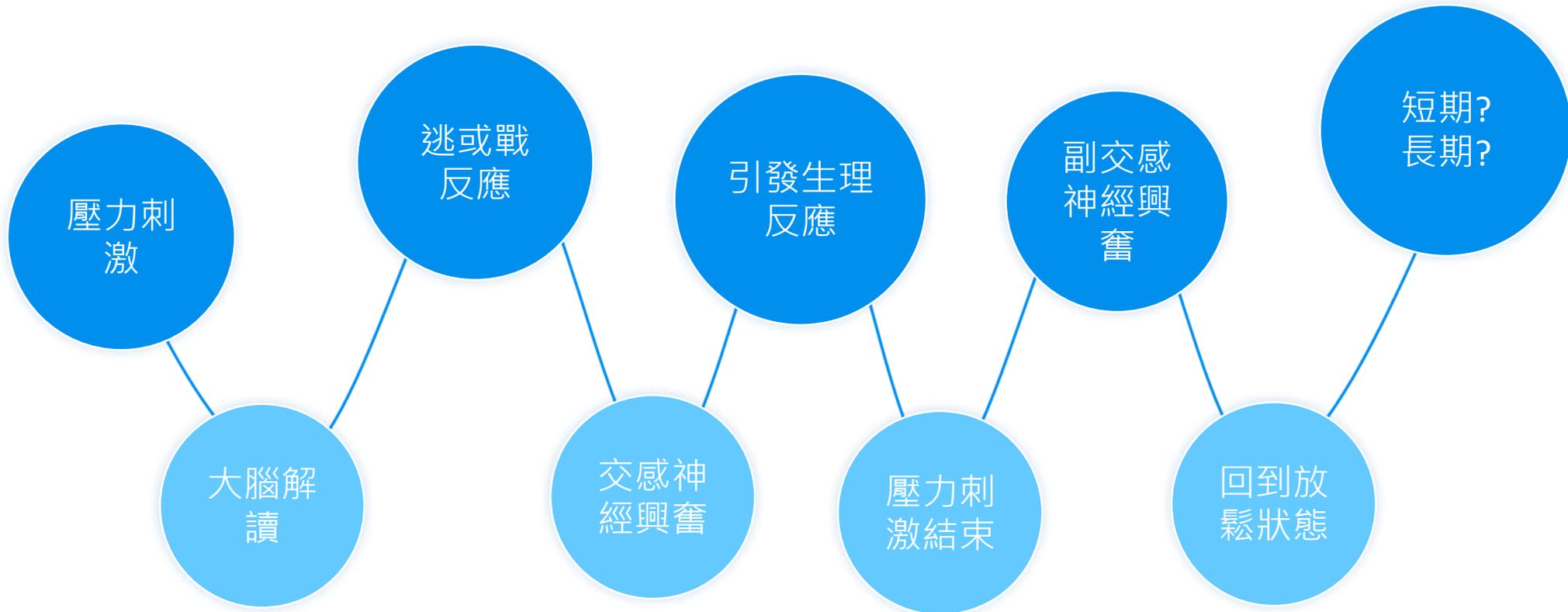


壓力與心身症

行為反應、關係、如何因應



行為反應



壓力過大！ 對身體有哪些影響？

頭部

【頭髮】掉髮、禿頭

【腦部或心理精神】

抑鬱症、精神分裂症、
認知障礙、記憶力下降

心血管

高血壓、心臟病、
心肌梗塞、中風等

口腔

潰瘍、乾燥

肺部

呼息急促/不順、氣喘、
肺炎、慢性阻塞性肺疾病

肌肉骨骼

骨質疏鬆、慢性肌肉疼痛

消化系統

腹瀉、便秘、胃痛、
慢性食物過敏等

皮膚、免疫系統

紅斑性狼瘡、蕁麻疹、
濕疹、皰疹、牛皮癬

代謝症候群

代謝症候群、高膽固醇、
第二型糖尿病等

生殖系統

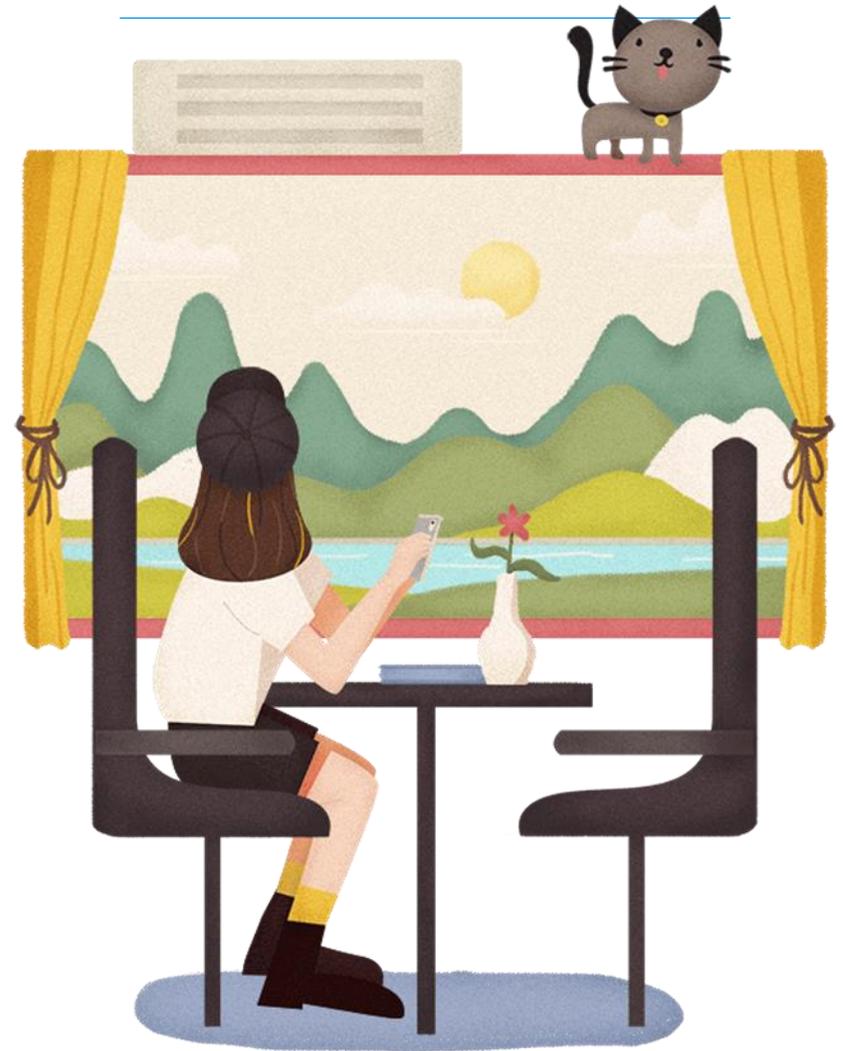
【女性】荷爾蒙分泌失衡、
不孕、更年期、子宮頸癌

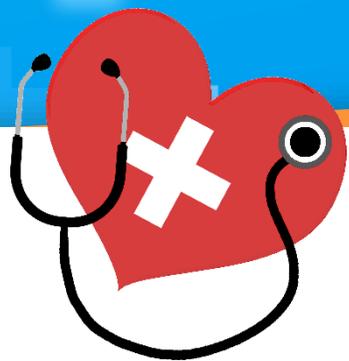
【男性】勃起功能障礙、不孕

因應壓力

抗壓4R、時間管理

- A** Rethink改變認知
- B** Reduce降低壓力
- C** Relax休閒放鬆
- D** Release情緒紓解
- E** 學習時間管理

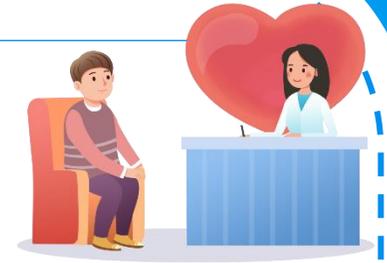
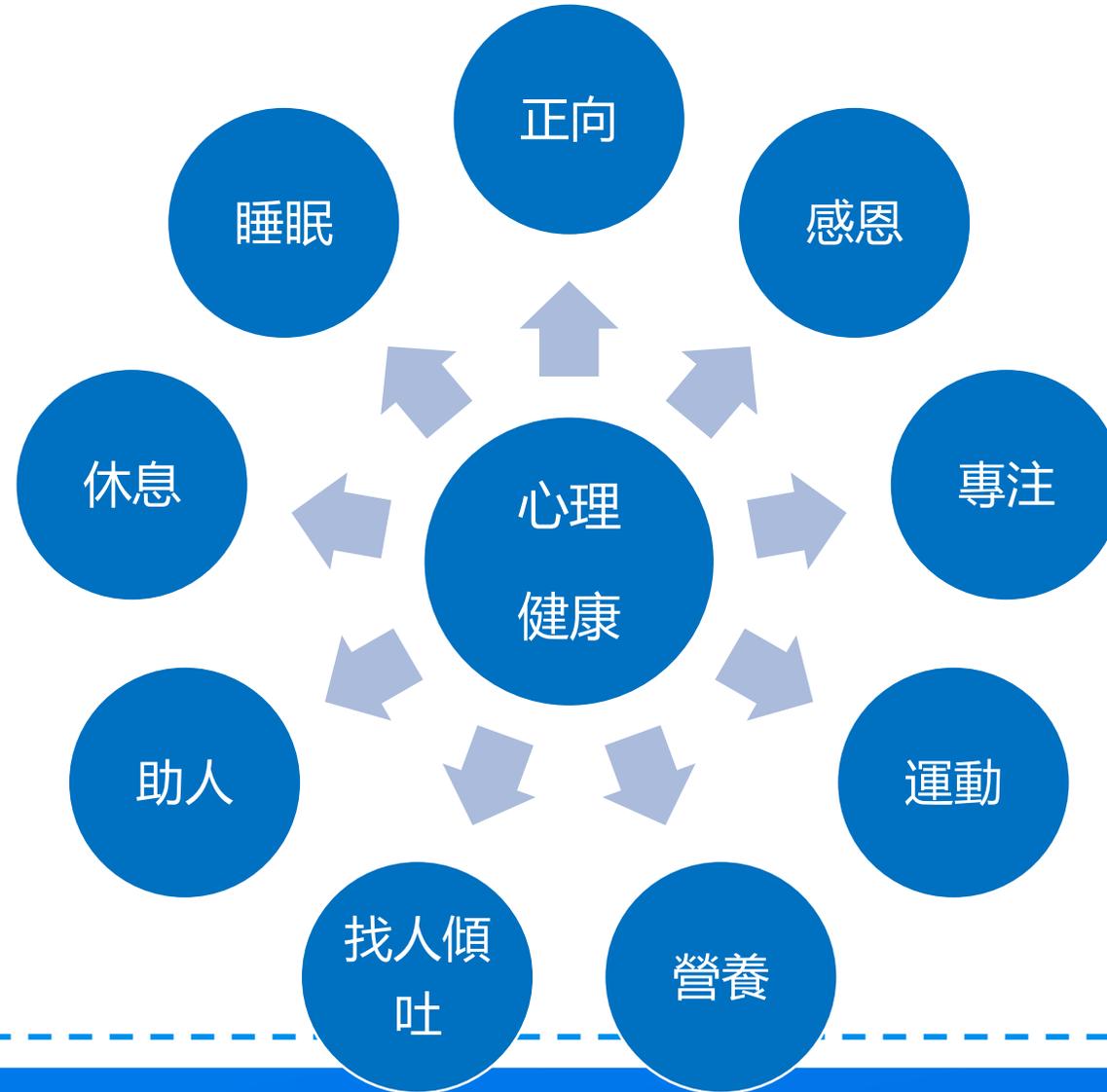




促進心理健康與 韌性

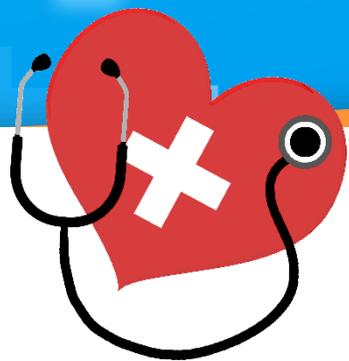


促進心理健康



培養韌性

- 1 保持正向
- 2 重建對壓力的想法
- 3 發展信仰或個人信念
- 4 尋找復原力榜樣
- 5 面對恐懼
- 6 發展積極的因應方式
- 7 建立支持性的社交網絡
- 8 運動
- 9 訓練你的大腦
- 10 善用你的優勢



培養靈性健康



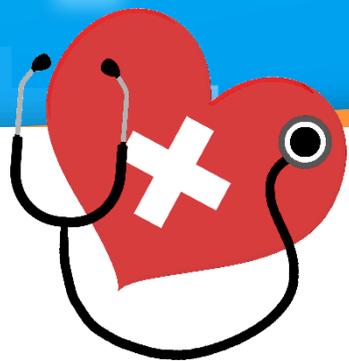
培養心理韌性

a) 正念察覺

b) 冥想

c) 生活中練習正念技巧

<https://www.youtube.com/watch?v=PRppj8CTUBs>



憂鬱症與預防自殺



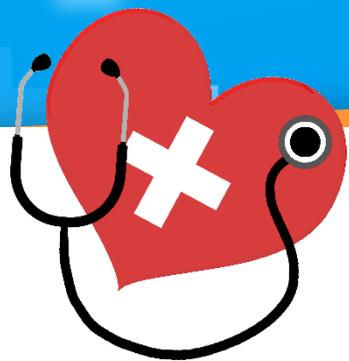
憂鬱症與預防自殺

a) 憂鬱症

b) 心理健康問題的察覺

c) 預防自殺





睡眠健康



睡眠健康

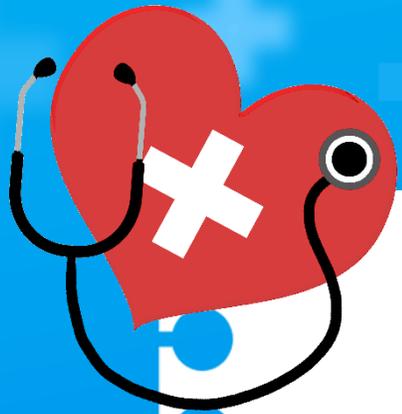
睡眠週期

老年人的睡眠特徵

如何一夜好眠

失眠與睡眠呼吸中止症





THANK YOU



健康 生活



第三章 健康飲食



目錄



食物中的營養素



國民飲食指標



均衡飲食



低生糖指數飲食法

與地中海飲食



PART 1

食物中的營養素





營養素的六大類



- 蛋白質
- 碳水化合物
- 脂質
- 水
- 礦物質
- 維生素





PART 2

國民飲食指 標





十二原則：

- (1) 分類分量，選擇搭配
- (2) 依熱量需求
- (3) 以母乳哺餵嬰兒至少6個月後給副食品
- (4) 三餐以全穀雜糧為主
- (5) 多蔬菜少紅肉，多粗食少精緻
- (6) 多樣化且當季
- (7) 注意份量避免浪費
- (8) 少油炸及高脂、高糖，好油烹煮
- (9) 清淡少醃製，選用加碘鹽
- (10) 飲酒不過量
- (11) 來源標示清楚衛生安全
- (12) 適當存放與烹煮並注意效期





PART 3

均衡飲食





六大類食物指南

每日飲食指南手冊





每日熱量估算

查出自己的熱量需求

性別	年齡	★熱量需求(大卡)				★身高 (公分)	★體重 (公斤)
		生活活動強度					
		低	稍低	適度	高		
男	19-30	1850	2150	2400	2700	171	64
	31-50	1800	2100	2400	2650	170	64
	51-70	1700	1950	2250	2500	165	60
	71+	1650	1900	2150		163	58
女	19-30	1500	1700	1950	2150	159	55
	31-50	1450	1650	1900	2100	157	54
	51-70	1400	1600	1800	2000	153	52
	71+	1300	1500	1700		150	50



我的餐盤

營養攝取6大類 健康活力 Every Day

每餐比例6口訣



依每日飲食指南建議：

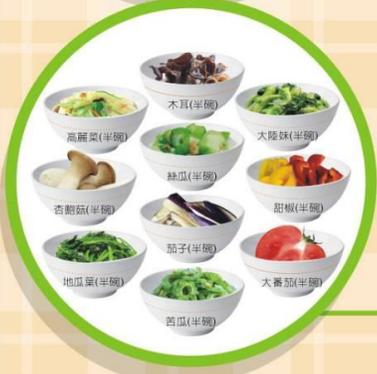
乳品類達1.5~2杯、水果類達2~4份、蔬菜類至少達3~5份
全穀雜糧類1.5~4碗、豆魚蛋肉類3~8份、堅果種子類1份=3茶匙
多喝白開水達1500~2000cc(遠離含糖飲料)



【乳品類】
每天早晚一杯奶
每天1.5~2杯
(每杯=240ml)



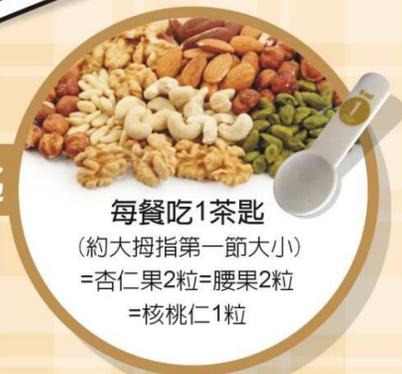
【水果類】
每餐水果拳頭大
在地多樣化水果



【蔬菜類】
菜比水果多一點
多選深色蔬菜
每餐至少吃半碗

【豆魚蛋肉類】
豆魚蛋肉1掌心
豆 > 魚 > 蛋 > 肉
每餐吃1掌心

【全穀雜糧類】
飯跟蔬菜一樣多
每餐多選未精製全穀雜糧





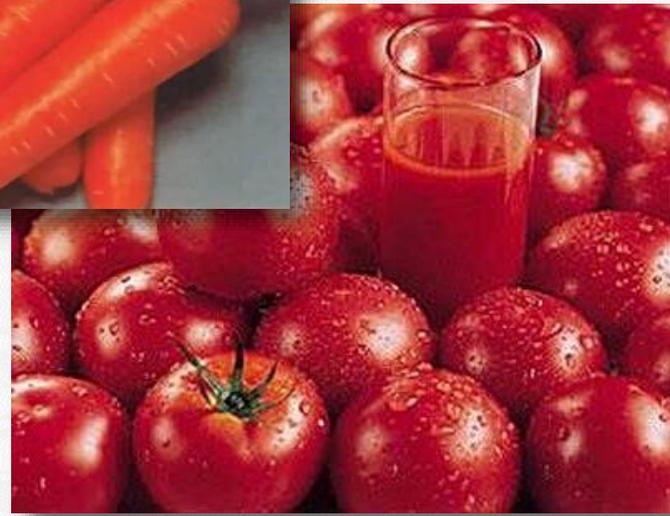
彩虹飲食表

顏色	代表食物	植化素	生理功能
紅色	紅甜椒 紅番茄 草莓	茄紅素 花青素 類胡蘿蔔素	抗發炎 調節免疫反應 強化黏膜組織
黃色	胡蘿蔔 柳橙 木瓜	β -胡蘿蔔素 薑黃素 生物類黃酮	調節內分泌 維護生殖功能 降低膽固醇
綠色	花椰菜 青椒 菠菜	兒茶素 綠原酸 吲哚	預防癌症 護肝 促進視覺健康
白色	洋蔥 大蒜 香菇	硫化物 多酚類 帖烯類	殺死細菌 清除自由基 預防癌症發生
藍色	紫色高麗菜 茄子 藍莓	花青素 類黃酮 白藜蘆醇	減緩視覺疲勞 維護神經功能 抗氧化





紅色食物——抗發炎、調節免疫





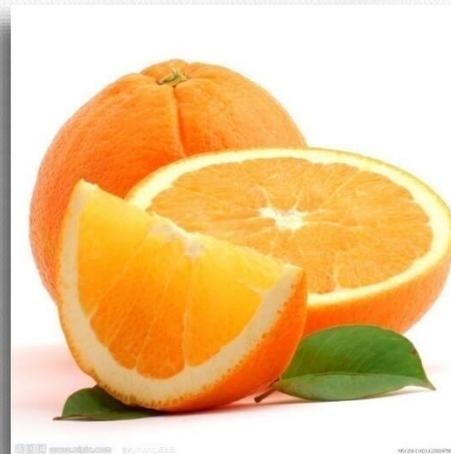
橙黄色食物——维生素C的天然源泉



天天营养
sibby.com



瑞丽女性网
www.rayli.com.cn



昵图网 www.nipic.com by: share0808



綠色食物——腸胃天然“清道夫”



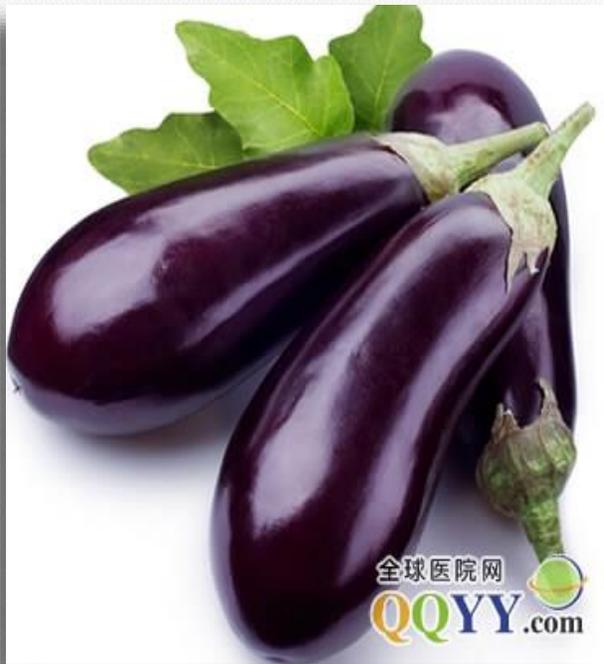


白色食物——含纖維素可防癌





藍紫色食物——益壽的天然“良藥”





黑色食物——通便補腎



生活



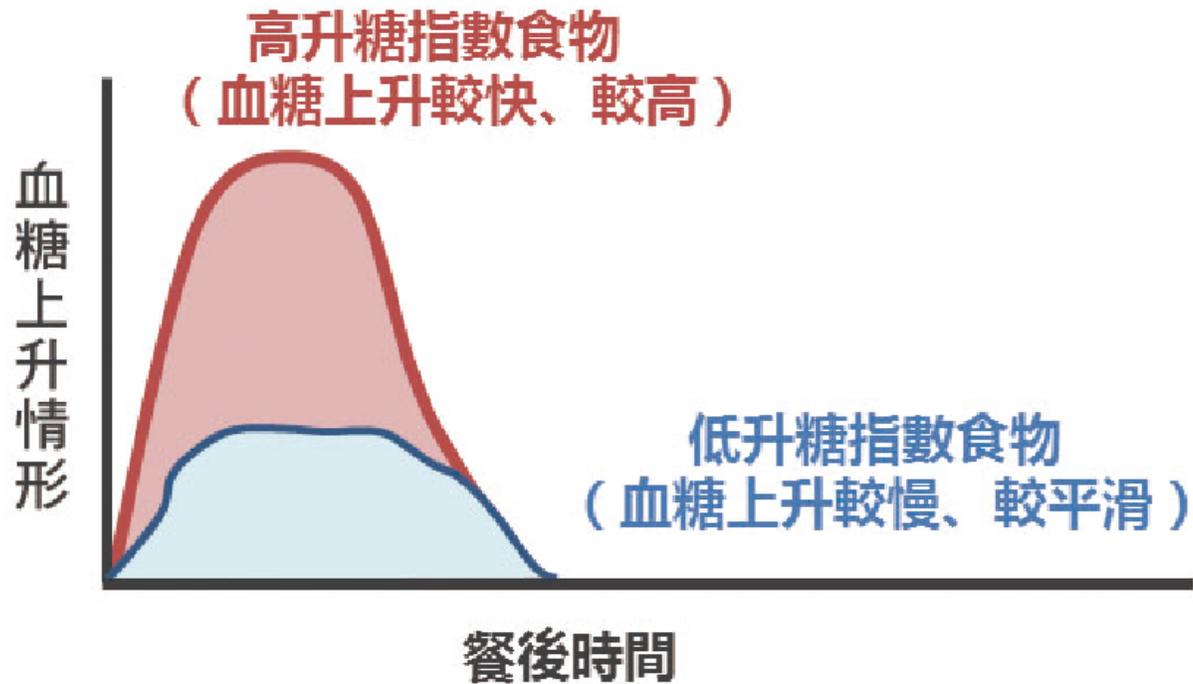


PART 4

低升糖指數 飲食及地中海飲食



升糖指數



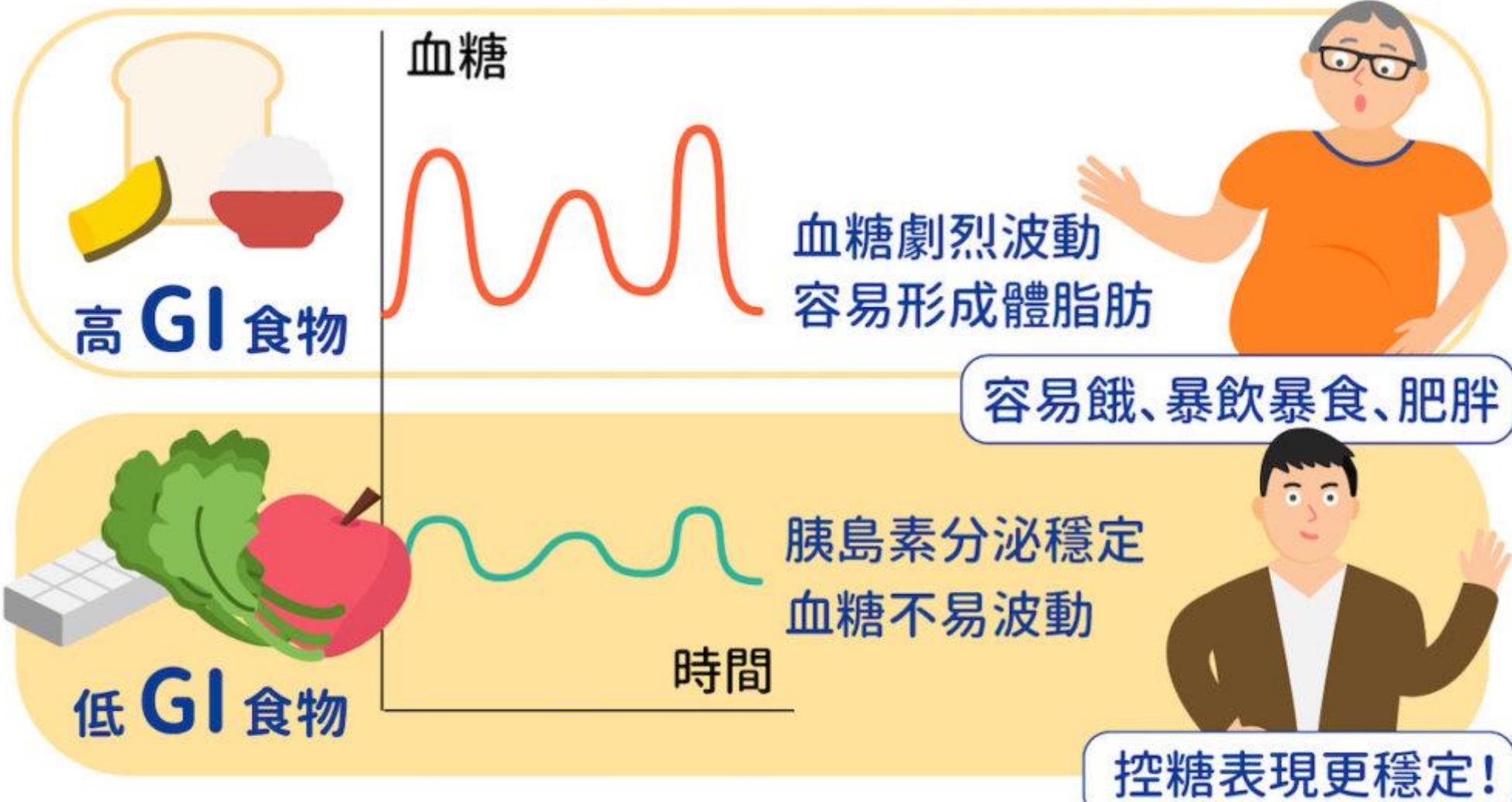
✓ 升糖指數

英語：glycemic index，縮寫：GI）又稱血糖指數、糖生成指數、血糖生成指數，用於衡量糖類對血糖值的影響，是一種食物升高血糖能力的度量。GI值高的食物其所含醣類會被迅速分解然後吸收，將葡萄糖迅速釋放到循環系統，導致血糖急劇上升再下降。



吃不同 GI 食物對血糖及健康的影響

Health 2 Sync





升糖指數	低	中	高
GI值	<55	56~69	>70
影響血糖	波動小	中間值	波動大
主食類	 <p>全麥穀類 大燕麥片 山藥</p>	 <p>麵線 米粉 冬粉</p>	 <p>白米飯 白米粥 白吐司 饅頭 番薯 南瓜</p>
水果類	 <p>蘋果 水梨 芭樂</p>	 <p>柳橙 桃子 葡萄</p>	 <p>香蕉 鳳梨 西瓜</p>
其他	 <p>蔬菜類</p>	 <p>蘋果汁 布丁</p>	 <p>餅乾 蛋糕 可樂 冰淇淋 甜甜圈 汽水</p>



亞洲版地中海飲食



圖 3-4 亞洲版地中海飲食

資料來源：參考臺北市立聯合醫院與臺北市社區營養推廣中心的宣傳海報重新繪製。https://tpech.gov.taipei/News_Content.aspx?n=FF762636573FB77F&sms=874FF2DBB9D5A2FA&s=EAC38B1C87681F2A



謝謝 聆聽

祝您健康

