

# 無法放過自己—瞭解自殺

身心科 藍鈺恒醫師

不曉得在看到自殺新聞時，有沒有注意到附註下列提醒語？「勇敢求救並非弱者，社會處處有溫暖，一定能度過難關。」「請珍惜生命，再給自己一次機會」。這其實是自殺防治重要策略之一：控制媒體對自殺的報導，加註警語提醒需要幫助的人尋求關懷。

隨著社會與醫療的進步，人類的壽命延長，感染症或急性疾病對人類的威脅越來越小，但根據世界衛生組織統計，自殺行為仍在全球二十大死因之中，而台灣在努力下，從民國 86 年進入十大死亡原因的自殺，終於在民國 99 年除名離開十大死因，但直到民國 104 年為止，仍然停留在第十一名，關於自殺我們又瞭解多少呢？

## 人人都可能自殺 有些人更危險

人人都可能受到自殺威脅，不過有些人更「危險」。根據台灣自殺死亡統計資料顯示（至 104 年為止），自殺死亡率為每十萬人中 12.1 人，其中男性是女性的兩倍，隨著年紀增長，自殺死亡率也攀升（自殺死亡率 65 歲以上是全年齡層之冠），所以老年人比年輕人容易自殺死亡，男性比女性容易自殺死亡。

身心科疾病與自殺有很高的相關性，這當然不表示所有身心科病人都會自殺，但在憂鬱症的病人中風險最高，也更需要身邊親友的關注，久病或長期難以忍受的慢性疼痛也有較高的自殺率；除此之外，酒精與藥物濫用成癮的人，也是自殺的高風險族群，其原因除了潛藏在酒精或藥物使用下的憂鬱或易怒情緒問題外，也因為酒精藥物減損了人的「理智」（也就是降低自我控制能力而變得衝動），在想到自殺時更容易衝動而身亡。假如曾經自殺或家族中曾經有人自殺身亡，本身也可能再次自殺。

容易自殺的人在思考上常具有一項特

徵：「無希望感」，人人都曾經歷憂鬱情緒，但一般人瞭解，憂鬱過後生活可以繼續，雖然世事不如意，但總還有其它可能選擇或希望；但自殺的前奏曲往往以「缺乏希望感」拉開序幕，若外在人際社會環境缺乏關心或支持，文化上或經濟上較為孤立（如：更生人、性少數如：男女同志、跨性別、難民或移民），就更容易出現自殺行為。

## 替自己網開一面

面臨困難，我們都知道該尋找他人幫忙，但現實往往不一定會這麼做。有時因為「尋求他人幫忙」的弱者形象而羞於啟齒，或是對於情緒問題缺乏關注與覺察，不曉得如何找到可以幫忙的資源而深陷生活泥沼中。「開口尋找幫忙表示弱者，而弱者是可恥」的信念，無形中會讓需要幫忙的人噤聲，取笑、責備不僅無濟於事，更會讓尋找幫忙的人躲入自我的洞穴中感到孤立；現代生活節奏快速忙碌，每天的情緒隨著生活起伏，往往讓人輕忽了情緒本身的健康，自殺的想法或意念只是一項警訊，表示心理健康已亮起紅燈，需重新調整生活節奏與思考方式，人人若能注意自我或身邊親友的心理健康，人人都可是「自殺守門員」，「傾聽」、「陪伴」、「同理心」是面對自殺的重要武器，而第一線的助人工作者，如：精神科醫師、心理師、社工或其它醫療人員能夠提供幫助，協助脫離孤單獨自面對的困境。讓我們先從關心自己身心健康與身邊親友的情緒開始，多些關懷就能夠少些遺憾。

## 關於自殺的常見迷思

**迷思一** 談論「自殺」的人不會真的去做。

**真相一** 考慮談論「自殺」的人，是對外尋求幫助或支持的方式之一，許多在思考自殺的人正經歷著焦慮、憂鬱、無助，且可能覺得「沒有其它的方法」能夠解決生活困境。

**迷思二** 大部份自殺通常來得突然，毫無警訊。

**真相二** 大部分的自殺都會有前兆，可能是言語上或行為上的警訊。當然有部分的自殺毫無預警，但重要的是能夠瞭解這些有警訊的自殺，並在發生時能辨識出來。

**迷思三** 想要自殺的人是真的決心想死。

**真相三** 想自殺的人，通常對於要活著或著死亡深感矛盾而猶豫不決，有些人會衝動地成功自殺而死亡，雖然衝動過後，他們仍可能還是希望好好活下去，及時地給予情感支持與協助，可以預防自殺。

**迷思四** 一旦想自殺，就會總是想著要自殺。

**真相四** 較高的自殺風險通常持續短暫時間，而且常具有情境因素；雖然自殺意念可能重複出現，但非永久持續不變，曾出現過自殺意念或行為的人還是可以繼續他們的生活。

**迷思五** 只有心智疾病的人才會自殺。

**真相五** 自殺行為代表深深的不快樂，但非必然與心智疾病有關；許多心智疾病的病人並不會自殺，也不是所有自殺的人都具有心智疾病。

**迷思六** 談論自殺是一個不好的主意，因為討論它，即會成真。

**真相六** 因為自殺的負面標籤，許多在想著要自殺的人不知如何對身邊的人談論這件事。開放的談論自殺問題，可給想自殺的人提供更多非自殺的選項，或者更多的時間思考這個決定，進而避免自殺。

國內郵資已付  
北投郵局  
許可證  
北投光字第 86 號

臺北市立關渡醫院  
Taipei Municipal Gan-Dou Hospital  
—臺北總經營—

第 206 期  
2017年9月1日

**宗旨**  
配合國家政策，提供社區最優質的醫療服務

**願景**  
成為社區醫療最佳醫院

**目標**

1. 提供以病人為中心之優質醫療及全人照護
2. 垂直整合發展急性後期照護
3. 發展安寧及社區居家醫療整合照護
4. 促進病人、員工及社區之健康親善服務

■ 發行人 / 陳昌明 ■ 編輯委員 / 張益德 高念慈 高麗雀 蔡文惠 陳榮穎 蔣曉文 王家仁 ■ 執行編輯 / 劉思婷  
■ 發行單位 / 臺北市立關渡醫院 ■ 地址 / 臺北市北投區關渡里知行路 225 巷 12 號 ■ 總機 / (02) 2858-7000 ■ 傳真電話 / (02) 2858-7197 ■ 設計印刷 / 承印實業股份有限公司 · (02) 2222-7689

## 健康小辭典

# 您知道乳房攝影有多重要嗎？

劉俊池總放射師

國內社會風氣較歐美地區保守，乳房又是女性私密性很高的器官，因此一般大多數女性非常禁忌談論乳房這個話題，一聽到要去做乳房攝影檢查就退避三舍，因為腦海浮現的第一個問題就是要袒胸露乳，又傳聞乳房攝影有輻射線傷害，又要被壓得很痛，這使得乳房攝影檢查在社區推廣面臨了許多阻礙。大家猶記十多年前衛生署廣泛推廣乳房自我觸摸檢查嗎？乳房自我檢查推行多年後頗富爭議，醫界目前所得到的立論看法是 - 乳房自我檢查應該無法提昇早期乳癌之發現率；但可適時提升婦女對乳房異常腫塊疼痛等等問題之高度敏感警覺意識。自我發現異常，進而尋求專業諮詢與檢查。這項公共衛生政策在 20 年前乳房攝影儀器未普及的年代有其存在與施行的必要性，現今乳房攝影儀器已走向數位化與低劑量化的時代，善用科技帶來的方便，進而守護婦女乳房健康是每個女性必要有的新觀念。

近十多年來台灣乳癌發生率持續攀升，乳癌已經是女性十大癌症發生率的首位。十大癌症死亡率的第四位，2011 年度起新發生乳癌人數首度突破萬人 (10,056 人)。「預防勝於治療」，乳癌並不可怕，積極參與乳房攝影篩檢可以有效地降低乳癌的發生率，感觸目驚心的數據在在提醒現代婦女，癌對於每個家庭可能是最可怕的幸福破壞者，為了自己也為了家人，透過定期乳癌篩檢，拒絕乳癌的威脅，是愛自己與疼惜家人的具體行為。

乳房攝影檢查對於無症狀的早期乳癌或摸不到的乳癌，在影像診斷上可以早期發現乳癌，臨床上已經廣泛使用低輻射劑量的乳房攝影技術，它是利用高曝射時間低穿透劑量技術輔以乳房壓迫的專業技術，以不同角度照射，高解析度、高對比度的乳房影像。大家最擔心的輻射劑量到底會不會傷害身體，經過臨床測試，一次篩檢性乳房攝影的有效輻射劑量約為 0.7 毫西弗，是腹部電腦斷層攝影的十二分之一甚至更少。攝影時專業且適當的乳房壓

迫技術可以讓影像更清晰、對比更明顯，為了增加檢查正確性以及減低輻射劑量，非常適合五十歲以上無症狀的婦女朋友以此做為篩檢工具。因為歐美國家已經在臨床上證實 - 定期乳房光攝影可以降低 20%-30% 的乳癌死亡率。忍受這種不舒服得到有效的影像診斷是非常值得忍受的一件事。

## 乳房攝影檢查要準備的事項

1. 檢查前兩週儘量避免咖啡因攝取，可以適度減緩檢查壓迫的不舒服。
2. 腋下不要塗抹止汗劑、爽身粉、護膚乳液，因為會影響 X 光的穿透性。
3. 儘量避免月經來前一週及週期間進行檢查以減輕疼痛。
4. 檢查時全身放輕鬆，配合放射師擺位以期獲取最佳診斷影像。
5. 攝影進行時會進行四次乳房壓迫動作，每次壓迫時間為 15-20 秒。
6. 左右兩側乳房各要進行兩次攝影，分別為頭腳方位（由上往下照）投射及斜位方位（側位）投射。



圖片來源：國民健康署愛護乳房停看聽宣導單張

您的權益您的健康需要您用心守護，請立即行動參與乳房攝影篩檢，珍惜家人也疼愛自己。



乳房攝影壓迫乳腺實際情況

## 那些人容易得乳癌呢？

1. 有乳癌家族史尤其母親或姊妹曾患乳癌。
  2. 未曾生育或 30 歲以上才生第一胎者。
  3. 初經 11 歲以下或 55 歲以上停經者。
  4. 曾患一側乳癌者。
  5. 乳房曾多次發現良性腫瘤者。
  6. 高脂肪飲食習慣酗酒抽菸者。
  7. 長期服用女性荷爾蒙者。
- 政府對乳房攝影篩檢補助對象



圖片來源：國民健康署愛護乳房停看聽宣導單張

## 活動預告 1

### 代謝症候群防治活動

代謝症候群會增加心血管疾病及第二型糖尿病等慢性疾病的危險性，目前已發現，如果腰圍、血壓、血糖、血脂具有三項或三項以上超過數值便符合代謝症候群，此時就需特別注意您的健康已亮紅燈。

日期：106 年 9 月 26 日 (星期二)

時間：上午 09:00~11:30

地點：關渡醫院一樓大廳

主辦單位：臺北市立關渡醫院 臺北市北投區健康服務中心

活動流程

時間	地點	活動內容	主講者
09:00   11:30	一樓大廳	1. 身高、體重、腰圍量測 2. 血壓、血糖、總膽固醇檢測 3. 檢查結果專業諮詢 4. 腎臟慢性病防治宣導 5. 菸害防制宣導	雷尊祥醫師 (新陳代謝科)
11:00   11:30	R 樓禮堂	專題演講：糖尿病視網膜病變	游偉光醫師 (眼科)

(健康檢測人數及贈品 皆有限額 敬請準時參與)

## 活動預告 2

### 106 年度「糖汰宗書院」糖尿病教育暨體重控制班

活動日期：106 年 9 月 14 日至 10 月 19 日每周四下午，共 6 次活動。

活動時間：下午 14:00~16:30

活動地點：本院 B1 餐廳

活動對象：本院糖尿病共照網之病友 20 名 (額滿為止)

費用：免費

報名方式：1. 電話報名：請於週一至週五上午糖尿病衛教室專線

02-28587000 分機 2085、2081

2. 親自報名：至本院二樓糖尿病衛教室報名 (週一~週五)

注意事項：1. 課程內容須全程參與！

2. 課程含運動，請穿著輕便服裝與攜帶毛巾。

課程內容

日期	課程內容	日期	課程內容
9/14 (四)	認識糖尿病與胰島素 護心益智 - 認識地中海飲食	10/05 (四)	肌力養成、彈力抗阻 糖尿病視網膜病變
9/21 (四)	體適能功能性檢測與評估一 簡易自主運動概念與方法	10/12 (四)	健康的減重、減重人的健康 體適能功能性檢測與評估二
9/28 (四)	護心益智 - 認識得舒飲食 健康運動減重問與答	10/19 (四)	糖尿病之足部照護 控糖達人就是我

## 社區活動

### 低熱量月餅DIY

中秋節也要吃的開心、吃的健康，歡迎社區鄉親相邀一同來參加！！

時間：2017 年 9 月 20 日 (星期三)  
下午 14:30 ~ 16:00

地點：本院一樓大廳

活動對象：社區居民

報名方式：民眾自行前往參加

