

2014年世界青少年健康摘要報告 — 第二個十年第二次機會

¹台大醫院家庭醫學部 ²台灣青少年醫學暨保健學會 王維理¹ 詹其峰^{1,2} 黃國晉^{1,2}

10到19歲的青少年是人生發展的重要時期，同時也是成人時期健康的基石，全球目前有10億青少年人口。身為一個現代全人照護的家庭醫師，也應對青少年健康議題熟稔，針對每個人不同的發育程度及社會環境，提供最適合的衛生教育、預防保健、疾病治療及健康照顧。

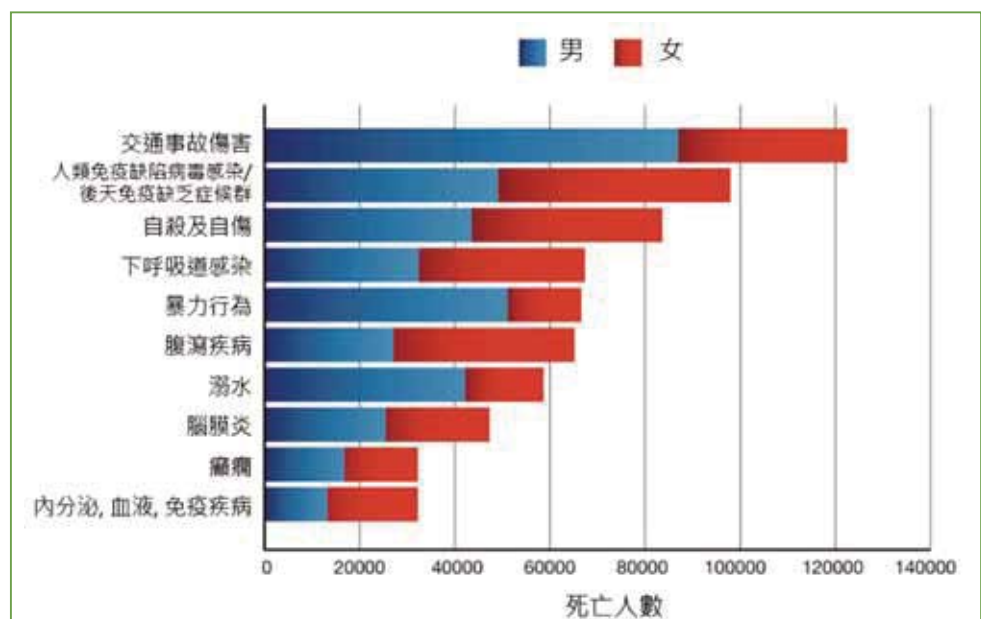
世界衛生組織（World Health Organization）在2014年發表了一個關於青少年健康的報告（Health for the world's adolescents. A second chance in the second decade.）¹，完整的涵蓋了要照顧青少年健康可能面臨的問題，它分析目前世界上關於青少年健康的統計數據和促進健康的證據後，提供了一個綜觀性的角度，給予提供健康服務、促進健康和保護健康的政策、以及動員健康部門的建議指引。

在10-19歲時發生的生理和心理快速的改變影響青少年生活的每個面向。在全世界流行病學上，兒童盛行率最高的疾病是傳染病，而成人時期盛行率高的則是慢性非傳染病（noncommunicable diseases），因此青少年時期是一個健康時期的重要轉捩點；青少年也在這時期發

展出自己的想法，像是對健康、對未來、對決定和行動力的想法和價值觀。

青少年時期與人生其他時期相比，死亡率相對偏低，雖可說是人生中最健康的時候，但在這個時期仍有顯著的死亡率。在2012年全球有130萬青少年死亡，大多原因是可以預防或治療的（圖一）。交通事故傷害是青少年最常見的死因，每天全世界約有330個青少年因此死亡，尤以男生居多；其他造成青少年死亡的原因依序是人類免疫缺陷病毒感染（Human Immunodeficiency Virus, HIV）／後天免疫缺乏症候群（Acquired immunodeficiency syndrome, AIDS）、自殺及自傷、下呼吸道感染和暴力行為等。

另外，在15到19歲的青少年，自殺及自傷



圖一 2012年世界青少年十大死亡原因與人數。從第一名開始，依序是交通事故傷害、人類免疫缺陷病毒感染／後天免疫缺乏症候群、自殺、下呼吸道感染、暴力行為、腹瀉疾病、溺水、腦膜炎、癲癇及內分泌、血液、免疫疾病。（修改自參考資料1.Figure 1.和參考資料2.）

是造成死亡最常見的原因，而懷孕和生產相關的併發症是第二常見的死因。世界衛生組織估計2014年全球平均每一千名青少年就有49人生產過，青少年懷孕常不在預期之中，除了影響母親的身心健康、甚至造成死亡，也往往影響下一代的健康。根據統計，全世界有11%的生產是來自15到19歲的年輕媽媽生產，大多是在中低收入的國家，如果可以使避孕資訊和相關服務更容易取得，將可降低青少年懷孕和生產的人數；相關的法律規定也是為了降低青少年懷孕率，我國刑法即規定對未滿十六歲之男女為性交／猥褻者觸犯刑法第227條準強制性交及猥褻罪。一旦青少年懷孕，也應給予良好的產前照護；即使決定流產，也應安提供全的流產管道及產後照護。

台灣15到24歲青年死因，也以事故傷害為第一名（表一），第二名到第五名依序是蓄意自我傷害（自殺）、惡性腫瘤、心臟疾病（高血壓性疾病除外）和加害（他殺）²。

看待青少年健康問題，除了疾病導致的死亡所造成的衝擊外，失能調整損失人年（disability-adjusted live years, DALYs）更進一步將疾病導致的失能也考量進疾病對青少年健康造成的危害及負擔。這當中，造成全世界青少年失能最重要的原因是憂慮症，尤其以女性居多，其次是交通事故傷害，此部分以男性居多；接下來依序是缺鐵性貧血、人類免疫缺陷病毒感染／後天免疫缺乏症候群和自我傷害（圖二）。

在青少年時期開始的不良行為，常常都是造成成人時期慢性病的危險因子（表二），這

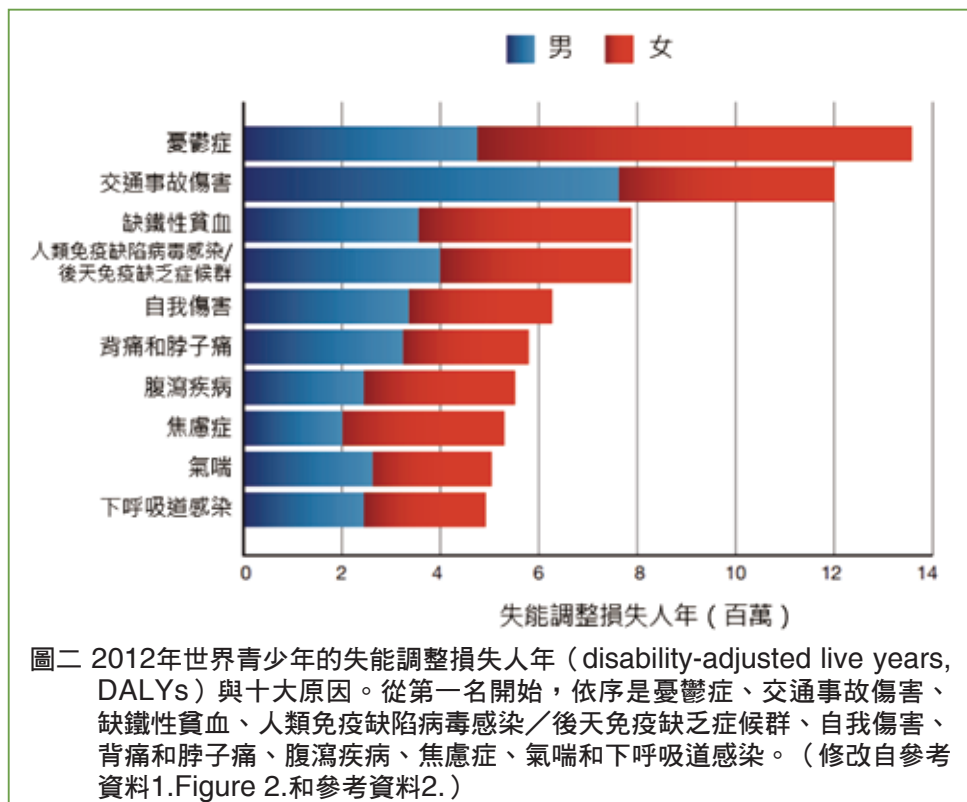
表一 2013年台灣青年（15到24歲）十大死因與百分比

排序	死亡原因	百分比
1	事故傷害	47.1%
2	蓄意自我傷害（自殺）	13.5%
3	惡性腫瘤	10.8%
4	心臟疾病（高血壓性疾病除外）	4.2%
5	加害（他殺）	1.3%
6	先天性畸形變形及染色體異常	1.2%
7	肺炎	1.1%
8	骨骼肌肉系統及結締組織之疾病	1.1%
9	腦血管疾病	0.7%
10	敗血症	0.6%

資料來源：中華民國內政部。102年死因摘要。

些不良行為通常都在青少年時期開始，越來越嚴重，開始的時間越早則造成的問題越嚴重，且很有可能一路持續到長大成人。舉例來說，青少年時期開始的吸菸、不健康的飲食、缺乏運動及不適當的飲酒是成人時心臟病、中風、糖尿病和癌症的危險因子。調查發現，在那些青少年肥胖超過三成的國家中，四分之三的青少年並未做到規律運動指引的基本要求。目前已有證據指出，如果能夠在青少年時期予以矯正這些不良行為，將可減少成人的慢性病發生。

青少年時期的不良健康問題，除了會危害自己成人時期的健康，甚至會影響到下一世代的健康，進一步影響到公共衛生（表三）。例如青少年懷孕，因為常是非預期性中的事件，妊娠和生產除了影響到青少年的健康之外，產後照顧幼兒也將會影響是其成人期的生理、心理和社會健康，下一代兒童也可能在不健全的環境下成長，衝擊到下一代的健康；其他健康問題諸如意外與暴力、憂鬱症、吸菸、酗酒和



表二 青少年時期的不良行為，常常都是成人時期慢性病的危險因子

		引發慢性病的危險因子			
		吸菸	不健康的飲食	缺乏運動	不適當的飲酒
慢性非傳染病	心臟病和中風	✓	✓	✓	✓
	糖尿病	✓	✓	✓	✓
	癌症	✓	✓	✓	✓
	慢性肺病	✓			

(修改自參考資料2.)

人類免疫缺乏病毒的感染，也都將直接或間接影響下一代的健康。因此有效的介入青少年時期不良行為，可說是兒童時期生存發育的重要投資；同時也提供機會來修正兒童時期的問題的遺毒，避免這些不良事情被帶入成人時期。例如，小時候受到暴力跟虐待的兒童長成青少年後，如果可以在青少年時期給予介入幫助，

就可以減少他長期的暴戾之氣；或是營養不良的兒童，也可以趕快在青少年時期補回來，不要影響其未來的發育。

青少年的健康和發育受到多重層面和因素影響，從個人、人際關係、社區、組織、環境到結構性、巨觀的層面（圖三），因此當目標立於改善青少年健康的時候，須從多個層面一起著手，包括從家庭、學校、健康中心以及社區健康營造等，建立以青少年為中心的健康照護支持網絡，才能達到有效且持久的結果，並能永續經營。

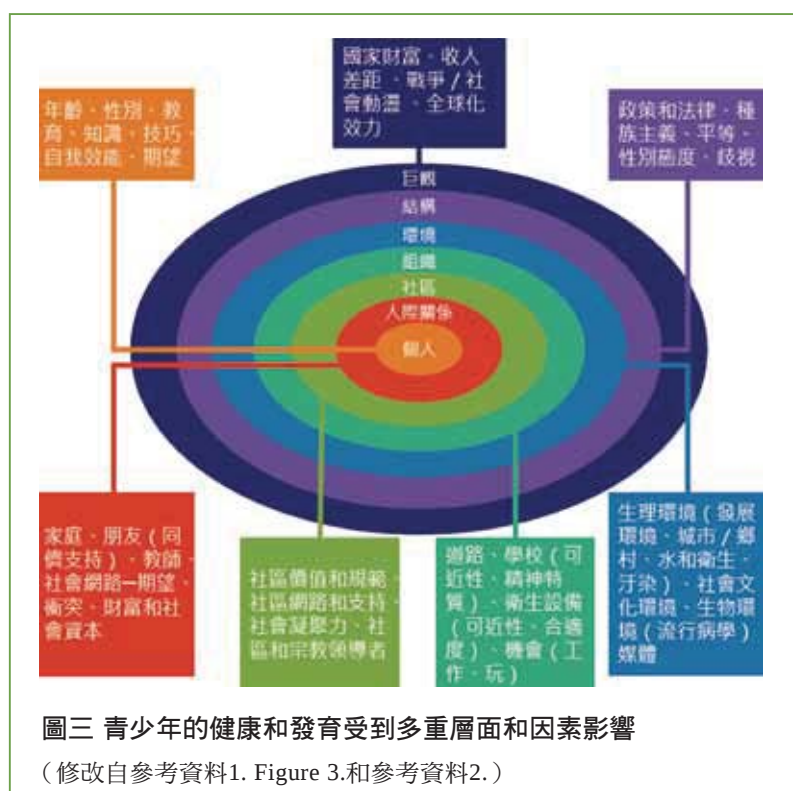
雖然不太可能僅

靠健康服務來預防青少年時期的重大死因和疾病，但在處理和治療青少年時期發生的健康問題和相關行為時，健康服務仍具有舉足輕重的角色，同時，提供青少年和其父母關於生長發育的建議和資訊也有其必要性。世界衛生組織在這份報告裡匯整了關於青少年健康服務和介入的建議指引，共有十大項：

表三 青少年時期的不良健康問題，除了會危害自己成人時期的健康，甚至會影響到下一世代的健康

青少年可能面臨的健康問題	隨著時間帶來的衝擊		
	青少年	成人	下一世代的兒童
意外和暴力	+++	+	+
青少年懷孕	++	++	++
憂鬱症	++	++	+
人類乳突病毒感染	+	+++	
經水傳播的寄生蟲	+	++	
吸菸	+	+++	+
酗酒	++	++	+
人類免疫缺乏病毒的感染	++	+++	++

(修改自參考資料2.)



一、人類免疫缺陷病毒（HIV）

- HIV檢驗和諮詢
- 在HIV盛行率高的國家推廣男性主動接受割包皮手術

- 預防母子垂直傳染
- 反轉錄病毒治療
- 避孕資訊和服務

二、預防暴力和傷害

- 評估並處理有意外傷害的青少年
- 評估並處理酒精相關的意外傷害
- 青少年揭發暴力時給予第一線支持
- 給予親密伴侶暴力的衛教
- 辨識親密伴侶的暴力
- 照護親密伴侶暴力的受害者
- 照護性侵害的受害者

三、性生殖健康／母親照護

- 照護懷孕期、生產和產褥期的青少年媽媽和嬰兒
- 避孕
- 預防並治療性傳染病
- 安全流產的照護

四、心理健康

- 處理壓力相關的情形
- 處理情感疾患
- 處理行為疾患
- 處理有發展疾患的青少年
- 處理其他顯著情感或醫學上難以解釋的抱怨
- 處理自我傷害／自殺

五、物質濫用

- 評估並處理酒精濫用和酒精濫用疾患

- 評估並處理藥物濫用和藥物濫用疾患
- 篩檢並介入懷孕時有害和危險的物質濫用

六、營養

- 間斷性的鐵和葉酸的補充
- 給予青少年和其父母關於健康飲食的衛教
- 年齡別的身體質量指數（Body Mass Index, BMI）的評估

七、體能運動

- 給予青少年、其父母和照護者關於體能運動的衛教

八、控制菸癮

- 戒菸支持和治療

九、常見情況的整合性處理

- 常見抱怨和情況的處理
- 善用HEADS評估。HEADS是Home、Education／Employment、Eating、Activity、Drugs／Depression、Sexuality／Safety／Suicide的字頭縮寫。

十、疫苗

- 破傷風
- 人類乳突病毒
- 麻疹
- 德國麻疹
- 流行性腦脊髓膜炎
- 日本腦炎
- B型肝炎
- 流感

除了確保青少年有關於健康服務的知識、技巧和取得途徑之外，支持父母和促使學校來改善負面的社會價值觀和準則也十分重要；同時，避免青少年暴露到危險之中——像是交通意外傷害、青少年懷孕、物質濫用和菸癮防治

的國家政策也是青少年健康的基礎。

未來仍有許多值得努力和克服的地方，例如對於當今青少年健康問題的誤解，像是青少年很健康、所以不用特別注意；青少年只有性生殖健康的問題須注意；目前對於促進青少年健康的證據很薄弱、所以不用特別介入，凡此種種見解都不是正確的。因此我們除了須竭力避免青少年死於可預防或可治療的健康問題或疾病，也要避免不良行為（像是吸菸、不安全不負責的性行為）和健康狀態（像是憂鬱、肥胖）的發生。青少年的健康常都不是單一問題的結果，除了從個人層面介入，也要從組織環境到結構性的層面來介入，才能有效並永續的改善青少年的健康。許多未開發的資源、媒體和科技都可以運用來改善青少年的健康。有了熱情和理想，我們更要訂定明確的目標、監測結果並隨時調整，才能有效的建立並改善青少年的健康。

參考資料

1. WHO. Health for the world's adolescents. A second chance in the second decade. Summary. Geneva, World Health Organization, 2014. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/112750/1/WHO_FWC_MCA_14.05_eng.pdf?ua=1 assessed on 2014.11.01
2. WHO. Health for the world's adolescents. A second chance in the second decade. Geneva, World Health Organization, 2014. <http://apps.who.int/adolescent/second-decade/assessed> on 2014.11.01
3. 中華民國內政部。102年死因摘要。🇹🇼