

第二節 環境與健康的關係

爲了達到健康促進及提升生活品質的目的，除了個人的健康行爲，環境的影響亦不容忽視。「環境」是指環繞在我們周圍的事物，以及我們所感受到的、身體外在的環境。環境會影響一個人的生長與發展，包括呼吸到的空氣、吃下去的食物、朋友、家人、居住地區的氣候、居住的房子、接觸到的人等。

你目前居住的環境品質如何？水質好不好？天空看起來霧茫茫的嗎？是什麼原因造成環境、水質和空氣變糟了呢？其實，影響人類健康和疾病的因素很多，除了個人的健康生活型態，環境也會影響每個人的健康、生活品質和心情，當綠地減少、空氣汙染、河川水源汙染、土壤汙染、噪音及垃圾過多時，代表我們處於不良的生活環境之中，長期下來，會引發各種急性與慢性疾病，包括呼吸器官的疾病、皮膚疾病、聽力受損及癌症等，使身體健康受損。

人、致病因素和環境，是引起疾病的三大要素，此三者須處於平衡，只要有任一因素受到影響，導致平衡破壞，就會產生疾病。在人方面，如果個人不重視保健，導致身體孱弱、抵抗力下降時，就容易生病；在致病因素方面，當病原的量極大或毒性（侵犯力）增強時，也會使人致病，如禽流感病毒、細菌等；在環境方面，適當的環境和途徑，可以讓病原迅速孳生繁殖，引發疾病，如溫度、溼度、飲用水的水質等。因此，我們必須保護環境、降低環境中的有害物質和致病因素，才能維護個人健康。如何創造健康、安定、舒適的優質環境呢？應避免廢水及廢棄

物汙染河川、節約用水、減少排放廢氣、降低音量、做好水土保持及垃圾分類，以恢復地球上的藍天、綠地、青山和淨水。



行政院環境保護署：
<http://www.epa.gov.tw>