

選舉一時

文／家庭醫學科 醫師 黃曉音

動員造勢，搖旗吶喊，「選舉」在台灣儼然是全民運動，已形成一種特殊的文化。隨著電視新聞不斷放送，民眾無論對政治涉入深淺，心情難免會受到影響，而在緊繃的總統選戰期間，許多人更出現緊張、靜不下心、擔心焦慮，甚至失眠、頭痛、全身痠痛等症狀，嚴重時還會影響日常生活與工作。

這也就是俗稱的「選舉症候群」，意即因選舉導致種種生理、心理問題。由選舉而來的焦慮，可以看成一種壓力事件，當然會對健康造成不等程度的影響。

究竟哪些病人在激烈的選戰中需要特別當心呢？

● 高血壓與心血管系統疾病患者

無論情緒亢奮或沮喪，只要是過於激動都可能使血壓的波動較難控制。另外，情緒劇烈起伏也是增加腦中風和冠狀動脈疾病的危險因素之一。

● 神經系統疾病患者

壓力是偏頭痛、癲癇等神經系統疾病的誘發因子。另外，焦慮緊張會使肌肉收縮，可能引起緊張性頭痛，頭痛又會強化肌肉收縮，形成惡性循環。



健康永遠

● 精神心理疾病患者

當遠離了選舉情境，一般人大多能很快的跳脫出來，然而有憂鬱、焦慮、躁鬱或是妄想傾向的病人，容易陷入選舉激情無法自拔，進而使病情惡化。一旦情緒被刺激，對於選戰進展過於失望或過度興奮，無法忍受不同的意見，不但傷害自己也可能傷害他人。

另外，情緒容易受影響的人也要特別小心，壓力無法釋放將導致緊張、焦慮與失眠等，嚴重者甚至影響人際與社會功能。

● 消化性潰瘍患者

壓力本身會引起消化性潰瘍，也會增加相關併發症的風險，例如潰瘍出血。此外，因為選舉活動或心情的影響使三餐飲食不正常，易使潰瘍惡化或復發。

● 骨骼肌肉疾病患者

緊張會令肌肉緊繃，因此背痛、肩頸痠痛的病患常隨著投票日接近而增多。

除了以上常見的疾病，其他慢性病患者在選舉期間也要多加小心，切勿因為選舉活動而忘了時間，忘記服藥。一旦覺得身體不適，請儘速就醫，不要延誤。

影響身體健康最重要的因素是生活方式。規律的生活是維持健康的基本條件，均衡飲食與適當運動不只是健康生活的要素，也是排解壓力的好方法。在選戰愈演愈烈之際，應衡量自己的狀況再介入，不應因此而過度影響情緒與生活作息。

選舉是一時的，健康是永遠的。政治可以關心，但若因此賠上健康，豈非得不償失？倘若在選舉期間發現身心出了狀況，不妨關掉電視，看看書、聽聽音樂、喝喝下午茶或到戶外走走，遠離不健康的環境，好好宣洩壓力，放慢腳步，試著找回原來的生活步調。如果狀況嚴重，適時透過醫療協助，便可終止心理影響生理，生理影響心理的惡性循環。🕒