

寬心

走過選舉路

文／藥劑部 藥師 吳秉峰

「拜託！拜託！」多麼耳熟能詳的台詞，原來選舉又來了！看著各候選人和競選團隊使出混身解數，不分晝夜，走遍大街小巷，努力為自己拉票，目的就是能夠順利當選。

愈接近投票日，候選人與競選團隊的造勢活動愈見頻繁，與民眾的互動也愈加熱絡，卻不知身體各種不適，包括高血壓、心絞痛、頭痛、肌肉痛、胃痛、失眠、焦慮等已悄悄報到，有了症狀而不加以注意，往往會造成更嚴重的後果。

這些症狀其實是可以預防的，譬如有高血壓病史者，一定要每天量血壓，定時服用降壓藥，如果一忙忘了吃藥，下一次千萬不要加重劑量，因為這樣有可能會使血壓突然下降，造成不可挽救的傷害。一般來說，高血壓用藥通常是一天服用1-2次，每次1顆，主要還是要依照醫師的囑咐來服用，並且儘量保持情緒穩定，太過激烈的言語或動作，都會導致血壓突然飆高，這是非常危險的，高血壓患者不可不慎！

另一方面，對於身體各類疼痛，民眾一定要有所認知，並不是所有的疼痛，都可以靠吃止痛藥來解決。引發疼痛的原因很多，包括心臟血液及氧氣供應不足所引起的「心絞痛」；由於飲食不正常，加上外在壓力的影響，使胃酸分泌過多，因而造成的「胃痛」；血壓升高，腦部血管壓迫大腦所引

起的「頭痛」；四處奔波勞累所致的全身四肢酸痛，亦即所謂的「肌肉痛」。不同的疼痛，有不同的治療方式，唯有找出疼痛的真正原因，對症下藥，才是問題根本解決之道。

隨著投票日到來，擔心自己或所支持的對象究竟會當選或是落敗，再加上處於資訊爆炸的環境中，精神上確實承受了極大的壓力，很多人患得患失，可能會失眠、躁動、腦神經衰弱、憂鬱…，這時有必要向精神科醫師尋求正確的治療。不過，「心病還得心藥醫」，光靠藥物治療，效果有限，佛家有云：「要懂得放下」，若能真正了解其中涵義，心病也就會不藥而癒了。

台灣經常有選舉，請大家以平常心看待選舉結果，讓心情慢慢沈澱下來，畢竟「勝」與「敗」不過是一字之差，千萬不要過於執著。尤其是對身體已經拉警報的人來說，「藥物」只能短暫緩解疾病的各種症狀，絕對不可完全依賴。唯有「心寬」，才能因應世間所有變局，從容面對。☯

