

讀者 Q&A

問題：

我的媽媽前天猝死了，現在的我無法接受媽媽就這樣離世，這兩天我一空閒下來都哭不止，胸口很悶好難過，都無法睡，有一種快崩潰的感覺，我該怎麼辦？

回覆：

親人的離去是重大的哀傷事件，建議您要尋求身邊的朋友協助，陪伴在您身邊，若身邊無法有朋友相伴時，可撥打 1925（依舊愛我）安心專線尋求諮商協助，倘若您情緒仍然無法穩定且無法入睡，建議您可以赴精神科就診，讓醫師協助您度過悲傷。

問題：

今天早上捐血之後，剛捐完沒事，現在整個人有點頭暈不舒服，請問這跟我去捐血有關係嗎？我現在有沒有需要吃些甚麼、做些甚麼？

回覆：

捐血完後要注意，不要搬提重物、不要劇烈運動，尤其騎乘駕駛交通工具時務必量力而為，6 小時內請儘量避免開車或騎車。針對您的狀況，頭暈有可能是捐血後暫時性的不適，您可

以補充水分和吃點營養的食物，也可以先睡覺休息，若仍持續有頭暈不適的狀況，可再至家庭醫學部就診。

健康教育中心

NTUHF