



冬令進補 聰明健康吃



文 | 黎嘉欣 | 藥劑部藥師

每到冬天，許多人總愛吃上好幾碗薑母鴨或是十全大補湯暖暖身子，覺得吃了就可以把補身體，變得更健康。但其實補品不能隨便吃，補錯了反而會越補越大洞，對健康反而不好。

冬令進補不外乎是以大量肉類搭配中藥材燉熬，例如麻油雞、十全大補湯等，常常以高熱量的濃湯、油脂、肉汁組成，吃太多很容易攝取過多蛋白質、飽和性脂肪與膽固醇。有心血管疾病之人，或有心臟病、腎臟病、糖尿病、痛風、肝膽疾病、胃潰瘍的人，是不適宜的，因為這些都會對身體造成更大的負擔，進而衍生出一些傷害。生理期中的女性也不宜進補，以免增加排血量，延長生理週期。在攝取中藥類含植物性荷爾蒙，例如人參、當歸、山藥等藥材時也要適量，不宜過多。

中藥材保存要留意

在選購中藥材時，要選擇合格中藥來源或選購有認證的中藥，儲存時要將藥

材放置於陰涼乾燥處，並避免陽光照射，有些含水量較高的藥材如枸杞、紅棗、人參、當歸等可以置於冰箱保存。大部分中藥材都不耐放，因此藥材不要一次買太多，買了就儘快使用，超過保存期限的藥材就不要再使用，避免藥材變質而降低原本的藥效。進補時若還有西藥必須一併服用，也要注意藥物混用的問題，儘量間隔1小時以上再服用。事先向醫師或藥師詢問，避免對身體造成不良影響。

中藥也是藥，同樣有它特別的藥性、療效及毒性，膳食中也含有一定量的藥物，所以寒冷的冬天想要進補時，記得不要一次食用太多，適量即可。規律的飲食、運動及健康的作息才是維持健康的不二法門！安心用藥。



忠孝藥師團隊獲世界藥學會「優良獎」

文 | 公關中心

藥袋上的「小叮嚀愛心貼」，字體放大的「用藥指導印章」，提醒老人家用藥事項，這是忠孝院區藥師團隊提供的多元化感動服務之一。現在團隊踏入社區，探訪偏鄉弱勢、中低收入及獨居老人，直接與病人面對面，主動發現用藥問題，提供更窩心的藥事服務。

北市聯醫忠孝院區的藥師團隊在楊瑛碧主任的領導下，長期耕耘居家藥事照護有成。日前更在2016 FIP世界藥學會獲頒優良獎（Honourable Mention Winner），受邀至阿根廷 Buenos Aires，以「The role of Home visits pharmacists and pharmaceutical care performance」為題分享心得，贏得國際掌聲。

聯醫為社區型醫院，聯醫藥師透過居家藥事照護，將過去藥師給人單純調劑、諮詢的刻板印象徹底翻轉，除了送藥到宅，還利用雲端藥歷查詢及評估，主動發掘長者用藥問題，並推廣專科藥師適時提供糖尿病、氣喘、慢性阻塞性肺病等衛教。

聯醫藥師踏入社區提供的是跨團隊的全人照顧，可以看到病人肝腎功能、血壓、血糖等檢驗數據，同時深入病人居家訪視，實際觀察在家中的用藥、是否已過效期、是否按時服藥、是否同時服用中藥草、中藥、保健品的情形，提供個人化一對一更符合病人實際需要的藥事服務。

聯醫藥師走入社區從事居家藥事服務，正面提升了與民眾間的醫病信賴關係。以聯醫為主體將多面向、多元化的感動服務推廣至社區，藉由點、線、面的整合，營造安全的用藥環境，齊力邁向健康城市為目標。

