



主 办：张家界日报社
协办单位：张家界市人民医院
张家界市永定区妇幼保健院
张家界大众医院
张家界美年大健康管理有限公司

咨询热线：刘雪融 13037449120
周国任 13237442000
联系地址：市区南庄坪张家界日报社一楼

我市开展首例 关节镜微创治疗肩袖损伤手术



近日，覃女士笑容满面与市人民医院骨科一科的医务人员挥手道别，办理了出院手续。

原来，覃女士右肩关节反复疼痛3年，到市人民医院诊断为右侧肩袖损伤（冈上肌部分撕裂）。7月17日，骨科刘亮副主任医师带领关节镜手术团队与麻醉科和手术室医护人员密切配合，为患者实施了关节镜下肩关节微创手术。经医护人员的精心治疗和护理，覃女士感觉良好，于近日手术切口拆线出院，继续在社区医院进行肩关节康复训练。

据主刀医师刘亮介绍：肩袖损伤容易与肩周炎混淆，肩袖损伤约占肩关节疾病的17-41%，真正的肩周炎发病比较少。关节镜下肩袖损伤修补手术是一种微创检查及治疗方法，通过在肩关节开3-4个约8-10毫米的手术小切口，在关节镜下清理关节腔内病灶，探查肩峰下间隙，进行肩峰成型及损伤肌腱的修补手术。手术创伤小，可以缓解肩关节疼痛，改善或恢复肩关节功能，提高患者的生活质量。

我市首例关节镜下肩袖修复手术的成功开展，标志着该院在关节镜微创技术方面迈上了新台阶。

（黄立功 张锦华）



永定区妇幼保健院开展 艾梅乙母婴阻断培训

8月1日，永定区妇幼保健院保健部联合教科召开预防艾滋病、梅毒和乙肝母婴传播项目院内专项培训班，全院医务人员共计240余人参加培训。

培训班由多次经过省市级预防艾梅乙母婴传播培训的师资进行专业授课，就AIDS孕产妇治疗与管理，梅毒诊治原则，儿童HIV的治疗，艾滋病梅毒乙肝感染母亲所生儿童与预防接种及感染孕产妇咨询与交流进行了详细的讲解。

（李晓俊）



多数人不宜喝凉茶 消暑可饮食疗汤水

夏季，暑热难耐，很多人都喜欢喝传统凉茶消暑。但随着人们生活与工作模式的变化，中草药所制凉茶已不再适宜大部分都市人，不妨用不放糖的茶饮来代替传统凉茶，更好喝也更方便。

大多数都市人不宜喝凉茶。传统的凉茶是将药性寒凉、能解人体内热的中草药熬制出来的植物性饮料，以广东凉茶最为出名。但正是药性寒凉，解内热的普遍凉茶特性，决定了它不再适合大部分都市人用作夏天保健养生。

夏天再热、室外温度再高，都市人大多早出晚归，白天整日在凉爽的空调房里工作，晚上回到家也是冷气伺候，在空调的帮助下夜夜安睡。这样的生活和工作模式下，几乎很少受到那种大自然热气的浸染，所以体内没有以往人们那

种暑气；相反，可能积聚了不少寒气，稍有不慎，反而容易受凉感冒。因此，白天空调房办公，晚上空调房睡觉的人们，不建议常喝凉茶，以免导致体质偏颇、抵抗力下降而生病。

此外，糖尿病患者、需要减肥或控制体重者更要慎喝凉茶。一般凉茶都比较苦寒，常常会放较多的糖去调味，务必少喝。随便一盒250ml的市售凉茶饮料含糖量都在20克左右，约相当于喝咖啡时好几包砂糖了。

草本凉茶不妨改为食本凉茶。即使人们体质改变，内火少了，但夏天酷暑难耐，该喝什么饮料养生呢？不喝中草药熬制的凉茶，可以改喝食本凉茶。

建议自己在家用常见的食材做一些老少皆

宜、不那么苦寒的凉茶，比如陈皮绿豆水、冬瓜薏米水、甘蔗马蹄水、枸杞菊花水等。为了达到更健康的效果，这类茶饮可以不放糖，直接饮用；为了达到美味且清润的效果，放点蜂蜜也不错。

室外作业或在外奔忙者可偶尔喝凉茶。传统凉茶依然有它的适用人群，也就是那些夏天仍然在室外作业，或者在外奔波忙碌的人们，偶尔来点凉茶降降身体的暑气确实是不错的。最好应喝本地凉茶铺自己当天熬制的温热凉茶，其糖分和添加剂相对少一些。如果去超市购买，最好选择常温的罐装凉茶，不要选冰箱冷藏的，以免损伤脾胃。

（新华网）

就医助手



张家界市人民医院



张家界大众医院



永定区妇幼保健院



张家界美年大健康管理有限公司

