

Αναίμακτη χειρουργική επέμβαση σπονδυλικής στήλης

Ο πόνος στη μέση (οσφυαλγία) είναι πολύ συχνός. Υπολογίζεται ότι στην ηλικία των 20 ετών περίπου το 50% των ανθρώπων έχει εμπειρία οσφυαλγίας. Στην ηλικία των 60 ετών το ποσοστό αυτό αυξάνει στο 80%. Ανά πάσα στιγμή στον ενήλικο πληθυσμό το 22% των ανδρών και το 30% των γυναικών πάσχουν από οσφυαλγία.

Mία από τις σημαντικότερες εξελίξεις της χειρουργικής αποτελεί η ανάπτυξη των τεχνικών της ενδοσκοπικής και μικροεπεμβατικής χειρουργικής στη σπονδυλική στήλη. Ο εκπαιδευμένος χειρουργός σπονδυλικής στήλης με τη βοήθεια της σύγχρονης τεχνολογίας αντιμετωπίζει πλέον τα προβλήματα της σπονδυλικής στήλης:

- σχεδόν αναίμακτα
- με ελάχιστες τομές
- σχεδόν καθόλου μετεγχειρητικό πόνο και
- ταχύτερη ανάρρωση σε σχέση με τις κλασικές «ανοικτές» επεμβάσεις.

Συγκεκριμένα η διαδερμική ενδοσκοπική δισκεκτομή

είναι μια μικροεπεμβατική μέθοδος για την αντιμετώπιση της δισκοκήλης ή της εκφύλισης του δίσκου που μπορεί να προκαλεί πόνο στη μέση ή το κάτω άκρο.

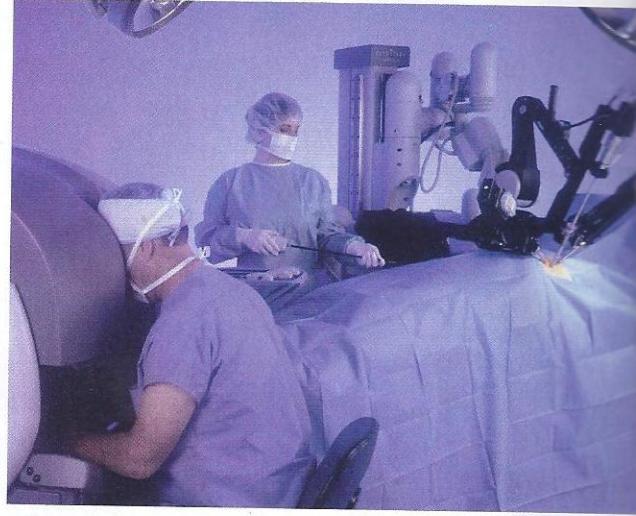
- Η επέμβαση μπορεί να γίνει με γενική ή τοπική αναισθησία.
- Η αποφυγή της ολικής νάρκωσης επιτρέπει τη γρήγορη έξοδο από το νοσοκομείο.
- Η επέμβαση εκτελείται με τη βοήθεια του ενδοσκοπίου, που εισάγεται από μία μικρή τομή μισού εκατοστού. Ο μεσοσπονδύλιος δίσκος και τα νεύρα γίνονται ορατά μέσω οπτικών ινών που προβάλουν σε ειδική οθόνη. Η κήλη του δίσκου αφαιρείται με ειδικά λεπτά εργαλεία μέσα από το ενδοσκόπιο.

Επίσης, το κατεστραμμένο τμήμα του δίσκου μπορεί να διορθωθεί με λέιζερ και ηλεκτροθερμική ενέργεια (θερμική δακτυλιοπλαστική).

■ Με την ενδοσκοπική δισκεκτομή αποφέγονται οι κακώσεις των μυών και των υπολοίπων ευαίσθητων δομών της σπονδυλικής στήλης, με αποτέλεσμα την ελαχιστοποίηση του μετεγχειρητικού πόνου και την άμεση επιστροφή στις καθημερινές δραστηριότητες.

ΣΠΟΝΔΥΛΟΔΕΣΙΑ

Ακόμη και μεγαλύτερες



επεμβάσεις, όπως η σπονδυλοδεσία, μπορούν να γίνουν μέσω ειδικών στενών σωλήνων που εισάγονται με ακτινοσκοπικό έλεγχο. Η αξονική διασωματική σπονδυλοδεσία (Axia-LIF) είναι ένα παράδειγμα. Χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση του πόνου στη μέση που προκαλείται από εκφύλιση των χαμηλότερων σπονδυλικών διαστημάτων. Η επέμβαση γίνεται με γενική αναισθησία από μια μικρή τομή 3 εκατοστών που γίνεται δίπλα στον κόκκυγα. Με τον τρόπο αυτό αποφεύγεται η καταστροφή των μυών της σπονδυλικής στήλης και η επαφή με τα σημαντικά αγγεία και τα νεύρα που βρίσκονται στην περιοχή της μέσης. Με τη βοήθεια και της ακτινο-

Απαντήσεις σε γράμματα

■ Για την Έλενη από Περιστέρι

Όλες οι γυναίκες διαφέρουν ως προς τις αντισυλληπτικές τους ανάγκες. Πρόσφατα κυκλοφόρησε ένα νέο αντισυλληπτικό χάρι το οποίο παρέχει φυσικό οιστρογόνο και αποτελεσματική αντισυλληπτική προστασία.

■ Για τη Δέσποινα από Θεσσαλονίκη

Τα αίτια που προκαλούν απώλεια μαλλιών είναι πολλά όπως τα οιστρογόνα, η κληρονομικότητα κ.ά. Σημαντική βοήθεια προσφέρει η ουσία μελατονίνη, που κινητοποιεί την τριχοφυία κυρίως με το συνδυασμό

ginkgobiloba και τη βιοτίνη.

■ Για τον Σάκη από Πάτρα

Το 20% των κληρονομικών νοσημάτων είναι νοσήματα του μεταβολισμού. Η ελληνική Εταιρία Μελέτης Ενδογενών Μεταβολικών Νοσημάτων προσφέρει υποστήριξη στους ασθενείς (hellenicSSIEM@gmail.com).

ΔΙΑΙΤΑ & fitness

ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΛΙΓΟΤΕΡΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΝΤΡΕΣ

Το φαινόμενο του υπερβάλλοντος σωματικού βάρους (υπέρβαρο) και της πικυσαρκίας είναι πολύ πιο συχνό στις γυναίκες, παρά στους άντρες. Είναι πολύ συχνή η ερώτηση που τίθεται σε εμάς τους διαιτολόγους - διατροφολόγους για τους λόγους στους οποίους οφείλεται το φαινόμενο αυτό.

Hαλήθεια είναι ότι παρά το γεγονός ότι από διάφορες μελέτες που έχουν γίνει δείχνουν ότι οι άντρες φαίνεται να είναι περισσότερο απρόσεκτοι σε ό,τι αφορά στις διαιτητικές τους συνήθειες έναντι των γυναικών, εντούτοις διατηρούν χαμηλότερο βάρος από τις γυναίκες. Είναι άλλωστε γνωστή η λαϊκή προτροπή «άφησε τον να φάει παραπάνω: είναι άντρας». Οι λόγοι που οι άντρες εμφανί-

ζουν σαφώς μικρότερα ποσοστά υπέρβαρου και πικυσαρκίας είναι δύο:

- αφενός οι ενεργειακές τους απαιτήσεις είναι πολύ υψηλότερες έναντι των γυναικών και
- αφετέρου παρουσιάζουν αυξημένα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας σε σχέση με τις γυναίκες.



άντρες, αλλά αυτό δεν φαίνεται να αποτελεί βιολογική επιλογή. Σαφώς και σε αντίθεση με την παραπάνω εκδοχή υπάρχουν γυναίκες που εμφανίζουν μεγαλύτερα επίπεδα φυσικής δραστηριοποίησης από αρκετές κατηγορίες αντρών. Αντίθετα

όμως, και ως προς την πρώτη διαπίστωση θα πρέπει να εξηγήσουμε τους λόγους για τους οποίους συμβαίνει οι άντρες να έχουν υψηλότερες μεταβολικές απαιτήσεις. Η φύση προφανώς επέλεξε τον άντρα ως το «ισχυρό» φύλο, αποδίδοντάς του τις αρμοδιότητες της έμπρακτης υποστήριξης της οικογενειακής προσφοράς και ασφάλειας. Έτσι φρόντισε να τον εξοπλίσει για τα κατάλληλα εφόδια ώστε να μπορεί να ανταποκριθεί στο ρόλο του με επιτυχία. Τα εφόδια αυτά δεν είναι άλλα από την ενίσχυση του ανδρικού σώματος με μυϊκή μάζα και κατά συνέπεια σε φυσική δύναμη,

με στόχο να μπορεί να αντεπεξέλθει επαρκώς στις αναμφισβήτητες φυσικές αντιξόδητες που υπήρχαν τα παλαιότερα χρόνια, τις συνθήκες δηλαδή που επικρατούσαν όταν η φύση επέλεγε το ρόλο του. Ο σκοπός αυτής της μικρής εισαγωγής είναι να προσπαθήσει να τεκμηριώσει τη διαφορά στη σύσταση της μάζας σώματος μεταξύ αντρών και γυναικών διότι φαίνεται να παίζει καθοριστικό ρόλο στην έκφραση των απαιτήσεων σε ενέργεια μεταξύ των δύο φύλων. Είναι δεδομένο ότι ο μικρός ιστός είναι μεταβολικά ενεργός, κατά συνέπεια απαιτεί



Η ΑΚΑΤΑΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥΣ ΔΕΝ ΥΠΟΦΕΡΕΤΑΙ

Από τη νηπιακή πολικία ως την εφηβική, τα παιδιά λατρεύουν το χάος. Ακολουθήστε από νωρίς 10 λεπτά τρικ και εκπαιδεύστε τα παιδιά, ώστε να αγαπήσουν την τάξη.

Σταματήστε να μαζεύετε τα αντικείμενα που πετούν κάτω τα παιδιά και επιτρέψτε τους να φροντίζουν μόνα τους το χώρο τους, την ώρα που εσείς θα συμβουλεύεστε το βιβλίο «10 λεπτά παιδιά - γονείς εν... τάξη» (εκδ. Ελληνικά Γράμματα).

Όταν τα παιδιά αναλαμβάνουν τη φροντίδα του χώρου και των πραγμάτων τους, μαθαίνουν να είναι περήφανα για την ιδιοκτησία τους. Και επενδύουν χρόνο για τη συντήρηση του σπιτιού τους. Αποκούν αίσθημα ευθύνης και ικανότητας που θα τα συνοδεύει στην υπόλοιπη ζωή τους, αναφέρει η ειδικός στην οργάνωση Μόνικα Ρίτσι από την Ατλάντα. Για να επιτεθείτε σε οποιοδήποτε προπύργιο ακαταστασίας, οπλιστείτε με 4 κοντιά με τις εξής ετικέτες. Κρατάω - Χαρίζω - Πετάω - και το Σκέφτομαι. Αν αφιερώστε 10 λεπτά τη φορά για να ξεκαθαρίσετε και να πετάξετε άχρηστα πράγματα, θα κάνετε θαύματα, τονίζει η συγγραφέας του βιβλίου Rose Kennedy.

Βάλτε και τα παιδιά στο... παιχνίδι και:

■ Ενθαρρύνετε τα παιδιά, μίσιως τους εφήβους, να αναπτύξουν το δικό τους σύστημα οργάνωσης με το οποίο να αισθάνονται άνετα.

■ Ένας έφηβος χρειάζεται διαφορετικά μέσα και κίνητρα από τα μικρότερα αδέρφια, ενώ ο έλεγχος της ακαταστασίας είναι μια ικανότητα που βοηθά τους εφήβους να αισθήσουν την ανεξαρτησία τους.

■ Τα μωρά δεν πρέπει να είναι συλλέκτες.

■ Βάλτε ράφια στις ντουλάπες των παιδιών και τακτοποιήστε τα παιδικά βιβλία σχολικά και εξωσχολικά.

■ Εξινήστε το διάλεγμα από την πόρτα και βεβαιωθείτε πως ό,τι περιττό δεν περνάει το κατώφλι.

■ Μη μαθαίνετε τα παιδιά να νιώθουν οίκτο απέναντι στους άλλους, αλλά να νιώθουν περήφανα για τον εαυτό τους επειδή καταπλημούν την ακαταστασία και ταυτόχρονα μοιράζονται τα πράγματά τους με άλλους.

■ Κάντε τον δώρο τη δική του διακόσμηση στο παιδικό υπνοδωμάτιο.

σκοπικής παρακολούθησης ο χειρουργός μπορεί να εισάγει ένα στενό σωλήνα από τον κόκκυγα προς τη σπονδυλική στήλη, μέσω του οποίου περνούν τα εργαλεία που καθαρίζουν τον κατεστραμμένο δίσκο. Από το σωλήνα περνά η αξονική βίδα που βιδώνει στους σπονδύλους και επαναπέραν το μεσοσπονδύλιο διάστημα που είχε στενέψει από την εκφύλιση και την καθίζηση του δίσκου. Η επαναφορά του μεσοσπονδύλιου διαστήματος διορθώνει τη στένωση των μικρών τμημάτων από τα οποία εξέρχονται οι νευρικές ρίζες για το κάτω μέρος. Σκοπός των μικροεπιμεβατικών τεχνικών στη σπονδυλοδεσία είναι να αποφύγουν τις κακώσεις των μυών που γίνονται με την κλασική ανοικτή τεχνική.

ΡΟΜΠΟΤ ΓΙΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΑΚΡΙΒΕΙΑ

Εκτός από τη μικροεπιμεβατική και ενδοσκοπική χειρουργική στη χώρα μας εφαρμόζονται και τεχνικές ρομποτικής χειρουργικής στη σπονδυλική στήλη, που επιτυγχάνουν ακόμη μεγαλύτερη ακρίβεια στις χειρουργικές κινήσεις. Πρόκειται για το μοναδικό στην Ελλάδα, αλλά

και παγκόσμια, ρομποτικό σύστημα σπονδυλικής στήλης «Spine Assist» (αντίστοιχο υπάρχει μόνο στη Γερμανία, το Ισραήλ και την Αμερική). Το σύστημα παρέχει τη δυνατότητα τρισδιάστατης απεικόνισης της σπονδυλικής στήλης, αφού προηγηθεί αξονική τομογραφία. Μέσω του ειδικού λογισμικού, ο χειρουργός σπονδυλικής στήλης έχει τη δυνατότητα να προσχεδιάσει την επέμβαση στον ηλεκτρονικό υπολογιστή και να επιλέξει, για παράδειγμα, τα κατάλληλα εμφυτεύματα, που θα αποκαταστήσουν μια βλάβη στην περιοχή της μέσης. Στο χειρουργείο το ρομπότ δέχεται τις εντολές του χειρουργού για κάθε χειρουργική πράξη και τις εκτελεί με ακρίβεια κάτω του 1 χιλιοστού. Όποια μέθοδος και αναπαιτείται για την κάθε πάθηση της σπονδυλικής στήλης, το σύγουρο είναι πως οι νέες τεχνικές στοχεύουν και πετυχαίνουν καλύτερα αποτελέσματα και λιγότερη ταλαιπωρία με γρήγορη αποκατάσταση.

Στείλτε τα γράμματά σας στη διεύθυνση:
Αμαρουσίου-Χαλανδρίου 92,
Μαρούσι, Τ.Κ. 151 25,
με την ένδειξη: «Υγεία»

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΓΡΗΓΟΡΑΚΗΣ, M.Sc. κλινικός Διαιτολόγος-
Διαιτοφολόγος, Επιστημονικός διευθυντής Απίσχανασ - λόγω
διαιτοφορές Κέντρο Διαιτολογικής Υποστήριξης & Μεταβολικού Ελέγχου,
grigorakis@apisxnanis.gr

ενέργεια για τη διατήρησή του, σε αντίθεση με το λιπώδη. Όσο δηλαδή υψηλότερο ποσοστό μυϊκής μάζας έχει κάποιος τόσο μεγαλύτερη ποσό ενέργειας (θερμίδες) χρειάζεται. Έτσι οι γυναίκες, με δεδομένη τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα που παρουσιάζει η σύσταση του σώματός τους, σε «μεταβολικά ανενέργοι» λίπος (δεν καταναλώνει ενέργεια ο λιπώδης ιστός), είναι φυσιολογικό να παρουσιάζουν μικρότερες απαιτήσεις σε ενέργεια. Η βιολογική άποψη αυτή δίνει μία ικανοποιητική εξήγηση σε πολλά ερωτήματα. Με

τον τρόπο αυτό μπορούν να ερμηνεύθουν αφενός η μείωση των ενεργειακών απαιτήσεων που παρατηρείται με την πάροδο της ηλικίας, αφού συνοδεύεται ταυτόχρονα και από μείωση της μεταβολικής ενεργούς μυϊκής μάζας, αλλά και το φαινόμενο του «αδρανούς μεταβολισμού» που παρατηρείται σε άτομα που έχουν επανειλημμένα χάσει και επαναπροσλάβει βάρος κι έχουν εφαρμόσει αλλεπαλλήλες διαιτες. Στο φαινόμενο του «κατεστραμμένου μεταβολισμού» αποδίδονται τα αυξανόμενα ποσοστά παχυσαρκίας.

ΓΥΝΑΙΚΑ και ΥΓΕΙΑ

Τέλος στα δυσάρεστα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης!

- Εξάφεις
- Νυχτερινές εφιδρώσεις
- Κολπική ξηρότητα
- Απώλεια της λίμπιντο
- Αύξηση βάρους
- Κατάθλιψη

Ολόενα και περισσότερες γυναίκες αναζητούν πλέον φυσική λύση για τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης (πρίν, κατά την διάρκεια και μετά). Επιπλέους το EMINOX είναι διαθέσιμο και στην Ελλάδα.

Η μοναδική 100% φυσική σύνθεσή του, βασισμένη στις πιο σύγχρονες ιατρικές μελέτες, το καθιστά τόσο αποτελεσματικό που ανακουφίζει άμεσα από τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης.

Επιπλέον το EMINOX συνεισφέρει ιδιαίτερα και στην πρόληψη της οστεοπόρωσης, τη διατροφική ισορροπία και τον έλεγχο του βάρους.

Εξαιρετικά αποτελέσματα

Ένα μήνα μετά αφού λάμβανα το EMINOX, οι εξάφεις μου μειώθηκαν σημαντικά και οι νυχτερινές εφιδρώσεις μου ελαττώθηκαν. Επιπλέον έχασα τα 5 κιλά που έβαλα κατά τους πρώτους 3 μήνες της εμμηνόπαυσης και μου επέστρεψε η όρεξη για ζωή. Μ. Χατζηκωνσταντίνου

Το EMINOX περιέχει μόνο τα φυσικά συστατικά αναγνωρισμένα ως <>

<< ασφαλή & αποτελεσματικά >> από:



- Το Αμερικανικό Κολέγιο Γυναικολογίας & Μαιευτικής
- Την Ένωση Βόρειας Αμερικής για την Εμμηνόπαυση
- Την Επιτροπή Ε (Γερμανίας)



*100% φυσικό. Χορηγείται και χωρίς συνταγή γιατρού.
Για πληροφορίες ρωτήστε τον φαρμακοποιό σας, ή ΤΗΛ: 80 111 106 106