

ΝΙΚΟΛΑΟΣ Δ. ΜΠΕΝΑΡΔΟΣ,
MD - Ορθοπαιδικός Χειρουργός
Σπονδυλικής Στήλης
(www.nikolaosbenardos.com)



ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ

Η ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΣΤΙΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΤΗΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ

ΧΩΡΙΣ ΝΑΡΚΩΣΗ, ΑΝΑΙΜΑΚΤΑ, ΧΩΡΙΣ ΝΟΣΗΑΣΙΑ, ΜΕ ΑΥΘΗΜΕΡΟΝ ΕΞΟΔΟ ΑΠΟ ΤΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΚΑΙ ΑΠΟΦΥΓΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΕΙΟΥ

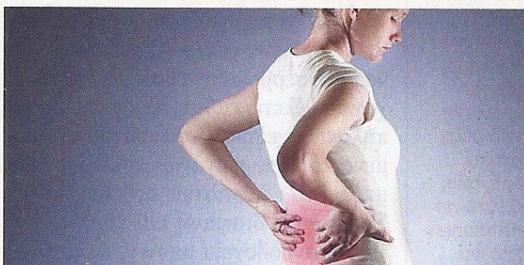
ασθενής, από χειρουργό ορθοπαιδικό ή νευροχειρουργό, ο οποίος έχει εξειδίκευση στη χειρουργική σπονδυλικής στήλης και σε μικροεπεμβατικές και ενδοσκοπικές τεχνικές. Η διαδικασία διαφρεύει κατά μέσο άρο 20 λεπτά, ο ασθενής εξέρχεται μετά από 1-2 ώρες από το νοσοκομείο περπατώντας και επιστρέφει άμεσα στην οικία του και στις καθημερινές του δραστηριότητες. Η υδρογέλη - gel δρώντας οσμωτικά και με διαφορά της υδροστατικής πίεσης συρρικνώνει τον αποπελατισμένο (ξεχειλωμένο) μεσοσπονδύλιο δίσκο, επαναφέροντας τη δισκοστήλη και όλα τα σπασμένα κομμάτια του δίσκου στην αρχική τους θέση. Έτσι σταματάει η πίεση στο νεύρο, με αποτέλεσμα να σταματήσει ο πόνος στο πόδι ή στο χέρι. Η υδρογέλη - gel δρώντας χημειοτακτικά και μετουσιώνοντας τις

ομάδα κατέδειξε ποσοστά ίασης 85%-91%, αντίστοιχα των μελετών του εξωτερικού. Τα αποτελέσματα και η βελτίωση του ασθενούς εμφανίζονται από το πρώτο μισάρωρο έως 3-5 εβδομάδες από την ένεση. Η δε μαγνητική τομογραφία του ασθενούς μετά από 12 μήνες εμφανίζει εξαφάνιση της κήλης.

ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ Ο ΜΕΣΟΣΠΟΝΔΥΛΙΟΣ ΔΙΣΚΟΣ

Ο μεσοσπονδύλιος δίσκος είναι το κύριο συνεκτικό ανατομικό στοιχείο μεταξύ δύο σπονδύλων της σπονδυλικής στήλης και δρα σαν αμφοτισέρ, δηλαδή επιτρέπει την κίνηση μεταξύ των δύο σπονδύλων. Βασικό συστατικό του είναι το νερό (περίπου 90%), το οποίο μετά τα 30 έτη αρχίζει να μειώνεται και μπορεί να φτάσει στο 60%. Αποτελείται από τον ινώδη δακτύλιο και τον πηκτοειδή

πυρήνα. Ο ινώδης δακτύλιος περιβάλλει (αγκαλιάζει) τον πηκτοειδή πυρήνα, ο οποίος απορροφά τους κραδασμούς. Οταν καταστραφεί η δομή του μεσοσπονδύλιου δίσκου και αλλάξει η σχέση μεταξύ του πηκτοειδής πυρήνα και του ινώδους δακτύλιου, ο μεσοσπονδύλιος δίσκος χάνει τις μηχανικές του ιδιότητες, δηλαδή αλλάζει μορφή και έτσι έχουμε τη λεγόμενη δισκοπάθεια. Πολλές φορές λόγω της καταστροφής του ινώδους δακτύλιου ο πηκτοειδής πυρήνας εκβάλλει προς τα πίσω ή προς τα πλάγια δημιουργώντας τις κήλες μεσοσπονδύλιου δίσκου, που αισκρύνει την πεπτική φαίνομενα στο νωτιαίο σάκο ή σε κάποιο νεύρο - ρίζα. Η πίεση στο νωτιαίο σάκο ή σε κάποιο νεύρο προκαλεί πόνο, αιμωδίες (μουδιάσματα), παροισθησίες ή σε σοβαρότερες μορφές μυϊκή αδυναμία ή ακόμα και πάρεση.



πρωτεΐνες του κολλαγόνου επαναδιοργανώνει τον πηκτοειδή πυρήνα, δηλαδή επαναφέρει τη δομή του μεσοσπονδύλιου δίσκου στην προγενέστερη υγή κατάσταση σταματώντας και τον πόνο στη μέση τον αυχένα.

ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Η δισκοπλαστική είναι μια μέθοδος που βρίσκει εφαρμογή στην πλειονότητα των παθήσεων της σπονδυλικής στήλης, καθότι το γενεσιονυργό αίτιο των περισσότερων παθήσεων αυτών είναι η εκφύλιση του μεσοσπονδύλιου δίσκου. Ο εκφυλισμένος μεσοσπονδύλιος δίσκος προκαλεί αστάθεια και εκρυλιστικές αλλοιώσεις στη σπονδυλική στήλη, που μπορεί να οδηγήσουν σε στένωση του σπονδυλικού σωλήνα, με αποτέλεσμα έντονο πόνο στον αυχένα και στη μέση. Με την έγχυση του gel θεραπεύονται όλες οι παραπάνω περιπτώσεις, εξαλείφοντας τον πόνο στον αυχένα και το άνω άκρο ή στη μέση και το κάτω άκρο. Η πρώτη ελληνική μελέτη των 100 πρώτων δισκοπλαστικών από την επιστημονική μας

ΣΤΕΙΛΑΤΕ ΤΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΑΣ ΣΤΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ:
Αμαρουσίου-Χαλανδρίου 92, Μαρούσι,
Τ.Κ. 151 25,
με την ένδειξη:
«Υγεία»

ΓΥΝΑΙΚΑ και ΥΓΕΙΑ

Τέλος στα δυσάρεστα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης!

- Εξάψεις
- 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). Επιπλέον 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 εμμηνόπαυσιακής περιόδου.

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

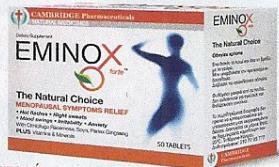
Εξαιρετικά αποτελέσματα

“Ενα μήνα μετά αφού λάμβανα το EMINOX, οι εξάψεις μου μειώθηκαν σημαντικά και οι νυχτερινές εφιδρώσεις μου ελαττώθηκαν. Επιπλέον έχασα τα 5 κιλά που εβαλα 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)

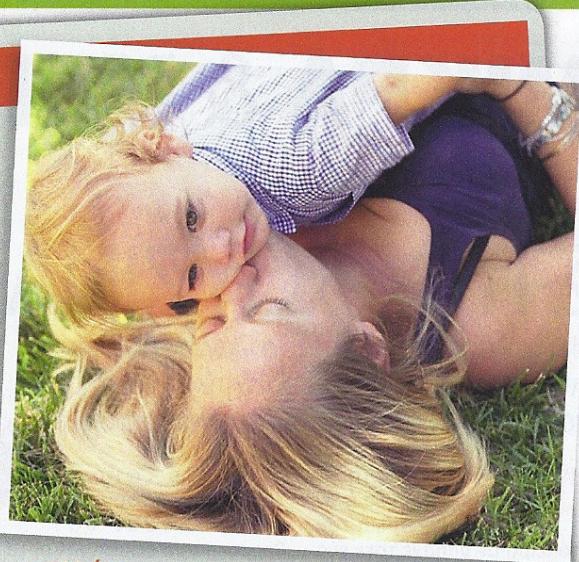


*100% φυσικό. Χορηγείται και χωρίς συνταγή γιατρού. Για πληροφορίες ρωτήστε τον φαρμακοποιό σας, ή ΤΗΛ: 80 111 106 106

ΥΓΕΙΑ - ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ - ΠΑΙΔΙ

ΠΑΙΔΙ & γονείς

«Ποτέ να μην λέτε ψέματα στο παιδί σας, ποτέ, όσο επίπονο και δύσκολο μπορεί να είναι κάποιες στιγμές» λέει ο ηθοποιός Κώστας Κρομμύδας και συγγραφέας του βιβλίου «ΜΠΑΜΠΑ ΜΕΓΑΛΩΣΕ ΜΕ» (εκδ. ΜΙΝΩΑΣ).



ΜΗ ΛΕΤΕ ΦΕΜΑΤΑ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Αν, για παράδειγμα, φεύγοντας για μια έξοδο ή ένα ταξίδι, έχεις το παιδί σου κολλημένο πάνω σου και για να μπορέσεις να ξεφύγεις του πεις ότι σε πολύ λίγο θα είσαι κοντά του και δεν το κάνεις, αργά ή γρήγορα θα καταλάβει ότι του είπες ψέματα και θα δυσκολεύεται να σε εμπιστευτεί. Από την άλλη, το εκπαιδεύεις ο ίδιος στο να λέει ψέματα. Θα πρέπει να καταλάβει ότι δεν μπορείς να είσαι συνέχεια μαζί του, αλλά θα πρέπει να ξέρει και ακριβώς πότε περίπου θα είσαι και πάλι κοντά του. Εμείς είχαμε καθηρώσει, ότι και να γινόταν, την έξοδο της Παρασκευής (έτσι είχαμε μια μέρα μόνο για μας τους δυο, που τη χρειαζόμαστε τόσο πολύ). Ποτέ δεν της είπαμε ψέματα για να το σκάσουμε. Στην αρχή νγκρίνιασε λίγο, αλλά σιγά σιγά κατάλαβε πως αυτή τη μέρα ο μπαμπάς και η μαμά βγαίνουν. Και πάντα να τους λέτε με λεπτομέρειες που

πηγαίνετε και τι κάνετε όταν φεύγετε μακριά τους. Θα πρέπει στο μιαλό τους να σας

τοποθετούν κάπου όσο δεν είστε μαζί τους και θα πρέπει να νιώθουν σίγουρα ότι θα επιστρέψετε.

Αν χτίσεις μια σχέση με πολλά ψέματα, δεν θα ισορροπήσεις ποτέ μαζί του. (Και εδώ όμως υπάρχει ένα μικρό παραθυράκι για κάποια ψέματα που μπορείς να λες, τα οποία όμως δεν έχουν και κάποια ουσιαστική σημασία, σαν το ψεματάκι, για παράδειγμα, με την καλή νεφάδα και την πιτύλα...).

Μην τάζεις ποτέ κάτι με αντάλλαγμα το φαγητό και ειδικά γλυκά, σοκολάτες, παγωτό κ.ά.

«Ξέρω ότι δεν υπάρχει περίπτωση να μην το κάνεις, αλλά εγώ πρέπει να σου το πω. Δεν έχω καταφέρει να το αποφύγω εντελώς, αν και καταλαβαίνω την ίδια

στιγμή ότι είναι λάθος αυτή η τακτική».



Το «ΜΠΑΜΠΑ ΜΕΓΑΛΩΣΕ ΜΕ» συνιστά κατάθεση της εμπειρίας του **Κώστα Κρομμύδα** σχετικά με το πώς σημαίνει «μεγαλώνω και ανατρέφω ένα παιδί», ενώ παράλληλα τονίζεται πόσο καλύτεροι άνθρωποι μπορούμε να γίνουμε καθώς μεγαλώνουμε το παιδί μας. Η συνειδητοποίηση του πώς μπορούμε να αγαπήσουμε ακόμα περισσότερο τη σύντροφό μας από τη στιγμή που μοιραζόμαστε αυτή την τόσο δημιουργική αλλά και δύσκολη δοκιμασία μαζί της, είναι άλλο ένα θέμα που αγγίζει το βιβλίο αυτό. Αν και απευθύνεται στους μπαμπάδες, η ανάγνωση του θα ήταν πολύ ενδιαφέρουσα και για τις συντρόφους τους για να μπορέσουν να

«κρυψοκοπάξουν» στην ψυχολογία ενός πατέρα και να τον βοηθήσουν στη συνέχεια να συμμετάσχει ενεργά στην ανατροφή του παιδιού τους.

ΔΙΣΚΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

Μια νέα πρωτοποριακή μέθοδος έρχεται να δώσει λύση στο πρόβλημα της αυχεναλγίας και της οσφυαλγίας με ένεση. Η έγχυση του ενδοδισκικού gel μπορεί να ματαιώσει στο 95% ένα χειρουργείο σπονδυλικής στήλης.

Η οσφυαλγία (πόνος στη μέση) παρουσιάζεται μόνη της ή σε συνδυασμό με ισχιαλγία (πόνος στο ένα ή και στα δύο κάτω άκρα). Ένα μεγάλο ποσοστό του πόνου οφείλεται σε δισκοπάθεια (δισκοκήλη) σε κάποιο σημείο είτε της αυχενικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης (ΑΜΣΣ) είτε της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης (ΟΜΣΣ). Η **αυχεναλγία** είναι όρος που αναφέρεται στον πόνο στην περιοχή του αυχένα. Μπορεί να έχει ποικίλες μορφές: να είναι μονόπλευρος ή αμφοτερόπλευρος, να προκαλέσει κεφαλαλγία και περιορισμό των κινήσεων της αυχενικής μοίρας. Πολλές φορές αντανακλά στον ώμο ή ανάμεσα στις ωμοπλάτες και άλλες φορές ακολουθεί κατανομή κάποιας νευρικής ρίζας στα άνω άκρα. Οι πιθανότητες να παρουσιάσουμε οσφυαλγία ή αυχεναλγία με τις αντιστοιχεις αντανακλάσεις στα άνω και κάτω άκρα στη διάρκεια της ζωής μας είναι αρκετά αυξημένες. Στις γυναίκες η συχνότητα της αυχεναλγίας είναι διπλάσια από τους άντρες και τα εμπλεκόμενα μεσοσπονδύλια διαστήματα πιο συχνά είναι το Α4-Α5 και το Α5-Α6. Αντίστοιχα η οσφυαλγία είναι πιο συχνή στους άντρες και συνήθως αφορά τα μεσοσπονδύλια διαστήματα της οσφυϊερής χώρας Ο4-Ο5 και Ο5-ΙΙ.

ΔΙΣΚΟΠΛΑΣΤΙΚΗ. Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΠΛΑΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΔΙΟΡΩΣΗΣ ΜΕΣΟΠΟΝΔΥΛΙΟΥ ΔΙΣΚΟΥ

Στις περιπτώσεις οσφυϊσχιαλγίας λόγω δισκοκήλης του μεσοσπονδύλιου δίσκου που προκαλεί πόνο στη μέση και στο πόδι ή στον αυχένα και στο χέρι γίνεται έκχυση - εμφύτευση υδρογέλης - gel στο μεσοσπονδύλιο δίσκο, στην περιοχή ακριβώς που βρίσκεται ο κατεστραμμένος πηκτοειδής πυρήνας, με λεπτή βελόνα και υπό ακτινοσκοπικό έλεγχο σε αιθουσα χειρουργείου. Ο ασθενής δεν ναρκώνεται, η διαδικασία γίνεται με τοπική αναισθησία και νευροληπτοαναλγησία (μέθη), αν το επιθυμεί ο