

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.

Μία 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 αναιμάκτα
 - 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 προβάλλουν 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).

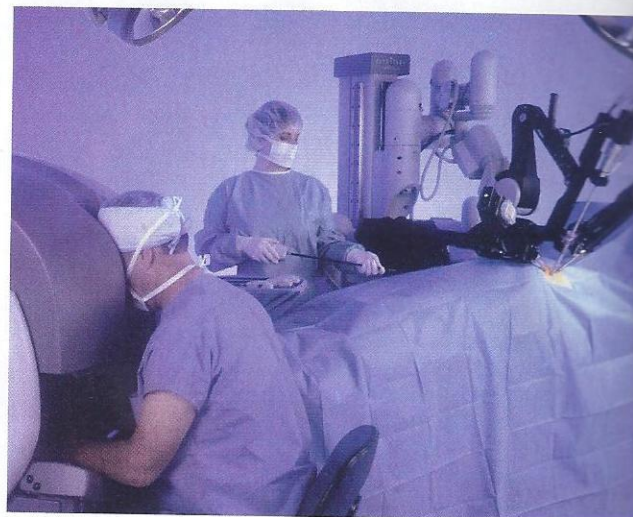
■ Με την ενδοσκοπική δισκεκτομή αποφεύγονται οι κακώσεις των μυών και των υπολοίπων ευαίσθητων δομών της σπονδυλικής στήλης, με αποτέλεσμα την ελαχιστοποίηση του μετεγχειρητικού πόνου και την άμεση επιστροφή στις καθημερινές δραστηριότητες.

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 χάπι 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 τριχοφυΐα 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 παχυσαρκίας 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.

Η αλήθεια 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 διατροφικές τους συνήθειες έναντι των γυναικών, εντούτοις διατηρούν χαμηλότερο βάρος από τις γυναίκες. Είναι άλλωστε γνωστή η λαϊκή προτροπή «άψησε τον να φάει παραπάνω»: είναι άντρας». Οι λόγοι που οι άντρες εμφανί-

ζουν σαφώς μικρότερα ποσοστά υπέρβαρου και παχυσαρκίας 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.

Τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, όπως παρουσιάζονται, μπορεί να είναι αυξημένα, κατά τεκμήριο, στους



άντρες, αλλά αυτό δεν φαίνεται να αποτελεί βιολογική επιλογή. Σαφώς και σε αντίθεση με την παραπάνω εκδοχή υπάρχουν γυναίκες που εμφανίζουν μεγαλύτερα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας 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 σε μυϊκή μάζα και κατά συνέπεια σε φυσική δύναμη,

με στόχο να μπορεί να αντεπεξέλθει επαρκώς στις αναμφισβήτητες φυσικές αντιξοότητες 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 μυϊκός ιστός είναι μεταβολικά ενεργός, κατά συνέπεια απαιτεί

