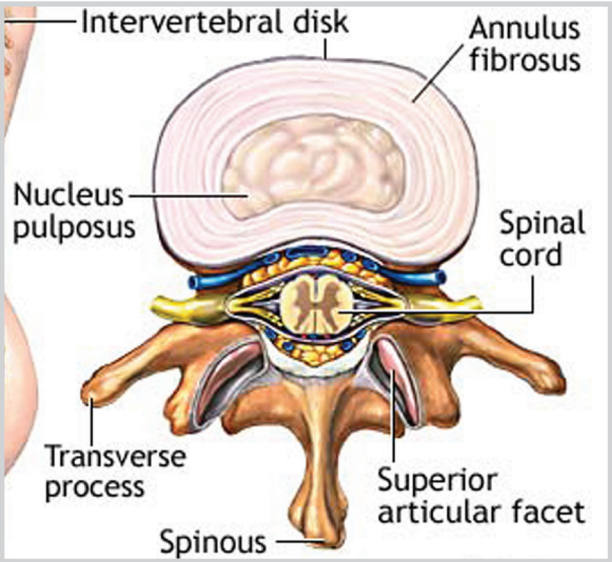


المعالجة بالمنظار لالانزلاق الغضروفي



■ يورجين روبل ، أستاذ ودكتور متخصص في مشاكل العمود الفقري، مرض العصر وخاصة للذين تنحصر أعمالهم في الأعمال المكتبية ويجلسون لفترات طويلة وراء مكاتبهم، وأصاب الوزن الزائد، والذين يقودون سياراتهم لفترات طويلة، أمثال سائقي سيارات الشحن والحافلات والذين يستخدمون سياراتهم لمسافات طويلة. في مستشفى بيت بيتا kliniki" وفي مكتبه كانت فرصة طيبة لتعريف على آخر التقنيات العصرية المستخدمة في معالجة الانزلاق الغضروفي وخاصة بالمنظار وكانت الإجابات التالية.

ما هو انزلاق القرص الغضروفي؟
يحدث ضررا بحزام الغضروف بسبب ضعف في الجزء الخلفي للقرص. أي أن الحزام الخلفي الوافي للقرص يتمزق أو يتكور إلى الأمام. عند حدوث التمزق يمكن أن يخرج

الجزء اللين الداخلي للقرص ويحاصر أحد الأعصاب ويهيجه، ويسبب هذا بدوره ألما يمكن على سبيل المثال أن يمتد إلى المقعد أو إلى الساق أو إلى القدم، وفي الحالة الأسوء من الممكن أن تحدث حالات من الشلل أو الإضرابات في الإحساس. كذلك في حالات التكور فإن العصب يتهيج بحيث يمكن أن تحدث بسبب ذلك ألما مبرحة.

ما هي الأسباب وعوامل المخاطرة؟
تحدث انزلا قات القرص الغضروفي ليس فقط عند رفع شيء ثقيل أو بسبب الحوادث بل كذلك مثل حالات الالتفاف الخاطئ أو عند إجراء حركة معينة عند أوضاع مماثلة. والعوامل المخاطرة هي عوامل وراثية مثل ضعف أربطة، و،الوزن الزائد،وقلة الحركة، والجلوس لفترة طويلة ،وبعض الأعمال الصعبة مثل وظيفة سائقي النقل الثقيل ،إضافة إلى التدخين، وقد يزيد إجهاد العضلات

لفترة طويلة من رفع عامل الخاطرة بالانزلاق الغضروفي.

هل هناك علاج دون جراحة؟

ليست كل الحالات الخاصة بالانزلاق الغضروفي ملزمة بإجراء عملية جراحية. بل يمكن معالجتها بنجاح عبر استعمال مواد مزيلة للام والالتهاب وتجنب حمل الأجسام الثقيلة ، وخاصة عند الانحناء والحمل والدفع وأيضا عند حركة الدوران السريع ، غير أن هذه المعالجة قد تستغرق وقتا أطول .

المعالجة المكثفة ، ينبغي العمل ببرنامج تأهيل رياضي خاص يشمل تدريبات خاصة لتقوية عضلات البطن والظهر،ومن الضروري مراجعة تلك الطريقة وإجراء عملية جراحية إذا لم يحصل أى تحسن ملحوظ بعد محاولة المعالجة المتخلفة أو ظهور إحساس بالخدر أو حالات شلل أو إذا أصبح الألم لا يطاق.

لماذا يصيب التدخل الجراحي مفيدا؟

لقد تفادى الرأي العلمي القائل بعد أجراء عملية إلا في حالات فقدان الإحساس بالأعصاب أو احتمال حدوث شلل نصفي ، أن العلاج المتخلف المعروف بالجدول التدريجي الذي يستغرق سنة أسابيع على الأقل لم يعد نافعا إذا تم مقارنة بعمليات التدخل الطبي الدقيقة والحديثة. يعتبر قرار إجراء العملية واضحا بعد عدة أيام قليلة إلى جانب الأعراض التقليدية مثل حالات الشلل



لم تحسم بعد.. أضرار المحمول حقيقة أم مجرد أوهام؟

الأويئة البيئية في برشلونة بأسبانيا، أنه لا يمكننا استنتاج عدم وجود أي تأثير لأن هناك مؤشرات قوية لتشير بالقلق، وأضاف اتحاد "جي أس ام" الذي يمثل شركات الهاتف المحمول الدولية ومقره بريجانيا، أن نتائج الوكالة الدولية لبحوث السرطان تتفق مع الكمية الضخمة من البحوث القائمة وأراء كثير من الخبراء التي خلصت في كل الحالات إلى أنه لا وجود لمخاطر صحية مؤكدة. وأظهرت بيانات هذه الدراسة التي نشرت في "المجلة الدولية لعلم الأوبئة"، أن مستخدمي الهاتف المحمول يشكل عام كان لديهم في خطر الإصابة بسرطان الدماغ أقل من الأشخاص الذين لم يستخدموه أبدا. ولكن قال ٢١ عالما أجروا الدراسة إن هذه النتيجة أشارت إلى مشاكل في الأسلوب أو

وإن الأمر يتطلب دراسة أعمق للموضوع. وقال الباحثون اليوم بعد إجرائهم دراسة على نحو ثلاثة عشر ألفا من مستخدمي الهاتف المحمولة على مدى عشر سنوات أصلا في معرفة ما إذا كانت هذه الأجهزة تسبب أورام الدماغ، إن بحثهم لم يقدم إجابة واضحة عن هذا السؤال، ومن جانبه، أكد كريستوفر وايلد مدير الوكالة الدولية لبحوث السرطان، أن نتائج الدراسة لا تسمح لنا حقيقة بأن نخلص إلى أن هناك أي خطر يرتبط باستعمال الهاتف المحمول لكن من السابق لأوانه أيضا أن نقول إنه ما من خطر يرتبط به. وأضاف وايلد أن جانبنا من المشكلة مع هذه الدراسة التي بدأت عام ألفين يتعلل بأن معدلات استعمال الهاتف المحمول في الفترة التي استخدمها كانت منخفضة نسبيا مقارنة مع اليوم.وأوضحت الزابيث كارديس التي أشرفت على الدراسة من مركز بحوث

تصاعد الجدل المثار حول الأضرار الصحية للهواتف المحمولة في الأونة الأخيرة، لدرجة أن المستخدم أصابه التخطيط نتيجة هذه "الهوجة" من الدراسات، فلا نكاد نقرأ دراسة تبرهن على أن الهواتف المحمولة هي السبب الرئيسي وراء العديد من الأمراض، إلا وتأتي دراسة جديدة لتبرهن ساحتها من كافة التهم الموجهة إليه، وتؤكد أن تلك الادعاءات ما هي إلا أوهام زائفة لا أساس لها من الصحة، والبعض مؤيد والباقي معارض، كل حسب أدلته وبراهينه، ويبقى الكلام الأخير في النهاية للمتخصصين في هذا المجال .

وفتح باب النقاش من جديد في هذا الموضوع بعد أن توصلت دراسة أجرتها الوكالة الدولية لبحوث السرطان التابعة لمنظمة الصحة العالمية حول احتمال وجود صلة بين الهواتف المحمولة وسرطان الدماغ إلى نتائج غير حاسمة بهذا الشأن

كيف تحمي جهازك عند استخدام "إنترنت إكسبلورر"؟

■ بعد اكتشاف ثغرة أمنية بمتصفح "إنترنت إكسبلورر" مؤخرا، استغلها قراصنة في تنفيذ الهجوم الأخير علي البريد الإلكتروني لمحرك بحث جوجل الشهير جي ميل" قدم متخصصون طرقا لا يتعدى تفعيلها دقائق لتجنب التعرض لتهديدات مماثلة. وأوضح موقع "بي سي وورد" المتخصص في مجال التقنية أن الثغرة الأمنية لا يمكن سدّها كاملة بأي حال من الأحوال لكن يمكن تخفيفها عبر تفعيل

الضغط على علامة تبويب "خيارات متقدمة" ومن ثم اختيار قسم "الأمن" ثم اختيار وضع تفعيل حماية الذاكرة لتخفيف من حدة هجمات الإنترنت" . وعلى المستخدمين أيضا تحويل منطقة الأمن في المتصفح إلى وضع "مرتفع" على منتصفحي "إنترنت إكسبلورر ٧" وإنترنت إكسبلورر ٨ من خلال الدخول على قائمة "الأدوات" ثم اختيار "خيارات الإنترنت" وبعدها الضغط على علامة

تبويب "الأمن" ، وتفعيل الوضع المطلوب. يذكر أن متصفحات "إنترنت إكسبلورر ٦ و٧ و٨" التي تعمل على نظم تشغيل "ويندوز ٢٠٠٠" و"ويندوز إكس بي" و"ويندوز سيرفر ٢٠٠٣" و"ويندوز فيستا" و"ويندوز سيرفر ٢٠٠٨" و"ويندوز ٧" جميعها معرضة لخطر الهجوم، إلى أن تطلق شركة "مايكروسوفت" صاحبة المتصفح تحديثات أمنية لمعالجة الموقف.



تفاعل

ابتكار سيارة تتوقف تلقائيا لعبور المشاة

■ يعكف باحثون بمعهد التكنولوجيا السويسري حاليا على ابتكار سيارات تتفاعل بصورة آلية مع المشاة أثناء عبورهم الشارع، وذلك من خلال جهاز استشعار مبرمج يتم إلحاقه بالسيارة بحيث تستشعر الحركات والإشارات عند مرور المشاة ما يدفعها إلى التوقف تلقائيا. وأشار الباحث ميكائيل بوهانسون في المعهد، إلى أنه يتم حاليا الحركات التي يقوم بها المشاة عند عبور الشارع لبرمجة الجهاز عليها ليقوم بتحذير السائق بصورة آلية عند مرور المشاة، طبقا لصيغة "استقبل - البتانية - الخسيس. ويؤكد الباحثون أن هذه التقنية ستؤدي إلى خفض عدد الإصابات والوفيات بسبب حوادث عبور المشاة.

■ كشف علماء من هونج كونج أنه بإمكان مرضى السكري حماية أنفسهم من خطر الإصابة بمرض السرطان بنسبة تصل إلى ٨٠٪ من خلال ضبط مستويات السكر في دمائهم بالعلاج بالإنسولين. وأظهرت دراسة أجراها العلماء على مدار خمس سنوات في الجامعة الصينية في المدينة أن عدم الحفاظ على نسبة السكر في الدم عند مستوياتها الطبيعية يزيد بشدة من مخاطر الإصابة بالسرطان.

وشملت الدراسة أكثر من ألفي شخص بمرض السكري ، يستخدم بعضهم الإنسولين لضبط مستويات السكر في الدم وبعضهم لا يستخدمه. وأوضحت الدراسة أن من بين كل مئة مريض لا يستخدمون الإنسولين ، أصيب خمسة كل عام بالسرطان. فيما أصيب واحد فقط من كل مائة ممن يستخدمون الإنسولين سنويا. وخلصت الدراسة إلى أنه مع معادلة كل العوامل الأخرى والأوبئة المتزايدة ، تبين أن المرضى الذين يتعاطون الإنسولين تقل فيهم نسبة الإصابة بالسرطان إلى ٨٠٪ بالمقارنة بمن لا يتعاطون الإنسولين . وأوضح البروفيسور رونالد ما ، رئيس المشروع البحثي، أن "النتائج توضح أن مرضى السكري لا يواجهون فقط مخاطر

أكبر للإصابة بالسرطان وإنما أيضا يؤدي عدم الاهتمام بضبط معدلات السكر في دم المرضى إلى زيادة هذه المخاطر" . وتجدر الإشارة إلى أن معدلات الإصابة بالسكري في هونج كونج والصين سجلت ارتفاعا كبيرا في الأعوام الماضية وربما يرجع السبب إلى تغير العادات الغذائية وزيادة الإقبال على الوجبات السريعة. وأوضحت دراسة وطنية في الصين أن واحدا من كل أربعة يعانون من الإصابة بمرض السكري أو أنهم عرضة للإصابة به ، بينما تبلغ العلات في هونج واحد من كل عشرة. وكانت دراسات سابقة قد أوضحت أن مرضى السكري أكثر عرضة بصورة عامة للإصابة بسرطان الكبد والأمعاء.

الانسولين يحمي مريض السكري من السرطان



٧ نصائح لحماية مستخدمي المواقع الاجتماعية من القراصنة

■ قدم مجموعة من خبراء الإنترنت الأمريكيين سبع نصائح لحماية مستخدمي المواقع الاجتماعية على الإنترنت من القراصنة والمتطفلين الذين يسرقون بيانات المستخدمين ويستخدمونها لأغراض غير مشروعة. وأشار تقرير متلفز طبع في "الوكالة العربية السورية"، إلى أن أولى هذه النصائح هي جعل كلمة السر عصية على الحل من خلال الدمج بين الحروف والأرقام وتجنب استخدام تواريخ المناسبات الشخصية. أما النصيحة الثانية فهي إخفاء تاريخ الميلاد فمن الأخطاء الشائعة التي يقع في شركها كثير من تلك تاريخ الميلاد كاملا على الموقع الإلكتروني غافلين عن أن هذا التاريخ يكفي للحصول على الكثير من المعلومات والبيانات الشخصية بما فيها الحساب المصرفي. كما ينصح الخبراء بتقييد الدخول إلى الملف الشخصي الذي يضم بيانات خاصة وصور أسرة المستخدم ويجب

الابتعاد عن العبارات التي تشير إلى عدم تواجد المستخدم مثل "أنا منطلق في إجازتي السنوية ولن أكون في المنزل خلال الشهر المقبل" لأن هذه العبارات بمثابة كارثة قد تشرع أبواب المنزل ونوافذه للصّوص. كما أنه من الأفضل عدم السماح للغريب بالوصول إلى صفحة الدردشة الخاصة بالمستخدم حيث يمكن الذهاب إلى قسم ضوابط الخصوصية وإلغاء تفعيل خيار العام والإكتفاء بتحديد خيار السماح للأصدقاء فقط. كذلك ينصح خبراء الإنترنت بعدم نشر صور الأطفال مع أسمائهم، وذلك لتجنب إساءة استغلالها وإذا قام أحد الأصدقاء بنشر صور لهم مع بيانات عنهم يجب على المستخدم أن يستخدم حقه في حذفها. ويؤكد الخبراء أنه من المفضل عدم السماح لأطفال بدخول مواقع الدردشة قبل سن ١٣ عاما، وفي حال أصّر الطفل على ذلك فإن أهون الشرور مراقبته هو الدخول إلى صفحته كأحد أصدقائه.

■ أكد طبيب ألماني متخصص في أمراض القلب أهمية التنزه سيراً على الأقدام وممارسة التمرينات الرياضية باعتبارهما طريقة جيدة تساعد مرضى القلب على تحسين حالتهم البدنية. وأوضح فرانك سونتاج عضو المجلس العلمي الاستشاري بمؤسسة القلب الألمانية أنه بعد علاج المشكلة التي يعاني منها قلب المريض ووصوله إلى مرحلة مستقرة من العلاج ، فإن عليه أن يمارس السير

على أرض منبسطة. وأشار إلى أن الأبحاث كشفت أن السير يساعد على منع تراكم الصفائح داخل الشرايين التاجية وتعتز تكوين أوردة دموية جديدة وتقوي الجهاز المناعي للجسم. إلا أن

السير على أرض منبسطة مفيد للقلب

سونتاج نصيح مرضى القلب بضرورة الحرص على عدم تحميل أنفسهم أكثر من طاقتها. والتأكد من أن بإمكانهم إجراء محادثة خلال السير دون صعوبة في التنفس لأن الشعور بنزحة صعبة أو صعوبة في التنفس تعني أن المجهود المبذول أكبر من قدرة الجسم على تحمله. ونصح سونتاج مرضى القلب قبل القيام بنزهة طويلة في الجبال بأن يمهّلوا أنفسهم يومين للاعتياد على السير في المناطق المرتفعة ، حيث يمكن أن يوقوا بمزجات قصيرة خلال فترة التعود.

دراسة

تناول الخوخ يحمي العظام

■ كشفت دراسة أمريكية حديثة أن تناول ١٠ إلى ١٢ حبة من الخوخ كل يوم قد يمنع عملية ترقق العظم المسبب من الانخفاض في كمية الإستروجين. وقد أثبتت التجارب المختلفة فعالية الخوخ في علاج السعال الديكي والربو وأزمات الكلى والحصى والتهابات المثانة وإزالة حصي المثانة والبول الدموي، وذلك لأن الخوخ يحتوي على مادة "البورون" التي تساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم للحفاظ على عظام قوية. يذكر أن عصير الخوخ يلين المعدة ويظهر الجهاز الهضمي، ويعالج مشاكل فقر الدم والتوتر المستمر.



وباء

العالم "محفوظ" خلال انفلوانزا الخنازير!

■ قالت مدير عام منظمة الصحة العالمية مارجريت تشان إن العالم كان محفوظا خلال تفشي فيروس "إنشرا إن ١" المعروف بأنفلونزا الخنازير العام الماضي. وأوضحت تشان خلال اجتماع لجمعية الصحة العالمية في جنيف "في بعض الأحيان.. تكون فقط محظوظين. كان هذا هو الحال بالنسبة لوباء أنفلونزا إنشرا إن ١". وكانت تشان تشير إلى أن الفيروس لم يتحور إلى شكل أكثر فتكا ولم يبد مقاومة كبيرة للدواء ، كما استطاع اللقاح توفير مناعة جيدة من الفيروسات المنتشرة وحقق نتائج جيدة من حيث معدلات السلامة.

