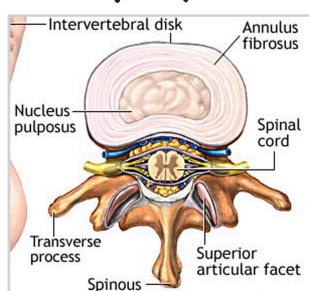
المسعالجة بالمناظير لللانسزلاق الغضروفي



■ يورجين روبل، أستاذ ودكتور متخصص في مشياكل العمود الفقيري، مرضي العصير وخاصة للذين تنحصر أعمالهم في الأعمال المكتبية ويجلسون لفترات طويلة وراء مكاتبهم، وأصحاب الوزن الزائد. والذين يقودون سياراتهم لفترات طويلة، أمثال سائقي سيارات الشحن والحافلات والذين يستخدمون سياراتهم لمسافات طويلة.في مستشفى بيت "Beta kliniki" وفــىّ مكتبه كانت فرصة طيبة لنتعرف على أخر التقنيات العصرية المستخدمة في معالجة الانزلاق الغضروفي وخاصة بالمناظير وكانت

ما هو انزلاق القرص الغضرويي؟ يحدث ضررا بحزام الغضروف بسبب ضعف في الجيزء الخلفي للقرص .اى أن الحيزام الخَّلفي الواقِّي للقُرص يتمـزق أو يتكور إلى الأمام .عند حدوث التمزق يمكن ان يخرج

لم تحسم بعد . . أضرار المحمول

الجبزء اللين الداخلى للقرص ويحاصر أحد الأعصاب ويهيجه، وبسبب هذا بدوره ألما يمكن على سبيل المشال أن يمتدالي المقعد أو إلى السياق أو إلى القدم ،وفيي الحالة الاسوء من الممكن ان تحدث حالات من الشلل أو الإضرابات في الإحساس .كذلك في حالات التكور فان العصب يتهيج بحيث يمكن ان تحدث بسبب ذلك ألامًا مبرحة.

ما هي الأسباب وعوامل المخاطرة؟ تحدث انزلا قات القرصى الغضروفية ليس فقط عند رفع شيء ثقيل أو بسبب الحوادث ، بيل كذليك مثل حيالات الالتفياف الخاطيع أو عند إجراء حركة معينة عند أوضاع مماثلة ، والعوامل المخاطرة هي عوامل وراتية مثل ضعف أربطة ،والوزن الزائد،وقلة الحركة ، والجلوسي لفترة طويلة ، وبعض الأعمال الصعبة مثل وظيفة سائقى النقل الثقيل ،إضافة إلى التدخين،وقد يزيد إجهاد العضلات

المعالجة المكثفة ،ينبغى العمل ببرنامج تأهيل لفترة طويلة من رفع عامل الخاطرة بالانزلاق رياضى خاص يشمل تدريبات خاصة لتقوية عضلات البطن والظهر،ومن الضروري هل هناك علاج دون جراحة؟ مراجعة تلك الطريقة وإجراء عملية جراحية إذا لم يحصل اى تحسن ملحوظ بعد محاولة ليست كل الحالات الخاصة بالانزلاق الغضروفي ملزمة بأجراء عملية جراحية.بل

لماذا يصبح التدخل

لقد تفادم الرأى العلمي القائل بعد أجراء عملية إلا في حالات فقدان الإحساس بالأعصاب أو احتمال حيدوث شلل نصفي ،ان العلاج المتحفظ المعروف بالجدول التدريجي الذي يستغرق ستة أسابيع على الاقل لم بعد نافعًا إذا تم مقارنته بعمليات التدخل الطبي الدقيقة والحديثة. يعتبر قرار إجراء العملية واضحا بعد عدة أيام قليلة إلى جانب الإعراض التقليدية مثل حالات الشلل

المعاجلة المتحفظة أو ظهور إحساس بالخدر أو حالات شلل أو إذا أصبح الألم لا يطاق.

الجراحي مفيدا؟

جديد التكنولوجيا

"صدر المرأة" وسادة جديدة في كرواتيا

■ أطلقت شركة كرواتية في الأسواق وسادة على شكل صدر امرأة، زاعمة أنها تضمن لمستخدمها إمكانية إسناد العنق بسهولة لراحة مثالية. وصنعت الوسادة من الصوف الملبد وهي تذكر بصدر امرأة عارم، ويؤكد المصنع في قائمة المواصفات التقنية للوسادة الواردة على موقعه الإلكتروني عدم وجود منتج يضاهيها يمكن استخدامه خلال مشاهدة التلفزيون يوفر وضعية مناسبة لإسناد العنق مثل الوسادة.وفي المقابل، أكد مصمم المنتج جوران تونكيتش أن الكراوتيين لايزالون مترددين إزاء وضع الوسادة غير المألوفة على كنبة



ابتكار سيارة تتوقف تلقائيا لعبور المشاة

Injektionssuspension in einer Patrone سنوات في الجامعة الصينية في المدينة أن عدم الحفّاظ على نسبة السكّر في الدم عند مستوياتها الطبيعية يزيد بشدة

٧ نصائح لحماية مستخدمي

■ قدم مجموعة من خبراء الإنترنت الأمريكيين

سبع نصائح لحماية مستخدمي المواقع الاجتماعية على الإنترنت من القراصنة والمتطَّفلين الذين

يسرقون بيانات المستخدمين ويستخدمونها

وأشار تقرير متلفز طبقاً لما وردب" الوكالة العربية

السوريــة"، إلى أن أولى هــذه النصائــح 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

فى شركها كثيرون ترك تاريخ الميلاد كاملاً على الموقع الالكتروني غافلين عن أن هذا التاريخ يكفي

للحصول على الكثير من المعلومات والبيانات

الشخصية بما فيها الحساب المصرفي. كما ينصح

الخبراء بتقييد الدخول إلى الملف الشخصى الذي

يضم بيانات خاصة وصور أسرة المستخدم ويجب

لأغراض غير مشروعة.

المواقع الاجتماعية من القراصنة

من مخاطر الإصابة

بالسرطان.

الدخول إلى صفحته كأحد أصدقائه.

حقيقة أم مجرد أوهام؟ وإن الأمر يتطلب دراسة أعمق للموضوع. ■ تصاعد الجدل المثار حول الأضرار الصحية للهواتف المحمولة في الأونة وقال الباحثون اليوم بعد إجرائهم دراسة على نحو ثلاثة عشر ألفاً من مستخدمي الأخيرة، لدرجة أن المستخدم اصابه التخبط نتيجة هـذه "الهوجـة" مـن الدراسات، فلا الهواتف المحمولة على مدى عشر سنوات أملا في معرفة ما إذا كانت هذه الاجهزة نكاد نقرأ دراسة تبرهن على أن الهواتف تسبب أورام الدماغ،إن بحثهم لم يقدم المحمولة هـي السبب الرئيسي وراء العديد من الأمراض، إلا وتأتي دراسة جديدة

مؤيد والباقي معارض، كل حسب أدلته وبراهينه، ويبقى الكلام الأخير في النهاية للمتخصصين في هذا المجال. وفتح باب النقاشي من جديد في هذا الموضوع بعد أن توصلت دراسة أجرتها الوكالية الدوليية لبحوث السرطان التابعة لمنظمة الصحة العالمية حول احتمال وجود صلة بين الهواتف المحمولة وسرطان

الدماغ إلى نتائج غير حاسمة بهذا الشأن

■ بعد اكتشاف ثغرة أمنية بمتصفح "إنترنت إكسبلورر" مؤخراً، استغلها قراصنة في تنفيذ

الهجوم الأخير علي البريد الإلكتروني لمحرك بحث

'جوجل" الشهير "جي ميل" قدم متخصّصون طرقاً

لا يتعدى تفعيلها دقائق لتجنب التعرض لتهديدات

مماثلة. وأوضح موقع "بي سي ورلد" المتخصص في

مجال التقنية أن الثغرة الأمنية لا يمكن سدها كاملة

بأي حال من الأحوال لكن يمكن تخفيفها عبر تفعيل

لتبرئ ساحته من كافة التهم الموجهة إليه،

وتؤكد أن تلك الادعاءات ما هي إلا أوهام

زائفة لا أساس لها من الصحة، والبعض

مرضى الزهايمر يفتقدون تذوق الأطعمة

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 أيضاً أن نقول إنه ما مِن خطر يرتبط به.وأضاف وايلد أن جانباً من المشكلة مع هذه الدراسة التي بدأت عام ألفين يتمثل بأن معدلات استخدام الهاتف المحمول في الفترة التي تغطيها كانت منخفضة نسبياً مقارنة مع اليوم. وأوضحت اليزابيث كارديس التي أشرفت على الدراسة من مركز بحوث

كيف تحمى جهازك عند استخدام "إنترنت إكسبلورر" ؟

أوضاع الحماية المختلفة والتي يتمتع بها المتصفح

على نظامي تشغيل "ويندوز فيستا" و"ويندوز ٧".

وتابع الموقع أن تغيير ميزة "منع تنفيذ التعليمات

البرمجية" التي تراقب عمل البرامج والخدمات

الأساسية، من قائمـة الإعدادات لتشمل كافة البرامج

والخدمات من شأنه فرض حماية جيدة على

المتصفح. ويمكن تفعيلها من خلال الدخول على

قائمة "الأدوات" ومنها إلى "خيارات الإنترنت" ثم

الأوبئة البيئية في برشلونة بأسبانيا، أنه لا يمكننا استنتاج عدم وجود أي تأثير لأن هناك مؤشرات قوية لنشعر بالقلق.وأضاف اتصاد "جى اس ام" الذي يمثل شركات الهاتف المحمول الدولية ومقره بريطانيا، 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 بشكل عام كان لديهم في الحقيقة خطر الإصابة بسرطان الدماغ أقل من الأشخاص الذين لم يستخدموه أبداً ولكن قال ٢١ عالماً أجروا الدراسة إن هذه النتيجة أشارت إلى مشاكل في الأسلوب أو

معلومات غير دقيقة من المشاركين.كما أظهرت النتائج أن وقت المكالمة المرتفع تراكمياً قد يزيد قليلاً من خطر الإصابة ولكن مرة أخرى النتيجة غير موثوقة. وقدر متوسط عمر المكالمة التراكمي لأولئك الذين شاركوا في الدراسة

الضغط على علامة تبويب "خيارات متقدمة" ومن

ثمّ اختيار قسم "الأمن" ثم اختيار وضع "تفعيل

حمايـة الذاكرة لتخفيف من حدة هجمات الإنترنت".

وعلى المستخدمين أيضا تحويل منطقة الأمن

في المتصفح إلى وضع "مرتفع" على متصفحي

 Λ' انترنت اکسبلورر Λ'' وانترنت اکسبلورر Λ'

من خلال الدخول على قائمة "الأدوات" ثم اختيار

خيارات الإنترنت" وبعدها الضغط على علامة

حقن البوتوكس قد تسبب التجاعيد

يمكن معالجتها بنجاح عبر استعمال مواد

مزيلة للام والالتهاب وتجنب حمل الأجسام

الثقيلة ،وخاصة عند الانحناء والحمل والدفع

وأيضا عند حركة الدوران السريع ،غير ان

أطول .بعد

هذه المعالجة قد تستغرق وقتا

ونصف الساعة شهرياً، وكان أكثر عشرة بالمئة من مستخدمي الهاتف المحمول يصل في المتوسط ١٦٤٠ ساعة على مدى عشر سنوات وهو ما يعادل نحو نصف ساعة نحو مئة ساعة بمعدل ساعتين إلى ساعتين

تبويب "الأمن"، وتفعيل الوضع المطلوب. يذكر

أن متصفحات "إنترنت إكسبلورر ٦ و٧ و٨" التي

تعمل على يُظمِ تشغيل "ويندوز ٢٠٠٠" و "ويندوز

إكسَ بِي " و "ويندوز سيرفر ٢٠٠٣" و "ويندوز

الحاد،حالات الشليل النصفى المحتملة،عنيد حدوث ألام مبرحة ،اضطرابات في الإحساس وفى حالات الانزلاق المثبتة بالصور مع مراعاة ظروف الحياة الخاصة والوظيفية.

كيف يحدث التدخل بالمناظير؟ لقد أحدثت التقنية الجراحية الدقيقة بالمناظير في العمود الفقري ثورة في معالجة حالات الانتزلاق الغضروفي يمكن استضدام تلك المعالجة الشافية والريحة في حالات كثيرة من أنواع الانزلاق الغضروفي وفى حالات ألام الظهر المزمنة.كما يمكن استخدام تلك التقنية باضطراد في حالات ضيق قناة جذور الأعصاب وما يطلق عليه بضيق الفتحة الفقرية.يتم تحديد سبب الألم وموضعه بدقة باستخدام أدوات التشخيص الحديثة مثل التصوير بالرنين المغنطيسي وتصوير الأقراص بالصبغة ،وإزالة سبب الألم بتقنية

تناول الخوخ يحمى العظام

دراسة

■ كشفت دراسة أمريكية حديثة أن تناول ١٠ إلى ١٢ حبة من الضوخ كل يوم قد يمنع عملية ترقق العظم المسبب من الانخفاض في كمية الاستروجين.وقد أثبتت التّجارب المختلفة فعالية الخوخ في علاج السعال الديكي والربو وأزمات الكلى والحصى والتهابات المثانة وإزالة حصى المثانة والبول الدموي، وذلك لأن الخوخ يحتوي على مادة البورون" التي تساعد الجسم على إمتصاص الكالسيوم للمحافظة على عظام قوية. يذكر أن عصير الخوخ يلين المعدة ويطهر الجهاز الهضمى، ويعالج مشاكل فقس الدم والتوتس



فیستــا" وّوینــدوز سیرفــر ۲۰۰۸" و "وینــدوز ∨' جميعها معرضة لخطر الهجوم، إلى أن تطلق شركة مايكروسوفت" صاحبة المتصفح تحديثات أمنية

العالم "محظوظ" خلال انفلوانزا الخنازير!

■ أظهرت دراسة حديثة أن مرضى يمكنهم تخيل أن تكون أطعمتهم وهذه الحالة تؤثر على إلدماغ 🔳 حـذرت دراسة أمريكية حديثة وغالبا ما تظهر تجاعيد على الأنف أنهن خضعن لعمليات تجميل. والممنقامة المرحة المالية وبحسب بيكر فإنه يمكن التغلب لدى النساء اللاتى يخضعن لحقن من أن حقن البوتوكس قد تؤدي وتجعل المريض يفقد أيضاً معنى من دون نكهة، وأجرت الدكتورة الخرف يفقدون القدرة على ■ يعكف باحثون بمعهد التكنولوجيا مارجريت تشان إن العالم كان محظوظا هذه المشكلة من خلال ا لبو تو کسس ، إلى رد فعل عكسى من شأنه ظهور الكلمات.وتوصلت الدراسة إلى كاترين بوينكا وورمز من جامعة فهم الأصوات والكلمات وحتى السويسري حالياً على ابتكار سيارات حقن البوتوكس في التجاعيد.ونقلت صحيفة "الوطن واشنطن في سانت لويس بولاية الصور حولهم، ولِكن الجديد تتفاعل بصورة آلية مع المشاة أثناء إلا أن بعض أن أحد المرضى، الذي يعاني من المعروف بأنفلونيزا الخنازيس العام النساء تظهر منطقة الأنـف، غير عبورهم الشارع، وذلكَ من خلال السعودية عن الباحث ديفيد بيكر أحد أنواع الخرف الشبيه بمرض ميسوري وجاسون وورنـر من أنهم يفتقدون شيئاً مهماً آخر هو الماضي. وأوضحت تشان خلال يونيفرستي كولدج أوف لندن 🍙 أن ذلك قد يؤدي لديهن هـذه صاحب الدراسـة قوله: "إن تجميد الزهايمر وجد صعوبة فى التمييز نكهات الطعام.وأشار "موقع لايف جهاز استشعار مبرمج يتم إلحاقه احتماع لحمعية الصحية العالمية بالسيارة بحيث تستشعر الحركات علــی ظهــور ا لتحا عسد بعض العضلات بحقن البوتوكس بين نوعين مختلفين من الأطعمة، دراسية عن نوع محدد من الخرف ساينس" الأثنين إلى أن الحياة من في جنيُّف "في بعض الأحيان.. في منطقة الأنف والإشارات عندمرور المشاة ما يدفعها التجاعيد في اسمه "سيمناتيك ديمنشيا" وهو يدفع بعضلات أخرى إلى التعويض في حين أن الذين يعانون من دون نكهة لا طعم لها وهذا ينطبق نكون فقط محطوظ ين. كان هذا مكان آخر. على الذين يعانون من الخرف، إلى التوقف تلقائياً. وأشار الباحث بشكل طبيعي من عنها ما قد يخلف خطوطاً جديدة الخرف "سيمناتيك ديمنشيا" لم حالة يستعصى فيها على المصاب هو الحال بالنسبة لوباء يواجهوا هذه المشكلة. وتجاعيد على الوجه". ميكائيل يوهانسون في المعهد، إلى دون أن يعنى ذلك بالخرف التمييز بين النكهات، مؤكداً أن الكثير من الناسس لا أنه يتم حالياً الصركات التي يقوم بها المشاة عند عبور الشارع لبرمجة الجهاز عليها ليقوم بتحذير السائق الانسولين يحمي مريض السكري من السرطان بصورة آلية عند مرور المشاة، . طبقاً لصحيفة "المستقبل" اللبنانية الخميس.ويؤكد الباحثون أن هذه أكبر للإصابة بالسرطان وإنما أيضا يؤدي عدم وشملت الدراسة أكثر من ألفي شخص بمرض ■ كشف علماء من هونج كونج أنه بإمكان مرضى التقنية ستؤدى إلى خفض عدد الاهتمام بضبط معدلات السكر في دم المرضى السكري، يستخدم بعضهم الإنسولين لضبط السكري حماية أنفسهم من خطر الإصابة بمرض الإصابات والوفيات بسبب حوادث مستوياًت السكر في الدم وبعضهم لا يستخدمه. إلى زيادة هذه المخاطر". وتجدر الإشارة إلى السرطان بنسبة تصل إلى ٨٠٪ من خلال ضبط أن معدلات الإصابة بالسكري في هونج كونج وأوضحت الدراسة أن من بين كل مئة مريض لا مستويات السكر في دمائهم بالعلاج بالإنسولين. والصين سجلت ارتفاعا كبيرا في الأعوام الماضية يستخدمون الإنسولين ، أصيب خمسة كل عام وأظهرت دراسة أجراها العلماء على مدار خمس

، وربما يرجع السبب إلى تغير العادات الغذائية بالسرطان. فيما اصيب واحد فقط من كل مائة وزيادة الإقبال على الوجبات السريعة. وأوضحت ممن يستخدمون الإنسولين سنويا. وخلصت دراسة وطنية في الصين أن واحدا من كل أربعة الدراسـة إلى أنـه "مع معادلـة كل العوامل الأخرى والأدوية المتزامنة ، تبين أن المرضى الذين يعانون من الإصابة بمرضى السكري أو أنهم عرضة للإصابة به ، بينما تبلغ المعدلات في يتعاطون الإنسولين تقل فيهم نسبة الإصابة هونج واحد من كل عشرة. وكانت دراسات بالسرطان إلى ٨٠٪ بالمقارنة بمن لا يتعاطون سابقة قد أوضحت أن مرضى السكري أكثر الإنسولين". وأوضح البروفيسور رونالد ما،

أنفلونزا إتش ا إن أ". 🎊 وكانت تشان تشير إلى أن الفيروس لم

السير على أرض منبسطة مفيد للقلب

■ أكد طبيب ألماني متخصص في أمراض القلب أهمية

تحسين حالتهم البدنية. وأوضح فرانك سونتاج عضو المجلس العلمى 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 الْأَبِحَاثُ كَشَفْتُ أَن السير على الأقدام للتنزه يساعد على منع تراكم الصفائح داخل الشرايين

رئيس المشروع البحثي ، أن"النتائج توضح ان مرضى السكري لا يو اجهون فقط مخاطر

المناعبي للجسم. إلا أن

عرضة بصورة عامة للإصابة بسرطان

التنزه سيرا على الأقدام وممارسة التمرينات الرياضية باعتبارهما طريقة جيدة تساعد مرضى القلب علي 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 ونو افذه للصوص. كما أنه من الأفضل عدم السماح للغرباء بالوصول إلى صفحة الدردشية الخاصة بالمستخدم حيث يمكن الذهاب إلى قسم ضوابط الخصوصية وإلغاء تفعيل خيار العام والاكتفاء بتحديد خيار السماح للأصدقاء فقط. كذلك ينصح خبراء الإنترنت بعدم نشس صور الأطفال مع أسمائهم، وذلك لتجنب إساءة استغلالها وإذا قام أحد الأصدقاء بنشس صور لهم مع بيانات عنهم التاجية وتعزز يجب على المستخدم أن يستخدم حقه في حذفها. ويؤكد الخبراء أنه من المفضل عدم السماح للأطفال تكوين أوردة بدخول مواقع الدردشة قبل سن ١٣ عاماً، وفي حال دموية جديدة أصر الطفل على ذلك فإن أهون الشرور لمراقبته هو وتقوي الجهاز

سونتاج نصح مرضى القلب بضرورة الحرص على عدم تحميل انفسهم اكثر من طاقتها، و التأكد من أن بإمكانهم إجراء محادثة خلال السير دون صعوبة في التنفس لأن الشعور بذبحة صدرية أو صعوبة في التنفس تعنى أن المجهود المبذول أكبر من قدرة الجسم على تحمله. ونصبح سونتاج مرضى القلب قبل القيام بنزهة طويلة في الجبال بـأن يمهلوا أنفسهم يومين للاعتياد على السير في المناطق المرتفعة، حيث يمكن أن يقوموا بنزهات قصيرة خلال فترة

يتحور إلى شكل أكثر فتكا ولم يىد مقاومة كسرة للدواء ، كما استطاع اللقاح توفير مناعة جيدة من الفيروسات المنتشرة وحقق نتائج جيدة من حيث معدلات السلامة.