

ΥΓΕΙΑ

# Επιστημονική ανησυχία Αύξηση των κρουσμάτων καρκίνου του παχέος εντέρου σε νεαρά άτομα

Νέα Υόρκη.- Επιστημονική ανησυχία προκαλεί η αύξηση των κρουσμάτων καρκίνου του παχέος εντέρου σε άτομα 20-49 ετών, σύμφωνα με στοιχεία από πρόσφατη αμερικανική μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο JAMA Surgery. Πάντως, η συγκεκριμένη μορφή καρκίνου εμφανίζει σταδιακή μείωση στα άτομα άνω των 50 ετών. Οι ερευνητές του Αντικαρκινικού Κέντρου MD Anderson του Πανεπιστημίου του Τέξας, στο Χιούστον, με επικεφαλής την Δρ Κριστίνα Μπέλι, εκτιμούν ότι τα επόμενα 15 χρόνια πάνω από ένας στους δέκα καρκίνους στο κόλον, το κεντρικό τμήμα του παχέος εντέρου, και σχεδόν ένας στους τέσσερις καρκίνους στον ορθόν, το τελευταίο τμήμα του παχέος εντέρου πριν τον πρωκτό, θα διαγνωστούν σε ασθενείς κάτω των 50 ετών.

Αν και οι συχνές προληπτικές εξετάσεις, ιδίως η κολονοσκόπηση, έχουν συμβάλει σημαντικά τα τελευταία χρόνια στη σταδιακή μείωση των περιστατικών ορθοκολικού καρκίνου (με ρυθμό περίπου 1% ετησίως μετά το 1975),



ωστόσο ο προληπτικός έλεγχος δεν θεωρείται σήμερα αναγκαίος στα άτομα πριν την ηλικία των 50 ετών. Αυτό έχει συντελέσει σε μια αύξηση των περιστατικών στις νεότερες ηλικίες και μάλιστα τα περιστατικά περιλαμβάνουν συνήθως καρκίνους σε πιο προχωρημένη

μορφή και άρα πιο δύσκολα αντιμετωπίσιμους. Η ετήσια αύξηση των περιστατικών είναι της τάξης του 2% για τα άτομα 20 έως 34 ετών και 0,40% για τους ανθρώπους 35 έως 49 ετών.

Ο καρκίνος του παχέος εντέρου είναι η τρίτη συχνότερη μορφή καρκίνου

μεταξύ των ανδρών και των γυναικών και η τρίτη συχνότερη αιτία θανάτου από καρκίνο. Οι ερευνητές εκτιμούν ότι έως το 2020 και το 2030 στις ΗΠΑ θα υπάρξει μια μείωση κατά 23% και 41% των περιστατικών αντίστοιχα για τα άτομα άνω των 50 ετών, ενώ αντίθετα μια αύξηση κατά 38% και 90% αντίστοιχα μεταξύ των ατόμων 20 έως 34 ετών.

Πρόκειται για μια «ανησυχπητική τάση» που υποχρεώνει τους επιστήμονες να ερευνήσουν σε βάθος τις αιτίες που τα νεαρά άτομα είναι όλο και πιο επιρρεπή στον καρκίνο του εντέρου. Και ενδεχομένως μελλοντικά να αλλάξουν και οι σημερινές κατευθυντήριες οδηγίες για την προληπτική κολονοσκόπηση από την ηλικία των 50 ετών και έπειτα. Πάντως, οι γιατροί υπενθυμίζουν ότι, η παχυσαρκία, η έλλειψη σωματικής άσκησης και μια διατροφή πλούσια σε κόκκινο κατεργασμένο κρέας, αποτελούν παράγοντες κινδύνου για εκδήλωση καρκίνου του παχέος εντέρου ανεξαρτήτως ηλικίας.

Γράφει η Δρ Λίζα Βάρβογλη, Ph.D. Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια\*

## Νέα χρονιά: Αλλάξτε οπτική γωνία και τρόπο σκέψης

Η νέα χρονιά, μπορεί να γίνει αφορμή για νέα ξεκινήματα στη ζωή μας

Νέα χρονιά, η εποχή που σηματοδοτεί κάτι καινούργιο, μάθηση, γνώση, προσωπικό «κέρδος», βελτίωση, προετοιμασία για την επόμενη χρονιά... Εν μέσω κρίσης και δυσκολιών, καθένας ζει τη ζωή του, οφείλει να ζει τη ζωή του και να μην πνιγεί στη γκρίνια, τις στεναχώριες, τη μιζέρια. Τι χρειάζεται λοιπόν για να δει κανείς τον κόσμο με άλλα μάτια, από άλλη οπτική γωνία, με διαφορετικό τρόπο; Η απάντηση είναι ότι καταρχήν χρειάζεται η επιθυμία να δει κανείς τα πράγματα κάπως αλλιώς.

Αλλαγή οπτικής γωνίας και τρόπου σκέψης

Στη δουλειά μου οι άνθρωποι συχνά ξεκινούν την κουβέντα μας λέγοντας ότι έχουν βαρεθεί να βλέπουν τα πράγματα από την ίδια σκοπιά, επειδή αυτό τους κάνει να αισθάνονται άσχημα, στεναχωρημένοι, θυμωμένοι, απογοητευμένοι, απαισιόδοξοι (διαλέξτε το επίθετο που περιγράφει τη δική σας κατάσταση), έχοντας στόχο να αλλάξουν κάτι. Συχνά, αυτό το «κάτι» που πρέπει να αλλάξει δεν είναι η πραγματικότητα, οι συνθήκες και οι καταστάσεις, κάτι στο οποίο δε μπορούμε να έχουμε έλεγχο, αλλά ο τρόπος σκέψης του ανθρώπου, ή η οπτική γωνία από την οποία βλέπει τα πράγματα. Είναι τόσο απλό, αλλά και ταυτόχρονα τόσο πολύπλοκο, με την έννοια ότι χρειάζεται εξάσκηση, σαν να μαθαίνει κανείς να μιλάει μια ξένη γλώσσα.

Για να αλλάξει κανείς τον τρόπο σκέψης του, και άρα τον τρόπο

με τον οποίο ερμηνεύει την πραγματικότητά του, χρειάζεται καταρχήν να δώσει «άδεια» στον εαυτό του να κάνει κάτι τέτοιο. Χρειάζεται να επιλέξει κανείς να δει μια πιο θετική πλευρά της άσχημης ή δύσκολης κατάστασης. Μπορείτε να ξεκινήσετε με κάτι τόσο απλό όσο η φράση «βαρέθηκα να βλέπω τα πράγματα με τον ίδιο αρνητικό τρόπο, με κάνει να νιώθω λύπη, εκνευρισμό, άγχος, θυμό, στεναχώρια... (διαλέξτε αυτό που περιγράφει το πώς νιώθετε εσείς) -επιλέγω να αλλάξω την οπτική μου γωνία». Γράψτε αυτό το μήνυμα σε ένα χαρτάκι και κολλήστε το σε σημείο που να το βλέπετε καθημερινά, βάλτε το στην υπενθύμιση στο κινητό σας ή οτιδήποτε άλλο σας βολεύει και θα σας κάνει να το δείτε. Στη συνέχεια, επιλέξτε να επικεντρώσετε την προσοχή σας σε μια άλλη άποψη της κατάστασης. Αυτό δε σημαίνει ότι ξεγελάτε ή κοροϊδεύετε τον εαυτό σας, ούτε ότι αρνείστε την πραγματικότητά σας, αλλά ότι επιλέγετε να επιτρέψετε στον εαυτό σας να δει κάτι άλλο πέρα από το αρνητικό. Με αυτό τον τρόπο παίρνετε το τιμόνι της ζωής ξανά στα χέρια σας. Εντοπίστε κάτι στην κατάσταση που σας κάνει να χαμογελάτε, ή που, τουλάχιστον, δε σας κάνει να συνοφρυώνεστε.

Χρησιμοποιήστε τη διάθεσή σας ως βαρόμετρο της καθημερινότητάς σας: τσακώστε τον εαυτό σας στα πράσα όταν αισθάνεστε άσχημα. Στη συνέχεια, αναρωτηθείτε σε ποιο στοιχείο ακριβώς

της κατάστασης επικεντρώναστε και νιώθετε έτσι άσχημα. Οδηγήστε τη σκέψη σας σε άλλο μονοπάτι, σε κάτι ουδέτερο, ή, ακόμα καλύτερα, σε κάτι που σας ευχαριστεί. Για παράδειγμα, αν έχετε εκνευριστεί με έναν φίλο σας, σκεφτείτε μια άλλη σκέψη, κάτι που ο ίδιος φίλος έχει κάνει και σας έχει φέρει το χαμόγελο στα χείλη. Αν σας απασχολεί το θέμα της οικονομικής κρίσης, σκεφτείτε κάτι που υπάρχει στη ζωή σας και είναι όμορφο και σας φέρνει χαρά. Αν πρόκειται για κάποιο πρόβλημα που νομίζετε ότι δεν μπορείτε να λύσετε, υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι όλα τα προβλήματα έχουν κάποια λύση και ότι θα βρείτε λύση κάποια στιγμή.

Προφανώς μπορείτε να επιστρέψετε στην αρνητική σκέψη, αν το επιθυμείτε, αλλά το σημαντικό είναι να συνειδητοποιήσετε ότι έχετε την επιλογή να κατευθύνετε την προσοχή σας στο αρνητικό ή το θετικό μιας κατάστασης. Συχνά το καλό και το κακό, το όμορφο και το άσχημο συνυπάρχουν, οπότε είναι θέμα επιλογής που θα επικεντρώσουμε την προσοχή και την ψυχική μας ενέργεια.

Αφιερώστε λίγο χρόνο και σκεφτείτε τι θέλετε να αλλάξετε στη ζωή σας. Έπειτα, σκεφτείτε τα παραπάνω. Κάντε μια δοκιμή και απολαύστε την αίσθηση να ελέγχετε τις σκέψεις σας! Σταδιακά, θα βελτιωθεί και η διάθεσή σας!

\* Η Δρ Λίζα Βάρβογλη είναι επιστημονική συνεργάτις της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών και του Πανεπιστημίου Harvard, των ΗΠΑ.