

الصحة في الثلاثينات من العمر

من المرجح أنك الآن مشغول جداً- ربما تثبتت نفسك في العمل أو تطور علاقة أو تبدأ بتكوين أسرة أو تقوم بتسييد ثمن المنزل. إن مراجعتك لطبيب العائلة الخاص بك لإجراء فحص سريع سيغطي بعض الأمور الأساسية التي تضمن شعورك بالنشاط وأنت مسيطر على مجريات الأمور.

قم بالتصرف!

- إذا لم يكن لديك بطبيعة الحال طبيب عائلة خاص بك فابحث عن طبيب عائلة تشعر بالإرتياح في الحديث إليه.
- أخبر طبيب العائلة الخاص بك عن تاريخ عائلتك الصحي
- أطلب منه إجراء فحص لـ:
 - وزنك
 - وضغط دمك
 - وحالة سرطان الجلد عندك
 - ومستوى الكوليسترول
 - ومرض السكري

بإمكانك مساعدة نفسك أيضاً. اعتني بصحتك البدنية عن طريق الإمتناع عن التدخين و الشرب باعتدال و المحافظة على الأنشطة و الوزن الصحي. استمر في لعب الرياضة لأنها الطريقة الأمثل لتبقى سليماً و حافظ أيضاً على وزنك تحت السيطرة و تواصل مع أصحابك.

مع تقدمك في العمر فإن خطر مرض القلب وارتفاع ضغط الدم في ازدياد، لذلك ينبغي عليك القيام بفحوص ضغط الدم و كوليسترول و دهون الدم عند الصوم بشكل دوري. إذا كانت النتائج ضمن الحدود المقبولة فيكفي الفحص ثانية كل سنتين لتبقى الأمور تحت مراقبتك- ربما حول موعد عيد ميلادك، ليكون ذلك تذكيراً لك لحجز موعد. إذا كانت نتائج الفحص تشير إلى تحوّل طفيف فيإمكان طبيبك مساعدتك في عمل التغييرات الملائمة وإخبارك بموعد الزيارة القادمة لإجراء المراجعة.

صحتك العقلية مهمة أيضاً. الإكتئاب و القلق هي أعراض شائعة عند الرجال- يعاني واحد من كل ثمانية رجال من الإكتئاب كما يعاني واحد من كل خمسة رجال من القلق في مرحلة ما في حياتهم. بعض علامات الإكتئاب و القلق هي:

- الشعور بالإحباط عادة أو القلق/ التوتر
- الإسراف في الشرب أو التدخين
- الإبتعاد عن العائلة و الأصدقاء و المواقف الإجتماعية
- الإصرار على بعض الأمور التافهة
- الشعور بالتهيج والتكدر و الغضب بسرعة
- الشعور بأنك تفقد السيطرة

تتوفر المزيد من المعلومات و قوائم المراجعة المتعلقة بالإكتئاب و القلق على موقع [beyondblue](http://www.beyondblue.org.au) (www.beyondblue.org.au). تتوفر المساعدة حول الإكتئاب و القلق و كذلك العلاج المناسب حيث يتعافى أغلب الأشخاص. من المهم أن تسعى في طلب المساعدة مبكراً- كلما بكرت كلما كان أحسن. طبيب العائلة الخاص بك هو أفضل بداية. الإكتئاب و القلق هي أمراض و ليست نقاط ضعف و لا ينبغي عليك أن تشعر بالإحراج في طلب المساعدة.

ربما ترغب أيضاً في أخذ ما يلي بعين الإعتبار:

- حقنة إنفلونزا و الحديث بشأن أي مشاكل في العلاقات و القيام بفحص ذاتي للخصيتين من الأورام.

وكذلك راقب ما يلي:

- وزنك
- مستوى الأنشطة البدنية التي تقوم بها
- جلدك (خشية من سرطان الجلد)
- تناولك للكحول- لا تشرب أكثر من كأسين قياسيين في اليوم و لا تشرب أكثر من أربعة كؤوس قياسية في مناسبة واحدة. و ابقى مسيطراً على نفسك.

تذكر أن الطريقة التي تعيش بها الآن ستؤثر بشكل مباشر على كيفية تقدمك في العمر. إذا أذيت جسدك الآن فقد لا ترى العواقب، لكن من المرجح أنك خلال فترة 10 سنوات ستدفع الثمن.

أمنح نفسك الوقت الذي تستحقه و استمتع بصداقاتك و عائلتك. اعتني بنفسك. عش طويلاً و عش جيداً.