

三十而立的健康……

您现在可能很忙——也许事业有成，感情稳定，也许组成家庭或者还清房贷。让全科医生给您检查一下，确保您一直感觉精力充沛，平步青云。

采取行动！

- 如果您还没有全科医生，请找一位您感觉可以沟通的全科医生。
- 将您的家族病史告诉全科医生。
- 检查您的：
 - 体重
 - 胆固醇
 - 血压
 - 糖尿病
 - 皮肤（检查皮肤癌）

您也可以帮助自己。通过戒烟，适量饮酒，保持活力，保持健康的体重，照顾自己的身体健康。坚持运动，因为这是保持健康、控制体重和赶超他人的一种绝佳方式。

由于心脏病和高血压的隐患随着年龄的增长而增加，您应该确保定期检查血压、胆固醇和血脂。如果这些符合正常范围，那么每两年重新检查一次足以警惕问题——可能在您的生日前后，以便提醒您预约会诊。如果您的体检结果有所攀升，您的医生能够帮您进行一些改变，告诉您什么时候回来复诊。

您的心理健康同样重要。忧郁和焦虑在成人中非常常见——每八个人中就有一个经常忧郁，每五个人中就有一个在人生的一些阶段充满焦虑。一些忧郁和焦虑的迹象有：

- 经常感觉失落或焦虑/紧张
- 酗酒或吸烟过度
- 疏远家人、朋友和社交场合
- 常因小事感觉压力
- 感觉易怒、心烦或生气
- 感觉好像无法控制自己

关于忧郁和焦虑的症状清单和详情请见**beyondblue**网站（www.beyondblue.org.au）。帮助解决忧郁和焦虑，通过正确的治疗，大多数人可以康复，及时求助至关重要——越早越好。可以从您的全科医生入手。忧郁和焦虑属于疾病，不是缺点，不应感觉羞于求助。

您可能还想考虑：

- 接种流感疫苗，谈论任何人际关系问题，自我检查睾丸是否存在肿块。

注意您的：

- 体重
- 体育活动水平
- 皮肤（检查皮肤癌）
- 饮酒——每天适量饮酒不超过两杯，一次饮酒不超过四杯。控制酒量。

记住，您现在的生活方式将会直接影响您的衰老情况。现在虐待您的身体，可能不会察觉。10年后，您就会开始为此付出代价。

出去散心，享受与朋友和家人共度的时光。照顾自己。**长命百岁。身体健康。**



Foundation 49

183 Wattletree Road, Malvern, Vic 3144

T 03 9508 1567 F 03 9508 1071 E admin@49.com.au W www.49.com.au

A division of Cabrin Health ABN 33 370 684 005



beyondblue

T 1300 22 4636

W www.beyondblue.org.au