

صحتی در اوان سی سالگی ...

احتمالاً همکنون شما بسیار در مشغله هستید - شاید مشغول به حرفی هستید، در مستحکم کردن رابطه تان هستید، شاید خانواده تشکیل داده اید، یا در حال پرداخت پیسه وام خانه هستید. رفتن به داکتر و چک کردن سریع باعث می گردد تا از با انرژی بودن تان و همچنین صحتی بودن کامل خود اطمینان کسب کنید.

کاری انجام دهید!

- اگر که داکتر فامیلی ندارید، یک داکتر فامیلی پیدا کنید که به راحتی بتوانید با او گفتگو کنید.
- به داکتر فامیلی تان درباره تاریخچه وضعیت صحتی خانواده تان گفتگو کنید.
- موارد زیر را چک کنید:
 - وزن
 - فشار خون
 - پوست (چک کردن برای سرطان پوست)
 - حد و اندازه کلسترول
 - مرض شکر

شما می توانید به خودتان نیز کمک کنید. از صحتی جانتان حفاظت کنید و این کار را می توانید با ترک سیگرت انجام دهید، نوشیدنی الکولی به طور متعادل مصرف کنید. فعال باشید و وزن صحتی داشته و آن را نگاه دارید. ورزش کنید این بهترین روش برای حفظ صحتی و تندرست بودن است. وزن خود را به طور متعادل نگه دارید و به دیدن دوستان خود بروید.

با انکشاف سن خطر مرض های قلبی و فشار خون بالا کلان تر می گردد. به خاطر داشته باشید تا فشار خون و کلسترول خون و چربی ها به طور دوامدار چک گردد. اگر موار گفته شده به طور عادی باشند، بهتر است هر دو سال یکبار چک شوند و این کمک می کند تا آنها را تحت کنترل بگیرید - شاید در نزدیک زمان زاد روز سالگره تان زمان خوبی است و پس به صفت آن به خاطر می آورید تا با داکترتان یک وقتی بگیرید. اگر نتیجه آزمایش تان کمی بالاتر از معمول رفته است، داکترتان می تواند به شما کمک کند تا تغییراتی در آن بدهید و به شما می گوید که در چه وقت دوباره برای چک کردن بروید.

وضعیت دماغی تان نیز بسیار مهم است. افسردگی و تشویش در مردان بسیار معمول است - یک مرد در میان هر هشت مرد افسردگی را تجربه می کند و یک مرد در میان هر پنج مرد، تشویش را تجربه می کند و این مسائل ممکن است زمانی در زندگی آنها رخ دهد. بعضی از علایم افسردگی و تشویش موارد زیر می باشند:

- معمولاً احساس دلنگی یا تشویش / نگرانی می کنید
- الکل نوشیدن و سیگرت کشیدن بسیار
- دوری کردن از فامیل، دوستان و موقعیت های اجتماعی
- داشتن استرس درباره چیز های خرد
- به راحتی آزرده خاطر شده، ناراحت و یا عصبی شدن
- احساس اینکه کنترل خود را از دست می دهید

برای چک کردن لیست و کسب معلومات بیشتر به وبسایت فراتر از آبی (www.beyondblue.org.au) مراجعه کنید. همچنین کمک برای افسردگی و تشویش جور می باشد. بسیار زیادی از مردمان با تداوی مناسب درمان می گردند. این بسیار مهم است که کوشش کنید تا در ابتدای پیدایش این گونه مشکلات کمک بطلبید - هرچه سریعتر بهتر. داکتر فامیلی شما بهترین فردی است که این کار را آغاز کنید. افسردگی و تشویش یک بیماری است نه ضعف و برای گرفتن کمک نباید شرمین و خجلت زده باشید.

شاید بخواهید تا در موارد زیر نیز با داکترتان گفتگو کنید:

- پیشکاری مرض زکام، هر گونه مشکلات رابطه ای، خود چک کردن خایه ها برای غده

درباره موارد زیر حواستان جمع باشد:

- وزن
- حد و اندازه فعالیت بدنی
- پوست (چک کردن برای سرطان پوست)
- مصرف الکل - بیشتر از دو گیلان در روز الکل استعمال نکنید و در یک مراسم خاص بیشتر از چهار گیلان الکل ننوشید. خود را کنترل کنید.

به خاطر داشته باشید که جوری که بود و باش دارید کنگی بسته به سن شماست. اگر از جانتان بد استفاده کنید ممکن در حالا متوجه آن نشوید. در 10 سال دیگر باید پاسخگوی این بد رفتاری با بدنتان باشید.

وقتی برای خودتان بگذارید و بیرون بروید از مصاحبت با دوستان و فامیلتان لذت ببرید. از خودتان مراقبت کنید. زندگی طولانی داشته باشید. خوب زندگی کنید.



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 Cabrini Health ABN 33 370 684 005



beyondblue

T 1300 22 4636

W www.beyondblue.org.au