

Sức khỏe ở độ tuổi ba mươi...

Chắc hẳn lúc này bạn khá bận rộn – có lẽ là bạn đang xác lập vị trí của mình trong công việc, đang phát triển mối quan hệ, cũng có lẽ là đang bắt đầu một gia đình hoặc đang trả tiền nợ mua nhà. Một cuộc khám sức khỏe nhanh với bác sĩ gia đình sẽ cho bạn biết một vài điểm quan trọng để đảm bảo là bạn luôn giữ trong mình cảm giác tràn đầy năng lượng và đỉnh cao phong độ.

Hãy Hành Động!

- Nếu hiện tại bạn không có bác sĩ gia đình cho mình, hãy tìm một bác sĩ gia đình mà bạn cảm thấy thoải mái để chia sẻ.
- Kể cho bác sĩ gia đình của bạn về lý lịch sức khỏe của gia đình bạn.
- Kiểm tra sức khỏe để biết:
 - cân nặng
 - huyết áp
 - tình trạng da (khám dò tìm ung thư da)
 - nồng độ cholesterol
 - tiểu đường

Bạn cũng có thể giúp bản thân mình. Hãy chăm sóc sức khỏe thể chất của mình bằng cách bỏ hút thuốc lá, uống đồ uống có cồn ở mức độ vừa phải, luôn năng động và duy trì cân nặng có lợi cho sức khỏe. Duy trì chơi thể thao, vì đây là cách rất tốt để giúp bạn luôn khỏe mạnh, duy trì cân nặng của bạn trong tầm kiểm soát và gặp gỡ bạn bè mình.

Với nguy cơ bệnh tim và huyết áp cao tăng dần theo độ tuổi, bạn nên đảm bảo thường xuyên đo kiểm tra huyết áp và nồng độ cholesterol, độ mỡ trong máu vào lúc đói. Nếu các kết quả đều trong giới hạn cho phép, thì tái khám hai năm một lần là đủ để duy trì theo dõi mọi việc – có thể là quanh khoảng thời gian sinh nhật bạn, để bạn có dấu hiệu nhắc nhở đặt lịch hẹn khám. Nếu các kết quả kiểm tra của bạn hơi tăng lên một chút, bác sĩ của bạn sẽ có thể giúp bạn thực hiện một số thay đổi và nói cho bạn biết khi nào nên kiểm tra lại.

Sức khỏe tinh thần của bạn cũng quan trọng. Tình trạng chán nản và lo lắng ở nam giới là phổ biến – cứ một trong số tám người nam giới lại cảm thấy chán nản và một trong số năm người nam giới cảm thấy lo lắng ở giai đoạn nào đó trong cuộc sống của họ. Một số dấu hiệu của sự chán nản và lo lắng là:

- thường cảm thấy chán nản, thất vọng hoặc lo lắng/bồn chồn
- uống đồ uống có cồn hoặc hút thuốc quá nhiều
- rút lui khỏi gia đình, bạn bè và các tình huống xã hội
- căng thẳng về những điều nhỏ bé
- cảm thấy dễ bị tức tối, thất vọng hoặc cáu giận
- cảm giác như đang mất kiểm soát.

Danh mục kiểm tra các triệu chứng và thông tin thêm về sự chán nản và lo lắng hiện có trên trang web *beyondblue* (www.beyondblue.org.au) hoặc bằng cách gọi theo đường dây thông tin *beyondblue* số 1300 22 4636. Có sự trợ giúp cho tình trạng chán nản và lo lắng; và với biện pháp điều trị đúng cách, hầu hết mọi người đều bình phục. Điều quan trọng là phải sớm tìm sự trợ giúp – càng sớm càng tốt. Bác sĩ gia đình của bạn là điểm khởi đầu tốt. Chán nản và lo lắng là bệnh, không phải là điểm yếu, và bạn không nên cảm thấy hổ thẹn khi yêu cầu sự trợ giúp.

Bạn cũng có thể muốn cân nhắc:

- mũi chích ngừa cúm, nói chuyện về bất kỳ vấn đề nào liên quan đến các mối quan hệ, tự kiểm tra tinh hoàn xem có u bướu hay không.

Và hãy luôn theo dõi:

- cân nặng của bạn
- mức độ hoạt động thể chất mà bạn đang thực hiện
- tình trạng da (để kiểm tra xem có bị ung thư da không)
- lượng đồ uống có cồn mà bạn uống vào – không uống nhiều hơn hai ly tiêu chuẩn mỗi ngày và không nhiều hơn bốn ly tiêu chuẩn trong cùng một thời điểm. Hãy luôn ở trong trạng thái có thể kiểm soát được bản thân.

Hãy nhớ, cách bạn sống hiện tại sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe của bạn khi bạn bắt đầu có tuổi. Nếu bạn lạm dụng cơ thể của mình bây giờ, bạn có thể không nhận ra ngay lập tức bất kỳ thay đổi nào. Trong thời gian 10 năm nữa, nhiều khả năng là bạn sẽ bắt đầu trả giá.

Hãy dành thời gian để đi chơi, vui vẻ với bạn bè và gia đình của bạn. Chăm sóc bản thân bạn. **Sống lâu. Sống khỏe.**



Cabrini
Health

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