

四十不惑的健康……

那么，您已经辛苦工作了很长时间，应该处于最能干的时期。您是否工作加班加点，很少照顾孩子，周末再也不跑步或骑车了？

爱人、朋友以及年长的父母可能全都仰赖于您。如果您担心生活节奏，那么现在就是改变的绝佳时机，以便生活更加健康，更加平衡。

为自己留些时间至关重要——记住适当休息，做些自己喜欢做的事情。

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。
- 最好每年看一次全科医生，确保您的身体功能正常。可以尽早发现任何问题。不是因为您生病了，而是因为与十年前相比，通过更多的护理和关心，您会从中受益，确保您不会生病。
- 检查您的体重、血压、皮肤（检查皮肤癌）、胆固醇和糖尿病隐患。

例如，心血管疾病的相关症状通常逐渐形成发展，即使您是突然才发现这些症状的。定期检查血压、胆固醇、血脂甚至血糖，确保您的身体健康。

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) 或者拨打 *beyondblue* 信息咨询热线 1300 22 4636。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：

- 流感疫苗
- 验血，检查肝肾功能和铁含量
- 遵医嘱进行骨密度检查
- 听力和视力检查
- 自我检查睾丸是否存在肿块
- 谈论任何人际关系问题

同时注意您的：

- 体重
- 您进行的体育活动量
- 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，如果您在这十年没有在朋友和家人身边享受天伦之乐，那么您再怎么辛苦工作，他们也不会感激。出去散心，享受与朋友和家人共度的时光。



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