

## Η υγεία στα 40 ....

Λοιπόν, δουλεύετε σκληρά εδώ και καιρό και πιστεύετε πως είστε στην πιο παραγωγική φάση της ζωής σας. Ξοδεύετε παραπάνω χρόνο στη δουλειά, σας λείπουν τα παιδιά σας και έχετε πεθυμήσει λίγο τρέξιμο ή μια ποδηλατάδα τα σαββατοκύριακα;

Σύντροφοι, φίλοι και οι γονείς που μεγαλώνουν είναι κομμάτι σας. Αν ανησυχείτε για το μέλλον, τώρα ήρθε η ώρα να αλλάξετε τη ζωή σας και να την κάνετε πιο υγιεινή και ισορροπημένη.

Ο χρόνος για τον εαυτό σας είναι σημαντικός – θυμηθείτε να χαλαρώνετε και δώστε χρόνο στον εαυτό σας να κάνει πράγματα που τον ευχαριστούν.

### Αναλάβετε Δράση:

- Αν δεν έχετε ήδη, βρείτε έναν παθολόγο στον οποίο αισθάνεστε άνετα να μιλήσετε.
- Μια ετήσια επίσκεψη στον παθολόγο σας είναι άριστη ιδέα για να σιγουρευτείτε ότι το σώμα σας φέρεται καλά! Μπορείτε να προλάβετε οποιοδήποτε πρόβλημα. Όχι απαραίτητα επειδή είστε άρρωστοι, αλλά επειδή σε σχέση με δέκα χρόνια πριν, θα σας κάνει καλό λίγη φροντίδα και προσοχή παραπάνω ώστε να είστε σίγουροι ότι δε θα αρρωστήσετε.
- Να ελέγχετε το βάρος, την πίεση, το δέρμα (έλεγχος για καρκίνο του δέρματος), τα επίπεδα χοληστερίνης και τον κίνδυνο του διαβήτη.

Για παράδειγμα, τα συμπτώματα σχετικά με ασθένειες της καρδιάς και των αιμοφόρων αγγείων αναπτύσσονται σταδιακά ακόμη και αν κάποιος τα αισθανθεί ξαφνικά. Ο τακτικός έλεγχος της πίεσης, της χοληστερίνης και των λιπιδίων καθώς και της γλυκόζης του αίματος θα σας βεβαιώσουν ότι όλα πάνε καλά.

Η ψυχική σας υγεία είναι εξίσου σημαντική. Η κατάθλιψη και το στρες είναι κοινά ανάμεσα στους άντρες – ένας στους οκτώ άντρες έχει κατάθλιψη και ένας στους πέντε άντρες υποφέρει από στρες σε κάποια φάση της ζωής του. Κάποια σημάδια κατάθλιψης και στρες είναι τα ακόλουθα:

- Συχνό αίσθημα μελαγχολίας ή άγχους
- Υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ ή καπνού
- Απομάκρυνση από οικογένεια, φίλους και κοινωνικές εκδηλώσεις
- Άγχος για μικρά πράγματα
- Εύκολος εκνευρισμός, αναστάτωση ή θυμός
- Αίσθημα απώλειας ελέγχου

Λίστες συμπτωμάτων και άλλες πληροφορίες για την κατάθλιψη και το στρες μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα *beyondblue* ([www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)) ή καλώντας τη γραμμή πληροφοριών της *beyondblue* στο 1300 22 4636. Υπάρχει βοήθεια για την κατάθλιψη και το στρες και με τη σωστή θεραπεία οι περισσότεροι γίνονται καλά. Είναι σημαντικό να ζητάμε βοήθεια νωρίς – όσο το συντομότερο, τόσο το καλύτερο. Ο παθολόγος σας είναι καλό μέρος για να ξεκινήσετε. Η κατάθλιψη και το στρες είναι ασθένειες, όχι αδυναμίες και δε χρειάζεται να ντρέπεστε να ζητήσετε βοήθεια.

### Ίσως να θέλετε να φροντίσετε και για τα παρακάτω:

- Εμβόλιο γρίππης
- Εξέταση αίματος για έλεγχο της λειτουργίας των νεφρών, του συκωτιού και των επιπέδων του σιδήρου
- Μια εξέταση πυκνότητας των οστών, όπως προτείνεται από τον παθολόγο
- Εξετάσεις ακοής και όρασης
- Αυτοεξέταση των όρχεων για όγκους
- Μια συζήτηση για τυχόν προβλήματα στις σχέσεις σας

### Και να τσεκάρετε:

- Το βάρος σας
- Τον χρόνο φυσικής σας δραστηριότητας
- Τη λήψη αλκοόλ – μην πίνετε παραπάνω από δύο ποτά την ημέρα και όχι παραπάνω από τέσσερα σε κάποια γιορτή. Κρατήστε τον έλεγχο.

Θυμηθείτε ότι οι φίλοι και η οικογένεια δε θα εκτιμήσουν τη σκληρή δουλειά σας, αν δεν είστε εδώ σε δέκα χρόνια να απολαμβάνετε τους καρπούς της μαζί τους. Βρείτε χρόνο και ξεδέμπε τον με φίλους και οικογένεια.



Foundation 49

183 Wattletree Road, Malvern, Vic 3144

T 03 9508 1567 F 03 9508 1071 E [admin@49.com.au](mailto:admin@49.com.au) W [www.49.com.au](http://www.49.com.au)

A division of Cabrini Health ABN 33 370 684 005



beyondblue

T 1300 22 4636

W [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)