

La salute a quarant'anni

Lavori da tanto tempo e tutti si aspettano che tu dia il massimo di te. Fai gli straordinari, ti mancano i figli e non hai mai tempo per fare jogging o una corsa in bicicletta durante il weekend?

Partner, amici e genitori anziani si attendono tutti qualcosa da te. Se sei preoccupato per questi ritmi, è il momento giusto per apportare quei cambiamenti che ti consentiranno di vivere un'esistenza più sana ed equilibrata.

È importante che tu ti prenda del tempo per te – ricorda di rilassarti e trovare il tempo per fare le cose che ti piacciono.

Prendi provvedimenti:

- Se non ne hai ancora uno, trova un medico di fiducia con cui poterti confidare.
- Una visita annuale dal tuo medico è la cosa migliore per verificare che il tuo corpo funzioni a dovere. Qualunque problema può essere risolto fin dall'inizio. Non necessariamente perché tu abbia qualche malattia, ma perché, rispetto a dieci anni fa, ti sarà utile prestare una maggior cura e attenzione per fare in modo di non ammalarti.
- Fatti controllare il peso, la pressione sanguigna, la pelle (screening per i tumori cutanei), i livelli di colesterolo e il rischio diabete.

Per esempio, i sintomi collegati alle malattie cardiache e ai vasi sanguigni di solito si sviluppano gradualmente, anche se poi si manifestano all'improvviso. Un controllo regolare della pressione arteriosa, del colesterolo, dei grassi e del glucosio nel sangue ti assicurerà che va tutto bene.

Anche la tua salute mentale è importante. Depressione e ansia negli uomini sono piuttosto comuni – prima o poi nella vita, un uomo su otto sperimenta la depressione e uno su cinque l'ansia. Alcuni sintomi di depressione e ansia comprendono:

- sentirsi spesso giù oppure ansioso/teso
- bere o fumare troppo
- allontanarsi da famiglia, amici e situazioni sociali
- sentirsi stressato per cose insignificanti
- irritarsi, sconvolgersi o arrabbiarsi facilmente
- sentire di perdere il controllo.

La lista completa dei sintomi e maggiori informazioni su depressione e ansia sono disponibili sul sito *beyondblue* (www.beyondblue.org.au) oppure chiamando beyondblue al numero 1300 22 4636. Si fornisce aiuto per depressione e ansia, e con le cure giuste la maggioranza delle persone si riprende. È importante chiedere aiuto presto – prima è meglio è. Andare dal tuo medico è un buon inizio. Depressione e ansia sono malattie, non debolezze, e non bisogna vergognarsi di chiedere aiuto.

Potresti anche voler considerare:

- un vaccino antinfluenzale
- esami del sangue per controllare le funzioni di fegato e reni, e i livelli di ferro
- un esame della densità ossea se consigliato dal medico
- esami uditivi e oculistici
- autoesame dei testicoli per evidenziare la presenza di noduli
- un colloquio riguardo a qualunque problema relazionale

Inoltre, tieni d'occhio:

- il peso
- la quantità di attività fisica
- l'assunzione di alcol – non bere più di due bicchieri di alcolici al giorno, e non più di quattro bicchieri in una sola occasione. Cerca di limitarti.

Ricorda, gli amici e la famiglia non apprezzeranno i tuoi sforzi sul lavoro se non sarai qui tra dieci anni a goderne i frutti con loro. Prenditi del tempo e trascorri con gli amici e la famiglia.



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