

Sức khỏe ở độ tuổi bốn mươi

Thế là bạn đã làm việc vất vả trong một thời gian dài và bạn được mong đợi là đang ở giai đoạn hiệu suất nhất. Hiện nay, bạn có làm thêm giờ tại nơi làm việc, bỏ lỡ việc chăm sóc con nhỏ và không dành được thời gian để chạy, hay đạp xe vào những ngày cuối tuần không?

Vợ/chồng, bạn bè và cha mẹ đang ngày càng già đi của bạn tất cả đều có thể muốn nhận được sự quan tâm của bạn. Nếu bạn lo lắng về nhịp sống, bây giờ chính là thời gian tuyệt vời để thực hiện những thay đổi để bạn sống một cuộc sống khỏe mạnh hơn và cân bằng hơn.

Dành thời gian cho chính mình là điều quan trọng – hãy nhớ thư giãn và cho phép bản thân làm những điều mình yêu thích.

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.
- Đến khám bác sĩ gia đình hàng năm là điều rất hữu ích để đảm bảo rằng cơ thể bạn đang hoạt động bình thường. Bất kỳ vấn đề nào cũng có thể được phát hiện sớm. Việc đi khám bác sĩ không nhất thiết là vì bạn ốm, nhưng vì, so với 10 năm trước, bạn sẽ thu được lợi ích từ việc quan tâm và chú ý hơn một chút đến sức khỏe của mình để chắc chắn rằng bạn sẽ không bị ốm.
- Hãy kiểm tra cân nặng, huyết áp, tình trạng da (khám dò tìm ung thư da), nồng độ cholesterol và nguy cơ bệnh tiểu đường.

Chẳng hạn, các triệu chứng liên quan đến các bệnh về tim và mạch máu thường phát triển từ từ, thậm chí cả trong trường hợp bạn chỉ nhận biết được về các triệu chứng này đột ngột hơn nhiều. Thường xuyên kiểm tra huyết áp, mỡ và cholesterol trong máu, và thậm chí là glucose trong máu sẽ đảm bảo rằng mọi vấn đề về sức khỏe của bạn đều ổn.

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
- xét nghiệm máu để kiểm tra chức năng gan, thận, và hàm lượng chất sắt
- kiểm tra tỉ trọng xương theo khuyến nghị của bác sĩ gia đình
- khám thị giác và thính giác
- tự kiểm tra tinh hoàn xem có u bướu hay không.
- nói chuyện về bất kỳ vấn đề nào liên quan đến các mối quan hệ

Và hãy luôn theo dõi:

- cân nặng của bạn
- mức độ hoạt động thể chất mà bạn đang thực hiện
- 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, bạn bè và gia đình sẽ không ghi nhận tất cả những công việc vất vả mà bạn đang thực hiện nếu trong khoảng mười năm nữa bạn không có sức khỏe để cùng họ tận hưởng những phần thưởng của cuộc sống. Hãy đi chơi và dành thời gian cho bạn bè và gia đình.



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