

الصحة في الخمسينات من العمر

عندما تصل إلى الخمسينات من عمرك فقد تكون مشغولاً أكثر من أي وقت مضى أو قد تكون في مرحلة جني ثمار عملك الدؤوب و التخفيف من الضغوط عليك قليلاً. قد يكون هذا هو الوقت المناسب للقيام ببعض الهوايات الجديدة و المشاركة في مجتمعك و أخذ الوقت للإعتناء بنفسك.

هناك مخاطر مخفية خلال هذه السنوات العشر. إذ أنك أكثر عُرضة لعدد من الأمراض و خصوصاً إذا أهملت صحتك في الماضي. مما لا شك فيه أن التقدم في العمر يؤدي إلى التقليل من الأشياء التي تعتبر عادية بالنسبة للذكر، مثل القوة الجسدية و الرغبة الجنسية. استمر في ممارسة التمارين الرياضية ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل للحفاظ على مستوى نشاطك.

بسبب التغيرات في مخاطر المرض في الخمسينات من العمر فإن من الهام أن يراجع جميع الرجال أطبائهم. من المؤمل أن يكون كل شيء على ما يرام. لكن طبيبك قد يطلب منك في بعض الأحيان إجراء المزيد من الفحوص للتأكد من سلامتك.

قم بالتصرف!

- إذا لم يكن لديك بطبيعة الحال طبيب عائلة خاص بك فابحث عن طبيب عائلة تشعر بالارتياح في الحديث إليه.
- اجعل زيارتك السنوية لطبيب العائلة الخاص بك هدفاً ضرورياً مع حلول كل عيد ميلاد لك. سيفحص طبيبك:
 - تاريخ عائلتك
 - وزنك و ضغط دمك و حالة سرطان الجلد عندك و مستوى الكوليسترول و مرض السكري.

من المهم أن تعتني بصحتك العقلية. الإكتئاب و القلق هي أعراض شائعة عند الرجال- يعاني واحد من كل ثمانية رجال من الإكتئاب كما يعاني واحد من كل خمسة رجال من القلق في مرحلة ما في حياتهم. بعض علامات الإكتئاب و القلق هي:

- الشعور بالإحباط عادة أو القلق/ التوتر
- الإسراف في الشرب أو التدخين
- الإبتعاد عن العائلة و الأصدقاء و المواقف الإجتماعية
- الإصرار على بعض الأمور التافهة
- الشعور بالتهيج والتكدر و الغضب بسرعة
- الشعور بأنك تفقد السيطرة

تتوفر المزيد من المعلومات و قوائم المراجعة المتعلقة بالإكتئاب و القلق على موقع [beyondblue](http://www.beyondblue.org.au) (www.beyondblue.org.au) أو عن طريق الإتصال بخط [beyondblue](http://www.beyondblue.org.au) الهاتفي على رقم 1300 22 4636. تتوفر المساعدة حول الإكتئاب و القلق و كذلك العلاج المناسب حيث يتعافى أغلب الأشخاص. من المهم أن تسعى في طلب المساعدة مبكراً- كلما بكترت كلما كان أحسن. طبيب العائلة الخاص بك هو أفضل بداية. الإكتئاب و القلق هي أمراض و ليست نقاط ضعف و لا ينبغي عليك أن تشعر بالإحراج في طلب المساعدة.

ربما ترغب أيضاً في أخذ ما يلي بعين الاعتبار:

- حقنة إنفلونزا
- فحوص الدم للتأكد من سلامة الكلى و الكبد و مستوى الحديد
- فحص كثافة العظام كما يوصي به طبيبك
- فحص السمع و البصر
- فحص القلب و السرطان
- فحص سرطان الأمعاء كل سنتين
- فحص لأي وعكات صحية أخرى- تحدث إلى طبيبك و الحديث بشأن أي مشاكل في العلاقات.

و تذكر أن لا تدخن و أن تقلل من تعاطيك للكحول و أن تحافظ على وزن صحي و ممارسة الأنشطة.



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