

## 五十知天命的健康……

当您步入五十，您可能还像过去一样忙忙碌碌，或者该是时候收获您的辛苦工作成果、减轻一点压力了。这是培养新的兴趣、参与社会活动、开始抽出时间照顾自己的绝佳时期。

在这十年间存在许多隐患。您更易患上许多疾病，尤其是如果您过去忽视自己健康的话。毫无疑问，衰老的确降低了一些通常视为男性特征的东西，如体力和性欲。坚持每周锻炼至少三次，保持精力。

因为五十多岁的疾病隐患有所变化，所以所有人都应重新检查一下自己的健康。希望结果一切正常。但是有时，您的医生可能建议进行一些进一步的检查，确保一切健康。

### 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。
- 每年进行一次健康检查，作为每年生日的必要目标。医生将检查：
  - 您的家族病史
  - 您的体重、血压、皮肤（检查皮肤癌）、胆固醇和糖尿病隐患

照顾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](http://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
- 骨密度检查
- 听力和视力检查
- 心脏和癌症筛查
- 每两年筛查一次肠癌
- 筛查其它疾病——咨询您的医生
- 谈论任何人际关系问题

记住，请勿吸烟，限制酒量，保持健康的体重，保持体力。



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)