

Η υγεία στα 50 ...

Όταν φτάνετε στα 50 σας, μπορεί να είστε τόσο απασχολημένοι όσο πάντα ή απλά μπορεί να ήλθε η ώρα να απολαύσετε τα όσα πετύχατε με τη σκληρή δουλειά σας και να χαλαρώσετε λιγάκι. Τώρα μπορεί να είναι η τέλεια στιγμή να αποκτήσετε ένα νέο ενδιαφέρον, να ασχοληθείτε με την κοινότητα και να αρχίσετε να προσέχετε τον εαυτό σας.

Αυτή τη δεκαετία, υπάρχουν κρυφοί κίνδυνοι. Κινδυνεύετε από περισσότερες ασθένειες, ειδικά αν έχετε παραμελήσει την υγεία σας στο παρελθόν. Χωρίς αμφιβολία, το γήρας επιφέρει τη μείωση των συχνά τυπικών αντρικών χαρακτηριστικών, όπως τη φυσική δύναμη και τη λίμπιντο (το σεξουαλικό κίνητρο). Να γυμνάζεστε τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα ώστε να διατηρήσετε τα επίπεδα ενέργειας σταθερά.

Λόγω των αλλαγών σχετικά με την έκθεσή σας σε περισσότερες ασθένειες στα 50 σας, είναι σημαντικό για όλους τους άντρες να εξετάζουν με τον γιατρό τους την υγεία τους. Ευελπίστως, θα είναι όλα καλά, αλλά μερικές φορές, ο γιατρός σας ενδέχεται να σας συστήσει κάποιες επιπλέον εξετάσεις για να βεβαιώσει ότι όλα βαίνουν καλώς.

Αναλάβετε Δράση!

- Αν δεν έχετε ήδη, βρείτε έναν παθολόγο στον οποίο αισθάνεστε άνετα να μιλήσετε.
- Κάθε χρόνο στα γενέθλιά σας, να βάζετε στόχο ένα ετήσιο τσεκάπ. Ο γιατρός θα ελέγξει:
 - το οικογενειακό σας ιστορικό
 - το βάρος, την πίεση, το δέρμα (για καρκίνο του δέρματος), τη χοληστερίνη και τον κίνδυνο του διαβήτη.

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) 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
- Εξετάσεις ακοής και όρασης
- Εξέταση για καρδιά και καρκίνο
- Εξέταση για καρκίνο του εντέρου κάθε δύο χρόνια
- Εξέταση για άλλες παθήσεις – μιλήστε με τον γιατρό σας
- Μια συζήτηση για τυχόν προβλήματα στις σχέσεις σας

Και να θυμάστε, μην καπνίζετε, περιορίστε την κατανάλωση του αλκοόλ, διατηρήστε ένα υγιές βάρος και παραμείνετε ενεργητικοί.



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