

Sức khỏe ở độ tuổi năm mươi ...

Khi bạn đến những năm tuổi 50, có thể là bạn bận rộn như thời điểm khác trong cuộc đời hoặc cũng có thể đây sẽ là thời gian để gạt hái những phần thưởng cho sự làm việc chăm chỉ của bạn và bớt áp lực một chút. Đây có thể là thời gian tuyệt vời để bắt đầu những quan tâm mới, tham gia vào cộng đồng và bắt đầu dành thời gian để chăm sóc bản thân mình.

Có những nguy cơ tiềm ẩn trong 10 năm này. Bạn có nhiều nguy cơ bệnh tật hơn, đặc biệt nếu bạn đã phớt lờ vấn đề sức khỏe của mình trong thời gian trước. Không nghi ngờ gì nữa, tuổi tác ngày càng cao mang đến sự suy giảm ở một số điểm thường được cho là đặc điểm điển hình của nam giới như sức mạnh thể chất, và dục năng (ham muốn tình dục). Hãy tập thể dục ít nhất ba lần một tuần để duy trì năng lượng.

Do những thay đổi về nguy cơ bệnh tật trong độ tuổi 50 của bạn, điều quan trọng với tất cả nam giới là đánh giá lại tình hình sức khỏe của mình với bác sĩ. Hy vọng là bạn sẽ được cho biết là bạn không có vấn đề gì về sức khỏe. Nhưng đôi khi, bác sĩ của bạn có thể đề nghị bạn làm thêm các xét nghiệm để đảm bảo rằng mọi thứ đều ổn cả.

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.
- Hãy coi việc kiểm tra sức khỏe hàng năm là một mục tiêu quan trọng vào mỗi dịp sinh nhật. Bác sĩ sẽ kiểm tra:
 - lý lịch sức khỏe của gia đình bạn
 - cân nặng, huyết áp, tình trạng da (kiểm tra nguy cơ ung thư), nồng độ cholesterol và nguy cơ bệnh tiểu đường.

Điều quan trọng nữa là bạn cũng phải chăm sóc sức khỏe tinh thần của mình. 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
- khám thị giác và thính giác
- khám dò tìm ung thư và bệnh tim
- khám dò tìm ung thư ruột hai năm một lần
- khám dò tìm các bệnh khác – trò chuyện với bác sĩ của bạn
- nói chuyện về bất kỳ vấn đề nào liên quan đến các mối quan hệ

Và ghi nhớ, không hút thuốc, hạn chế uống đồ uống có cồn, duy trì cân nặng có lợi cho sức khỏe và duy trì sự năng động.



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