

七十古稀的健康……

您现在可能已经发现您的健康直接影响您的生活方式，而最大限度地改善健康状况至关重要。与往常一样，您应与家人和朋友保持良好的关系，对于许多人而言，工作仍是生活的一个重要组成部分。

年过七十以后，不仅可能延长您的生命，而且同样可能更加能干、精力充沛。为了实现这一点，现在与您的全科医生保持联系至关重要。当然，这样的好处在于增加与朋友、家人生活甚至工作的机会。

采取行动！

每年健康检查至关重要。为什么不在您的生日当天预约会诊呢？医生将检查：

- 家族病史
- 体重
- 血压
- 皮肤（检查皮肤癌）
- 胆固醇
- 糖尿病隐患（高血糖）

检查您的心理健康同样重要。有些人——尤其是老年人——认为忧郁是一种性格缺点，而不是健康问题，因此他们并不谈论他们的感受。忧郁不是衰老的正常现象。忧郁和焦虑都是常见的健康问题——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）或者拨打**beyondblue**信息咨询热线**1300 22 4636**（使用固定电话拨打收取本地话费）。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。

当您看全科医生时，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
- 筛查前列腺癌
- 谈论任何人际关系问题

但是最重要的是，好好生活，享受生命，照顾自己。



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