

Għix sikur

- Int u ssuq evita imġiba riskjuża bħal veloċità qawwija jew sewqan taħt l-influwenza ta' sustanzi.
- Dejjem ilbes ċinturin tas-sigurtà.
- Fuq ix-xogħol u waqt attivitajiet ta' rikreazzjoni, uża tagħmir tas-sigurtà xieraq.

Ibni relazzjoni soda mat-tobba tiegħek

- Sib tobba li tafda u ffissa check-ups regolari.
- Iddiskuti l-istorja medika tal-familja tiegħek u kwalunkwe tħassib dwar is-saħħa li jista' jkollok, inkluża s-saħħa mentali.

Fittex u ara li tikseb l-għajnuna meta tiġi bżonnha:

Toqgħodx lura milli tfittex għajnuna professjonali għall-isfidi tas-saħħa fiżika jew mentali tiegħek.

Build your Resilience
Helpline għas-Saħħa Mentali 1579

QUIT LINE 8007 3333
Helpline għall-Waqfien mit-Tipjip 8007 3333

NUTRITION 8007 3307 HELPLINE
Helpline dwar in-Nutrizzjoni 8007 3307

SEXUALHEALTH MALTA
Helpline għas-Saħħa Sesswali 2326 6000

HU KONTROLL
Programm ta' Awtoġestjoni 2326 6000

Dan il-fuljett fih bosta suġġerimenti li jgħinu lill-irġiel jieħdu ħsieb is-saħħa u l-benessri tagħhom.

Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard

GVERN TA' MALTA
MINISTERU GHAS-SAHHA U L-ANZJANITÀ ATTIVA

Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard



Is-Saħħa tal-Irġiel

Il-Gwida Tiegħek għal Saħħtek

Għal aktar informazzjoni:

hpdp.gov.mt
jew
2326 6000

© 2024

HPDPMalta
hpdp.gov.mt



Taf li:

L-irġiel huma aktar suxxettibbli li jweġġgħu fuq ix-xogħol jew fit-triq u fl-istess ħin hemm inqas probabbilità li raġel iżur professjonist tas-saħħa. L-irġiel għandhom stennija tal-ħajja aktar baxxa min-nisa, u għandhom iktar ċans li jmutu qabel l-età ta' 65 sena. L-istil tal-ħajja u l-imġiba li nagħżlu fejn tidħol is-saħħa, li tinkludi wkoll is-saħħa mentali, għandhom irwol importanti fil-ħajja ta' bniedem.

Iffoka fuq il-prevenzjoni

Kul ikel tajjeb għal Saħħtek: Agħżel dieta bilanċjata b'ħafna frott, ħaxix u ħbub sħaħ. Minflok ikel ipproċessat, b'ħafna zokkor u xaħmijiet ħżiena għas-saħħa, kul ikliet friski u naturali li jsostnuk.

Immaniġġja l-istress: Sib modi tajbin għas-saħħa biex timmaniġġja l-istress. Dawn jinkludu l-eżerċizzju, xi tekniki ta' rilassament bħall-meditazzjoni, inkella xi diskursata ma' ħabib/a.

Tpejjipx: It-tipjip huwa fattur ta' riskju kbir għall-kanċer, mard tal-qalb u kundizzjonijiet kroniċi oħra.

Żomm piż tajjeb għal saħħtek: Il-piż żejjed iżidlek ir-riskju ta' ħafna problemi mediċi bħad-dijabete u l-mard tal-qalb.

Evita l-alkoħol: Il-konsum tal-alkoħol jista' jikkawżalek ħsara f'saħħtek. Jekk ma tixrobx, tibdiex.

Ibqa' attiv: Ippjana mill-inqas 150 sa 300 minuta ta' eżerċizzju fiżiku b'intensità moderata (bħaċ-ċikliżmu u l-futbol) darba f'ġimgħa. Inkludi wkoll, tal-inqas darbtejn fil-ġimgħa, eżerċizzji li jsaħħulek il-muskoli, bħall-irfigħ ta' piżijiet, u l-pilates fost l-oħrajn.

Naqqas ir-riskju ta' mard

Ibbenefika mill-iskrinjar b'xejn: Li taqbad il-mard kmieni huwa kruċjali. Iċ-Ċentru Nazzjonali tal-Iskrinjar jipprovdi servizzi ta' skrinjar b'xejn f'Malta. Is-servizz ta' skrinjar għall-kanċer tal-musrana jingħata lil persuni ta' bejn il-55 sa l-74 sena.

L-iskrinjar għall-anewriżma fl-aortika addominali (AAA) huwa rakkomandat għall-irġiel kollha mill-età ta' 65 sena 'il fuq.

Naqqas il-mard tal-qalb: Ħu ħsieb il-pressjoni tad-demm, il-kolesterol u l-piż tiegħek.

Iċċekja l-prostata: Irġiel li għandhom 50 sena jew iżjed għandhom jagħmlu skrinjar għall-kanċer tal-prostata.

Iċċekkja t-testikoli tiegħek: Oqgħod attent għas-sinjali ta' twissija li jitrażmetti l-ġisem bħal ċapep, uġigħ, inkella bidliet fid-daqs jew fit-tessuti tal-ġilda.

Orqod biżżejjed: L-irqad biżżejjed u ta' kwalità (7-8 sigħat kull lejl) hu kruċjali kemm għas-saħħa u anke għall-benessri ġenerali.

Ħu ħsieb Is-saħħa sesswali: Iż-żamma ta' saħħa sesswali tajba hi importanti. Check-ups regolari jistgħu jgħinu biex jiġu identifikati u ttrattati minn kmieni infezzjonijiet trażmessi mis-sess (STIs).

Żomm Il-konnessjoni soċjali: Il-konnessjonijiet soċjali b'saħħithom huma essenzjali għas-saħħa mentali. Sib ħin għall-ħbieb u għall-familja, ibni relazzjonijiet pożittivi u tibżax titlob l-appoġġ.

Ħu ħsieb Is-saħħa mentali: Il-kura tas-saħħa mentali tiegħek hi importanti daqs dik tas-saħħa fiżika. Sinjali ta' dipressjoni jew ansjetà jistgħu jinkludu rabja, irritabbiltà, bidliet fl-irqad jew fl-aptit, nuqqas ta' tama jew irtirar minn attivitajiet soċjali. Tinjorax dawn is-sinjali. Tkellem mat-tobba jew mal-professjonist tas-saħħa mentali tiegħek. M'għandekx għalfejn tistħi tfittex l-għajnuna.



Għix ħajja twila u f'saħħtek!