نتعلم الدفاع عن الصحة

5 قلل من تناول اللحوم الحمراء واللحوم المعالجة واللحوم المحفوظة.

انتبه للوزن! حافظ على وزنك الصحي.

الا تدخن خاصة في وجود الأطفال.

2 من المهم ممارسة الرياضة كل يوم.

تناول الفواكه والخضروات والبقوليات من الثدي. والحبوب الكاملة كل يوم.

لا للإفراط في الملح ، نعم للتوابل الأفراط في الملح ، نعم للتوابل الأفضل عدم شرب الكحول.

تعال إلى عياداتنا

نحن هنا وعلى الهاتف يجب أن تقول:progetto Donna"مشروع امرأة في كل مكان"

- Via Francesco Viganò, 4 Milano 02 6571233
- Via Neera, 48 Milano 02 8461227
- Viale Caterina da Forlì. 61 Milano 02 417744
- Via Fatebenefratelli, 7 Cernusco sul Naviglio 02 9244577
- Via Alessandro Manzoni, 8 Novate Milanese 02 87244082
- Via Fratelli Cairoli, 76 Sesto San Giovanni 02 9738 9893
- Via San Gottardo, 36 Monza 03 93902503

prenotazionespazililt@legatumori.mi.it

أو الكتابة إلى

Con il patrocinio di:



















ماذا يوصي الطبيب

فحص الثدي

قم بزيارة لتحديد العقيدات المحتملة.إذا لاحظت أي شيء مختلف في ثدييك، تصلب صغير، كرة، إفراز، إذهب إلى الطبيب على الفور. متى ؟

مرة واحدة في السنة من سن25.



فحص أمراض النساء

. تتم الزيارة حتى في حالة عدم وجود أعراض متى ؟

مرة في السنة من بداية النشاط الجنسي وعلى أي حال ٢ من سن



مسحة عنق الرحم

فحص يحدد التغيرات المحتملة في خلايا عنق الرحم، بما في ذلك فيروس HPV الذي يمكن أن يسبب الأورام. متى ؟

ابتداء من بداية النشاط الجنسى.



تصوير الشعاعي للثدي

الفحص الشعاعي للثدي.

ىتى ؟

من سن40. إذا لزم الأمر، يصف الطبيب الموجات فوق الصوتية مع التصوير الشعاعي للثدي.

الموجات فوق الصوتية للثدى

فحص الثدي بالموجات فوق الصوتية. . . . ؟

متي

قبل سن 40، يقرر الطبيب ما إذا كان سيصف الموجات فوق الصوتية. بعد سن40، يقرر الطبيب ما إذا كان سيصف التصوير بالموجات فوق الصوتية والتصوير الشعاعي للثدي معا.



مشروع Donna Dovumque ، تمكنت من إجراء أول زيارة لي

قصة أمينة

مرحبا! اسمى أمينة و أنا أعيش

في إيطاليا منذ ١٠ سنوات.

في بلدي لا نذهب إلى الطبيب إلا

للثدي. ومنذ ذلك اليوم ، أقوم دائما بإجراء الفحوصات. لأنه كلما تم اكتشاف الورم في وقت مبكر، زادت



تعال وقم بزيارتنافي مساحات وقاية ليلتLILT الخاصة بنافي ميلان ومونزا والمحافظات.

بعض الأورام ، إذا تم اكتشافها و هي لا تزال صغيرة ، يسهل الشفاء منها. الزيارة الأولى للثدي وأول فحص لأمراض النساء باستخدام مسحة عنق الرحم مجانية.

ليس لديك رعاية صحية في إيطاليا ؟ لا مشكلة. يضمن لك ليلت LILT أيضا أول زيارات وقائية مجانية.



