让我们学会捍卫健康

1 注意体重！
保持一个标准的重量。

2 每天锻炼身体很重要

3 不吃太多盐，多用香料和香叶

4 每天吃水果、蔬菜、
豆类和全谷物

5 少吃红肉、腌肉和加工肉类

6 不吸烟，尤其是在有孩子的范围

7 有可能的情况下，
尽量给宝宝喂养母乳

8 啤酒和葡萄酒：最好不要喝酒。

请到我们的诊所来

我们在这儿等候您，在电话里要说：“progetto Donna Dovunque”（四海之内皆姐妹项目）

- 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

或给我们发电邮 **prenotazionespazililt@legatumori.mi.it**

Con il patrocinio di:

Regione Lombardia

PATROCINIO Comune di Milano

COMUNE DI MONZA

Prima stampa 2022

抗癌请到 LILT (意大利抗癌联盟) 做检查

马上电话预约检查

LILT
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere

MILANO MONZA BRIANZA

DONNA DOVUNQUE™
La salute senza barriere.

美玲的故事

你好！我叫美玲，我在意大利生活10 年了。
在我的国家，只有在生病的时侯我们才去看医生。
多亏了 LILT，我意识到当我健康时去看医生是很重要的。
通过 Donna Dovunque （四海之内皆姐妹）项目，我做了第一次乳房检查。就从那天起，我都按时做检查。
因为越早发现肿瘤，康复的机会就会越大

LILT（意大利抗癌联盟）保证给你-次免费检查

来拜访在米兰、蒙扎和其省份的LILT预防中心。

有些癌症如果在它很小的时候发现，就会更容易治愈。
第一次乳房检查和第一次宫颈抹片检查是免费的。

在意大利你没有医疗保障?
没问题！ LILT 保证给您第一次免费的预防性就诊。

医生建议什么了?

乳腺检查

进行检查以察觉硬块的出现。
如果您发现乳房有什么不同了，有小肿块、小颗粒、分泌物，请立即去看医生。
什么时候做?
从25岁起，每年检查一次。

妇科检查

即使没有症状也要进行检查。
什么时候做?
从开始性生活后和 25 岁起，每年一次。

宫颈抹片检查

筛查宫颈细胞可能发生变化，包括可能导致肿瘤的 HPV 病毒。
什么时候做?
从开始性生活起。

乳房 X 线摄影

用放射摄影检查乳房。
什么时候做?
从40岁开始。如有必要，医生会开具B超和乳房 X 光检查。

乳腺B 超检查

用B超检查乳房。
什么时候做?
在 40 岁之前，由医生决定是否做B超。
40岁以后，医生会决定是否同时做B超和乳房 X 线摄影