学会保护自己

1 关注您的体重变化！

2 体育锻炼：
进行定期的体育锻炼至关重要

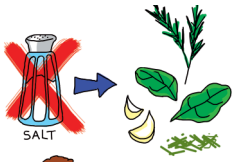
3 留心您的卡路里摄入量

每天多吃水果、蔬菜、
豆类食物与全麦谷物 **4**

限制红肉、
盐腌肉与腊肉的摄入量 **5**

请勿吸烟——尤其是在孩
子面前 **6**

7 不摄入过多的盐分
可食用草药和香料



8 啤酒与红酒：
每天最多喝一杯

9 母乳喂养孩子

来源：世界癌症研究基金

© LILT Milano 4 ristampa 2019

立即拨打电话并预约看诊检查

Viale Caterina da Forlì, 61 米兰

预约请拨打电话 **02 417744**
如何抵达:
• 地铁1号线Bande Nere站
• 公车67 - 95 Bande Nere站

Via Fratelli Cairoli, 76 塞斯托 • 圣乔凡尼

预约请拨打电话 **02 97389893**
如何抵达:
• 地铁1号线
Sesto Rondò/Sesto FS 站
• 公车701 Viale Italia站
• 公车702 Via Mazzini/Via Cairoli站

Via San Gottardo, 36 蒙扎

预约请拨打电话 **039 3902503**
如何抵达:
• 公车Z202 Via Cavallotti站
Via Pavoni 或 Via Gramsci 转角处
• 公车Z208 Via Manzoni站Via Osio 转角处
• Trenord 线S8, S9, S11 Via Arosio车站

致电时请说明
“DONNA DOVUNQUE项目”

Con il patrocinio di

PATROCINIO
Comune di Milano

COMUNE DI MONZA

CITTÀ DI SESTO SAN GIOVANNI
MEDAGLIA D'ORO AL VALOR MILITARE

In collaborazione con

Arcidiocesi di Milano

LILT
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere
SEZIONE PROVINCIALE DI MILANO

LILT - Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori
Sezione Provinciale di Milano
Via Venezian, 1 - 20133 Milano - Tel. 02 49521
www.legatumori.mi.it - info@legatumori.mi.it
Lega Tumori Lilt Milano @liltmilano

DONNA DOVUNQUE™

对抗肿瘤

在LILT进行一次免费的看诊

立即拨打电话并预约看诊检查.

LILT
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere
SEZIONE PROVINCIALE DI MILANO

DONNA DOVUNQUE
La salute senza barriere.

癌症：
刻不容缓

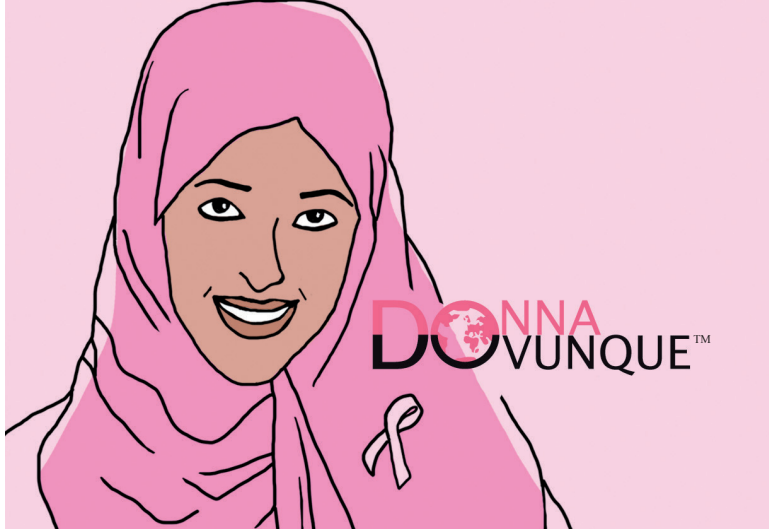
如尽早发现，个别类型的癌症较容易治愈。
乳房癌与宫颈癌是女性群体中最为常见的癌症。
尽早就医诊断，可提高康复的几率。

在 LILT 进行一次免费的看诊

欢迎前来位于米兰、蒙扎和附近省的**LILT**预防中心 **(Spazi Prevenzione LILT®).**

您的首次乳房检查与包括首次宫颈癌筛查的妇科检查完全免费。
该项服务同样适用于对于不享有意大利国家医疗保险服务的女性移民者。

DONNA VUNQUE™



医生的建议

乳房检查
25岁以后，请一年做一次乳房检查。请留意，如果您发现乳房有任何异常——小面积组织硬化，小肿块或分泌物，请立即前往就医。

妇科检查
女性性成熟或25岁以后，必须定期进行妇科检查。

宫颈癌筛查
女性须在性成熟后，定期进行宫颈癌筛查。宫颈癌筛查可以检测出可能导致宫颈癌的HPV病毒。

乳房X光检查
女性须在40岁时，进行首次乳房X光检查；随后配合超声波进行定期检查（按医嘱）。

乳房超声波检查
女性须40岁前，进行乳房超声波检查（按医嘱）；40岁后配合乳房X光检查进行超声波检查（按医嘱）。