

progetto
DONNA
DOVUNQUE



BENVENUTA NELLO SPAZIO PREVENZIONE
un punto d'incontro dedicato alla donna

WELCOME TO THE PREVENTION AREA
a meeting place specially for women

BIENVENUE DANS L'ESPACE PREVENTION
un lieu de rencontre consacré aux femmes

BIENVENIDA AL ESPACIO DE PREVENCIÓN
un punto de encuentro dedicado a la mujer

مرحباً بك في فضاء الوقاية
الذي هو نقطة التقاء مخصصة للمرأة.

MALIGAYANG PAGBATI SA LUGAR UKOL SA PREBENSYON
Isang lugar na nakalaan para sa mga kababaihan

欢迎来到疾病预防空间
一个专为女性设立的交流场所

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ЦЕНТР ПРОФИЛАКТИКИ
заболеваний и охраны женского здоровья



CONSULTA FEMMINILE

UN PERCORSO SALUTE

Gentile Signora,
questo opuscolo è il primo contatto con lei, per informarla che a Milano c'è un ambulatorio dove potrà trovare medici che parlano la sua lingua.

Lo "Sportello salute" si trova nell'ambulatorio della **Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori a Milano in Viale Molise 5 (zona Corvetto) telefono n. 02 5462937 ed è a sua disposizione tutti i giovedì dalle ore 9 alle 12 e dalle 14 alle 17.** Facca leggere questo opuscolo alle sue amiche, alla famiglia, alle sue compagne di lavoro e ai contatti con fiducia; sarà anche lei soddisfatta di aver intrapreso il suo percorso, **perché la salute parla una sola lingua: quella della prevenzione.** L'aspettiamo!

Prof. Gianni Ravasi - Presidente della Sezione Provinciale di Milano

COS'E' LA PREVENZIONE

Prevenire è meglio che curare perché prevenire significa mettere in atto tutto ciò che ci permette di star bene, come:

MANGIARE CIBI SANI POVERI DI GRASSI COME PESCE, LEGUMI, CEREALI, VERDURA E FRUTTA
NON FUMARE
NON INGRASSARE
NON FARE ABUSO DI ALCOL
FARE ATTIVITA' FISICA
ADOTTARE UN'ADEGUATA IGIENE E PROTEZIONE NEI RAPPORTI SESSUALI PER EVITARE INFEZIONI

Inoltre è necessario sottoporsi con regolarità a visite di **diagnosi precoce** perché i tumori scoperti quando sono ancora di dimensioni ridotte, sono più facilmente guaribili, come quelli del seno e dell'utero che sono fra i più diffusi fra le donne.

COSA FARE

- ✓ **Visita senologica una volta l'anno dopo i 25 anni o in presenza di un nodulo, di un indurimento del seno o di una secrezione**
- ✓ **Prima mammografia (esame radiologico del seno) a 40 anni e successivamente con regolarità fra i 12 e i 24 mesi**
- ✓ **Ecografia mammaria (esame con ultrasuoni) su richiesta del medico**
- ✓ **Visita ginecologica con regolarità dall'inizio dell'attività sessuale e comunque dopo i 25 anni**
- ✓ **Pap-test (esame semplice ed indolore per analizzare le cellule prelevate dal collo dell'utero) con regolarità dall'inizio dell'attività sessuale oppure in caso di sanguinamento o perdite anomale.**



WOMEN'S HEALTH

Dear friend,

This leaflet is an introductory message especially for you, to let you know that in Milan there is a health centre with doctors that speak your language.

This clinic is located in the Italian League Against Cancer surgery (*Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori*) in **Viale Molise, 5 (Corvetto area), Milan, tel. 02 5462937, and is open on Thursdays from 09.00 to 12.00 and from 14.00 to 17.00.** Show this leaflet to your friends, family and colleagues and don't worry at all about speaking to us: you will certainly be making the right choice as **there is one word that is important in any language...prevention!** We hope you will pay us a visit.

Professor Gianni Ravasi - President of the Milan District Section.

WHAT IS PREVENTION?

Preventing an illness rather than trying to cure it is preferable, as it also means doing a lot of things that are good for us in general:

EATING HEALTHY, LOW-FAT FOOD LIKE FISH, PULSES, CEREALS, FRUIT AND VEGETABLES
NOT SMOKING
WATCHING OUR WEIGHT
NOT DRINKING TOO MUCH ALCOHOL
DOING EXERCISE
PRACTISING SAFE, HEALTHY SEX TO AVOID INFECTION

It is also important to have regular check-ups because **tumours**, such as lumps in the breast or uterus, which are the most common in women, will be easier to cure if **found when still small**.

WHAT SHOULD YOU DO?

- ✓ We recommend a clinical breast examination for all women over age 25, either every year or if breasts feel lumpy or if there is any discharge.
- ✓ A first mammography (breast X-ray) at age 40, then regularly thereafter every 12 to 24 months.
- ✓ A breast ultrasound exam when requested by a doctor.
- ✓ A check-up at least once a year with a gynaecologist once you have started having sexual intercourse, or from age 25.
- ✓ A regular pap-test (a painless, simple test that allows doctors to analyse cervical cells taken from the cervix) once you have started having sexual intercourse, or if you have any abnormal bleeding or discharge.

UN PARCOURS SANTE

Madame,

par cette brochure nous prenons contact avec vous et avons le plaisir de vous informer que nous avons ouvert à Milan un cabinet de consultation où vous trouverez des médecins qui parlent votre langue.

Notre « Guichet santé » se trouve à la Ligue Italienne pour la Lutte contre le Cancer (**Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori**), à Milan, Viale Molise 5 (quartier Corvetto), tél. 025462937 ; il est ouvert tous les jeudis de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h.

Faites lire ce dépliant à vos amies, à votre famille, à vos collègues et contactez-nous en toute confiance ; vous serez, vous aussi, satisfaite d'avoir entrepris cette démarche, parce que **la santé ne parle qu'une seule langue : celle de la prévention**. Nous vous attendons !

Prof. Gianni Ravasi - Président de la Section Provinciale de Milan

QU'EST-CE QUE LA PREVENTION

Il vaut mieux **prévenir** que guérir parce que prévenir signifie mettre en oeuvre tout ce qui nous permet de nous sentir mieux :

MANGER DES ALIMENTS SAINS ET PAUVRES EN GRAISSES COMME LE POISSON,
LES LEGUMES SECS, LES CEREALES, LES LEGUMES VERTS ET LES FRUITS
NE PAS FUMER
NE PAS GROSSIR
PAS D'ABUS D'ALCOOL
PRATIQUER UNE ACTIVITE PHYSIQUE
ADOPTER UNE HYGIENE APPROPRIEE ET SE PROTEGER LORS DES RAPPORTS SEXUELS
POUR EVITER LES INFECTIONS

En outre, il est nécessaire d'effectuer régulièrement des **examens de dépistage** car les cancers diagnostiqués à un stade initial peuvent être guéris plus facilement, comme le cancer du sein ou du col de l'utérus qui sont les plus répandus chez les femmes.

QUE FAIRE

- ✓ Examen des seins une fois par an dès l'âge de 25 ans ou en présence de nodules, d'un durcissement du sein ou d'une sécrétion
- ✓ Première mammographie (radiographie du sein) à 40 ans, puis régulièrement tous les 12 à 24 mois
- ✓ Ecographie des seins (examen à ultrasons) sur prescription médicale
- ✓ Visite gynécologique dès le début de votre vie sexuelle et en tout cas, régulièrement, après 25 ans
- ✓ Frottis vaginal (examen simple et indolore pour analyser les cellules prélevées sur le col de l'utérus) effectué régulièrement au cours de la visite gynécologique dès le début de votre vie sexuelle ou en cas de saignements ou de pertes anormales.

POR SU SALUD

Estimada Señora:

mediante este folleto, nos ponemos en contacto con usted por primera vez para comunicarle que Milán cuenta con un ambulatorio donde encontrará médicos que hablan su idioma.

El Servicio Sanitario (Sportello Salute) se encuentra en el ambulatorio de la Liga Italiana de Lucha contra los Tumores (**Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori**) en la calle: **Viale Molise 5 (zona de Corvetto)**, teléfono nº 02 5462937.

Estamos a su disposición todos los jueves desde las 9.00 hasta las 12.00 y desde las 14.00 hasta las 17.00.

Entregue este folleto a sus amigas, familiares, compañeras de trabajo y no dude en ponerse en contacto con nosotros. Se sentirá satisfecha por haber dado este paso, **porque la salud sólo habla un idioma: el de la prevención.** ¡La esperamos!

Prof. Gianni Ravasi - Presidente de la Sección Provincial de Milán

¿QUÉ ES LA PREVENCIÓN?

Más vale **prevenir** que curar, porque prevenir consiste en hacer todo lo posible para estar sano. Por ejemplo:

CONSUMIR ALIMENTOS SANOS Y CON POCAS GRASAS COMO PESCADO, LEGUMBRES, CEREALES,
VERDURAS Y FRUTAS
NO FUMAR
NO ENGORDAR
NO ABUSAR DEL ALCOHOL
REALIZAR UNA ACTIVIDAD FÍSICA
MANTENER UNA HIGIENE Y UNA PROTECCIÓN ADECUADA EN LAS RELACIONES SEXUALES
PARA EVITAR INFECCIONES

Asimismo, es necesario realizar revisiones de **diagnóstico precoz** de forma periódica, puesto que los tumores detectados cuando aún tienen un tamaño reducido se curan con más facilidad, por ejemplo los tumores de seno o de útero, los más corrientes entre las mujeres.

¿QUÉ HACER?

- ✓ Exploración de la mama anualmente a partir de los 25 años o en caso de detectar un nódulo, un endurecimiento de la mama o una secreción.
- ✓ Primera mamografía (exploración radiológica de la mama) a los 40 años y, en adelante, cada año o dos años.
- ✓ Ecografía de la mama (prueba con ultrasonidos) a petición del médico.
- ✓ Revisión ginecológica de forma periódica tras iniciar la actividad sexual o, en todo caso, a partir de los 25 años.
- ✓ Citología Papanicolaou (prueba sencilla e indolora para analizar células extraídas del cuello del útero) de forma periódica tras iniciar la actividad sexual o en caso de sangrado o pérdidas anormales.

طريق الصحة

سيدتي الكريمة،
هذه الورقة هي أول اتصال نجريه معك، لنعلمك بأنه يوجد في مدينة ميلانو مستوصف (عيادة طبية) يمكنك أن تجدي فيه أطباء يتكلمون بلغتك.
يوجد «مكتب الصحة» "Sportello salute" في مستوصف الرابطة الإيطالية لمقاومة الأورام (Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori)، شارع Molise عدد 5 (منطقة Corvetto) الهاتف 02 5462937، وهو مفتوح كل يوم خميس من الساعة 9 صباحا إلى الساعة 12، ومن الساعة 14 إلى الساعة 17 مساءً.
مرري هذه الورقة إلى صديقاتك ليقرأنها، وأطلمي عليها عائلتك وزميلاتك في العمل، واتصلي بنا وأمنحننا ثقتك: ستكونين حتما راضية إذا سلكت هذا الطريق، لأن الصحة تتكلم بلغة واحدة: لغة الوقاية. نحن في انتظارك!

الأستاذ جيانني رافاسي Gianni Ravasi، رئيس القسم الإقليمي في ميلانو

ما هي الوقاية

الوقاية خير من العلاج، لأن الوقاية تعني اتخاذ جميع التدابير التي تجعلنا بصحة جديدة، فكيف ذلك:

أكل طعام صحي خالي من الدهون، مثل السمك، والبقول والحبوب والخضر والفواكه

لا للتدخين

لا للسمنة

عدم الإسراف في شرب الكحول

القيام بأنشطة رياضية

الحفاظ على نظافتنا بشكل مناسب و اتخاذ الاحتياطات الضرورية عند الممارسة الجنسية لتجنب العدوى

الانتظام في عمل الفحوص الطبية لأنه من السهل علاج الأورام التي تكتشف وهي لا تزال صغيرة الحجم، مثل أورام الثدي والرحم التي هي الأكثر انتشارا بين النساء.

ماذا علينا أن نفعل

- ✓ إجراء فحص طبي على الثدي مرة في السنة منذ بلوغ 25 سنة، أو كذلك عند اكتشاف عقدة أو تصلب في الثدي أو عند وجود إفرازات
- ✓ إجراء أول فحص بالأشعة على الثدي (mammografia) عند بلوغ 40 سنة، ثم إجراءه بعد ذلك بانتظام سنويا أو كل سنتين
- ✓ إجراء فحص بالصوت الخفي على الثدي (ecografia) بأمر من الطبيب
- ✓ إجراء فحص منتظم على الجهاز التناسلي بعد الزواج أو في كل الأحوال بعد بلوغ 25 عاما
- ✓ إجراء مسحة عنق الرحم Pap-test (وهو فحص بسيط وغير مؤلم يسمح لنا بتحليل الخلايا المستخرجة من عنق الرحم). يجب إجراء هذا الفحص بانتظام منذ الزواج، أو في حال وجود نزيف دموي أو إفرازات غير عادية.

ANG PATUTUNGUHAN NG KALUSUGAN

Mahal na Ginang,

ang polyeto na ito ay ang unang pakikipag-ugnayan namin sa inyo, upang ipagbigay-alam sa inyo na sa Milan ay mayroong tanggapan ng doktor kung saan ikaw ay makakahanap ng mga doktor na nagsasalita ng iyong wika.

Ang "Tanggapang Pangkalusugan (Sportello salute)" ay matatagpuan sa opisina ng doktor ng Lega Italyana Laban sa Tumor (**Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori**) sa **Milano sa Viale Molise 5 (sa sona ng Corvetto) num. ng telepono. 02 5462937 at maaaring mapuntahan tuwing huwebes mula alas-9 ng umaga hanggang 12 ng tanghali at mula alas-2 hanggang alas-5 ng hapon.**

Ipabasa ang polyetong ito sa inyong mga kaibigang babae, sa pamilya, at sa mga kasamahan sa trabaho at may-tiwalang makipag-ugnayan sa amin; kayo rin ay masisiyahan sa pagsasagawa ng iyong patutunguhan, **dahil iisa lamang ang wika ng kalusugan: at iyon ay ang prebensyon.** Hihintayin namin kayo!

Prof. Gianni Ravasi - Presidente ng Panlalawigan Seksyon ng Milan (Sezione Provinciale di Milano)

ANO ANG PREBENSYON

Ang pag-ingat ay mas mainam kaysa sa paggagamot dahil nangangahulugan ang **prebensyon** yon ng pagsasagawa ng lahat ng mga bagay na nagpapaginhawa sa iyong pakiramdam, tulad ng:

**PAGKAIN NG MALULUSOG NA PAGKAIN NA WALANG TABA
TULAD NG ISDA, LEGUMES (HAL. MUNGGO, PATANI, SITAW ATBP), MGA CEREAL, GULAY AT PRUTAS
HUWAG MANIGARILYO
HUWAG PAHINTULUTANG TUMABA NG HUSTO
HUWAG MALULONG SA PAG-INOM NG ALAK
GUMAWA NG MGA AKTIBIDAD PARA SA KATAWAN O EHERSISYO
SUMUNOD SA ISANG NAAANGKOP NA KALINISANG PANGKATAWAN AT PROTEKSYON SA MGA
GAWAING SEKSUWAL UPANG MAIWASAN ANG MGA IMPEKSYON**

Bukod pa rito, kinakailangan na sumailalim sa regular na **pagpapatingin hangga't maaga kung may sakit** sapagkat habang maliit pa lamang ang natuklasan na tumor, ay mas madaling itong gamutin, tulad noong natatagpuan sa suso at sa matris, na mga pinakakalat sa mga kababaihan.

ANO ANG GAGAWIN

- ✓ Magpatingin sa suso ng isang beses sa isang taon, pagkalipas ng edad na 25 taong gulang o kung may natagpuang bukol, paninigas ng suso o pagdaloy ng katas mula sa dugo (secretion).
- ✓ Ang unang mammography (isang X-ray sa suso) sa edad na 40 taong gulang at regular na pagpapatingin makalipas nito sa pagitan ng 12 at 24 buwan.
- ✓ Mammary scan (pagsusuri sa pamamagitan ng ultrasound) bago sumapit ang edad na 40 taong gulang o alinsunod sa kahilingan ng doktor.
- ✓ Pagpapatingin sa gynecologist ng regular mula nang maging aktibo sa seks at gayon pa man, pagkalipas ng edad na 25 taong gulang.
- ✓ Isang Pap-test (isang simple at hindi masakit na iksamen na upang suriin ang mga cell na nakuha mula sa matris) na regular na isasagawa mula nang mag-umpisang maging aktibo sa seks o kung maganap ang pagdurugo o hindi karaniwang pagtulo/kawalan ng dugo.

一个健康历程

尊敬的女士们：

本小册子是我们与您的第一次联系，目的是为了告诉您，在米兰有一家特殊的诊所，在那里您可以找到讲您母语的医生。

“健康窗口”（Sportello salute），位于意大利癌症防治研究协会（Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori）的诊所内，地点在米兰Viale Molise 5（Corvetto区），联系电话：02 5462937，每周四为您提供服务，服务时间为上午9点到12点及下午14点到17点。

请让您的朋友、家人、同事也阅读此小册子并相信我们，与我们联系；您也将会对进行此预防检查而感到满意，因为保持健康只有一句话：预防为主。我们期待您的来访！

米兰省主席 Gianni Ravasi 教授

什么是疾病预防

预防胜于治疗，因为预防就意味着付诸实施所有能使我们健康的事情，如：

食用低脂的健康食品，如鱼类、豆类、谷物、蔬菜和水果

不吸烟

不发胖

不酗酒

锻炼身体

在性关系中采取适当的卫生和保护措施以避免感染

此外，应该定期进行身体检查，因为癌症发现得越早，就越容易治愈，如乳腺癌和宫颈癌等女性常见多发癌症。

怎么做

- ✓ 25岁后，每年前往乳腺科做一次定期检查或在乳房出现小结、硬块或分泌物时也前往就诊。
- ✓ 40岁后，每隔12至24个月定期乳腺X线透视（乳腺放射性检查）。
- ✓ 根据医生要求，做超声检查。
- ✓ 从性生活开始后，每年至少进行一次妇科检查。
- ✓ 从性生活开始后，定期进行宫颈刮片检查（巴氏早期癌变探查试验，这是一项简单、无痛的检查，对从宫颈处提取的细胞进行分析），在出现出血或有异常分泌物的情况下也要进行该项检查。

ЦЕНТР ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Дорогие женщины,

Мы рады сообщить вам об открытии в Милане медицинского центра, врачи которого говорят на вашем родном языке.

«Центр здоровья» (“Sportello salute”) медицинского центра Итальянской Лиги по борьбе с раковыми заболеваниями (**Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori**) находится в г. Милане по адресу **Viale Molise, 5 (зона Corvetto)**, тел. **02 5462937** и работает **по четвергам с 9.00 до 12.00 и с 14.00 до 17.00 часов**.

Просим вас поделиться этой информацией с вашими подругами, членами семьи и коллегами. Доверьте нам заботу о вашем здоровье – **пройдите профилактическое обследование в нашем центре**. Мы ждем вас!

Проф. Джанни Равази - Президент участка провинции Милана

ЧТО ТАКОЕ ПРОФИЛАКТИКА?

Заболевание лучше **предупредить**, чем лечить. Профилактика основывается на выполнении ряда простых действий, полезных для нашего здоровья:

УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ НЕЖИРНЫЕ ПРОДУКТЫ, НАПРИМЕР, РЫБУ, ЗЕРНОБОБОВЫЕ КУЛЬТУРЫ, ЗЛАКИ, ОВОЩИ И ФРУКТЫ
НЕ КУРИТЬ
НЕ НАБИРАТЬ ЛИШНИЙ ВЕС
НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЕМ
РЕГУЛЯРНО ВЫПОЛНЯТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
СОБЛЮДАТЬ ГИГИЕНУ ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ И ПРИМЕНЯТЬ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ МЕРЫ ПО ЗАЩИТЕ ОТ ИНФЕКЦИЙ, ПЕРЕДАВАЕМЫХ ПОЛОВОМ ПУТЕМ

Кроме того, необходимо регулярно проходить профилактические обследования для **раннего выявления раковых заболеваний**, так как раковые опухоли легче поддаются лечению на начальной стадии развития. Особенно это касается рака молочной железы и рака матки, чаще всего встречающихся у женщин.

ЧТО НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ?

- ✓ **Обследование груди** – ежегодно после 25 лет или в случае обнаружения узлового образования, уплотнения груди или выделений
- ✓ **Маммография** (рентгеновское исследование молочной железы) – первое обследование в 40 лет. Последующие обследования необходимо проходить с регулярностью один раз в 1-2 года.
- ✓ **УЗИ груди** (ультразвуковое исследование) – по предписанию врача
- ✓ **Гинекологическое обследование** – регулярно после начала половой жизни или в любом случае после 25 лет
- ✓ **Пап-тест** (простое и безболезненное обследование с целью анализа клеток шейки матки) – регулярно после начала половой жизни или в случае кровотечения или аномальных выделений.

BUS: 84 - 91 - 92 - 93

TRAM: 16



Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori
Via Venezian, 1 - 20133 Milano Tel 02 2662771
info@legatumori.mi.it
www.legatumori.mi.it