



الوقاية خير من العلاج

关爱自己的乳房和健康

इलाज से बेहतर है निरोध

علاج سے بہتر ہے پرہیز

La salute delle donne

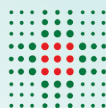
Progetto a cura di



CITTÀ DI CARPI
Assessorato alle Politiche sociali
Assessorato alle Pari Opportunità



Commissione Pari Opportunità



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Coordinatrice del progetto:

Daniela De Pietri

Hanno collaborato:

Yoggita Marazzi

Hao Xu

Saadia Bounadar

Grafica di Fabrizio Ascari servizio comunicazione Comune di Carpi
dal progetto originale di Dago&Ross

Art. 32. Costituzione Italiana

La Repubblica tutela la salute come fondamentale diritto dell'individuo e interesse della collettività, e garantisce cure gratuite agli indigenti.

Nessuno può essere obbligato a un determinato trattamento sanitario se non per disposizione di legge. La legge non può in nessun caso violare i limiti imposti dal rispetto della persona umana.

DIRITTO ALLA SALUTE PER TUTTE partecipa ai programmi di prevenzione gratuiti dei tumori femminili

الفصل 32 من الدستور الإيطالي

تهتم الجمهورية برعاية مجال الصحة باعتباره حق أساسي للفرد و مصلحة عامة للمجتمع، كما أنها تقوم بضمان علاجات مجانية للمحتاجين.

لا يمكن إجبار أي أحد على تلقي علاج مميز إلا إذا كان بأمر قانوني.
لا يمكن للقانون أن يتعدى أو يتجاوز الحدود الموضوعية لاحترام الفرد البشري.

**قانون و حق الصحة للجميع:
شارك في البرامج المجانية الخاصة بالوقاية من السرطانات التي تصيب
العنصر النسوي.**

意大利宪法第 32 章规定

保护大众健康，是个人基本权力和集体的利益，还要保证穷人免费治疗。

如果不是法律规定，不能强迫任何人进行一种规定的医疗治疗。法律不违背尊重人权界限。

所有人的健康权力： 参加妇女肿瘤免费预防规划

दफा 32

यह गणराज्य, स्वस्थ जीवन हर नागरिक का बुनियादी अधिकार मानता है और यह समझता है के यह समाज की भलाई के लिए भी यह बहुत जरूरी है और बीमार लोगों को मुफ्त इलाज देने की जिम्मेदारी लेता है।

किसी व्यक्ति पर जबरदस्ती कोई इलाज नहीं किया जा सकता, अगर उसका प्रबंध कानून द्वारा ना किया होतो, लेकिन फिर भी कानून व्यक्तिगत अधिकारो का उल्लंघन नहीं कर सकता।

स्वस्थ जीवन हर नारी का अधिकार है :

आप भी कैंसर निरोध के लिए बनाए गए प्रोग्रामों में हिस्सा ले ।

तंद रस्त زندگی پر عورت کا حق ہے

آپ بھی کینسر سے بچنے کے لیے بنائے گئے پروگرام میں شامل ہو جاؤ ہیں -

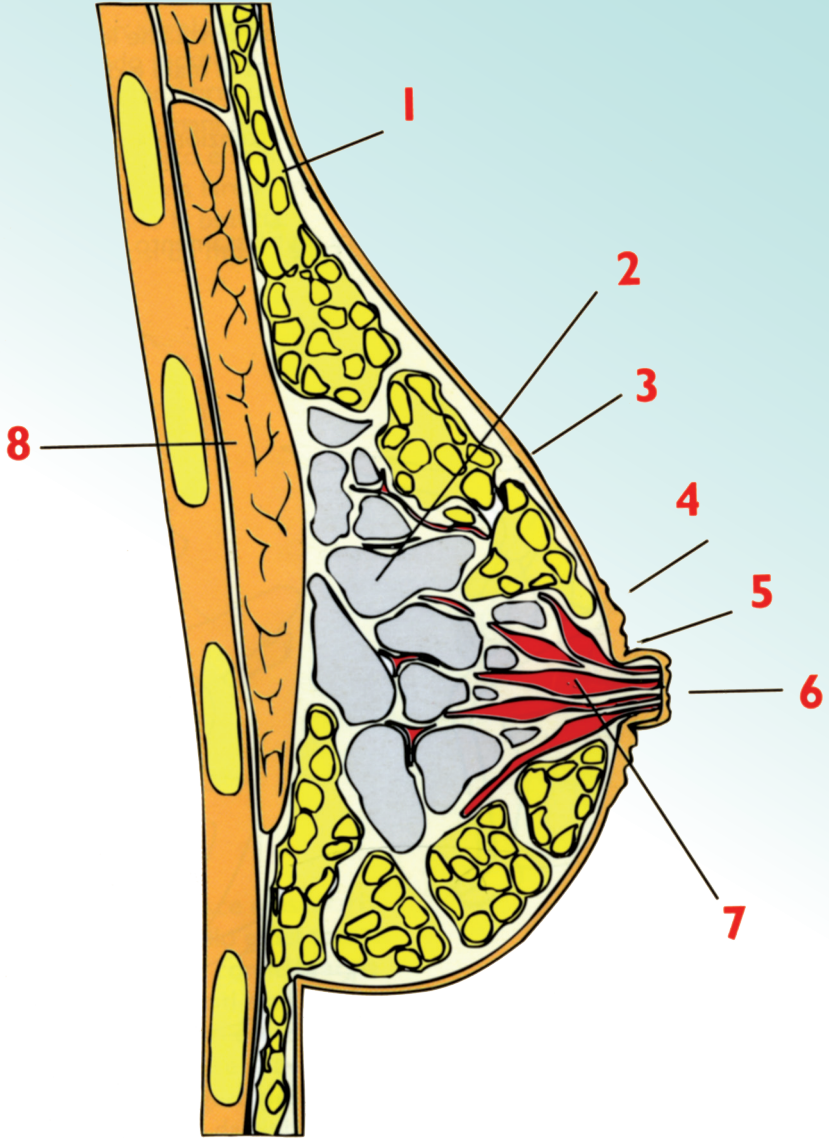
یہ ملک سمجھتا ہے کہ تندرست زندگی پر انسکن کا حق ہے اور یمعاشرے کی بھلائی کے ہے

بہت ضروری ہے - اس کے سوا بیمار لوگوں کو مفت علاج دینے کی زمداری بھی لیتا ہے -

اگر قانون اجازت دے تو کسی کو بھی زبردستی علاج کے لیے مجبور نہیں کیا جا سکتا

ہے۔ قانون کسی صورت بھی انسانی تحفظ کے تحت مقرر کردہ حدود کی خلاف ورزی نہیں کر

سکتا



乳房：怎样构成的

乳房整体结构图解

1. 环绕乳腺的脂肪质组织、连接组织、神经、动脉、静脉。
2. 乳腺有“白葡萄酒”的特点。
3. 包含和支撑乳腺的皮肤组织和脂肪质组织。
4. 染色的乳晕
5. 乳晕腺
6. 乳头
7. 乳管
8. 靠置乳腺的胸肌。

四条

黄金建议：

- 从青年年代认识的乳房
- 根据所示方法定期对乳房进行自我触诊。
- 如有不解之处或问题，立即到可信任的医生处去检查
- 重视你家内和周围的其他妇女的相关话题。

为什么乳房的自我检查很重要

就像整个身体一样，乳房不仅是一个有外型美观功能的器官，也是一个轻轻重重受疾病侵害的器官，这就是为什么要从根本上去检查和保护它。通过妇女的自我触诊发现乳瘤形成的百分比相当大。

定时期的自我触诊能使我们知晓自己的乳房，及早地发现，即使是最小范围内乳房的变化，因此，在这种情况下，可实施的最有效办法是，去找医生进行进一步的检查和诊断手续。

何时进行

自我触诊应该在月经结束后立即进行，这时，乳房一般来说“较蓬松”在后绝经期怀孕期每月定日进行检查。

- 要想知道自己乳房的特点，需要先去进行乳房专科检查。
- 何处可进行乳房专科检查：
 - 会诊咨询站
 - 家庭医生
 - 妇产科医生
 - 手术医生
- 自我触诊不能代替每个妇女应该阶段性进行的乳房专科检查。
- 自我触诊是在前后次乳房专科检查之间进行。

每月乳房

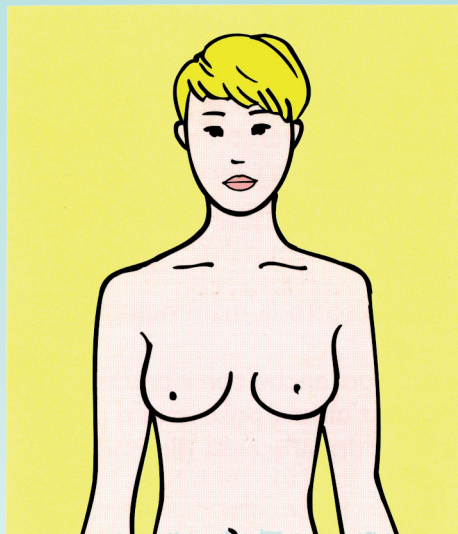
1. 在镜子前，两臂放松置于体侧，仔细地观察和比较乳房和乳头的形状和体积。你可以很容易地发现它们不完全相等，这是自然的。检查其发育反常变化。
2. 在镜子前仔细观察每个乳房的截面。检查它们的形状与平常的变化。检查真皮的外观：注意局部可能出现的皱纹或沉陷。
3. 接下来，上举两臂。进一步检查乳房的外型。这个姿势更能显示出乳头的特点。观察乳房的型面。
4. 将两手放在腰间使胸肌收缩这个姿势也用来检查乳房的特点。在这种情况下，皮肤被拉直，可仔细观察皮肤可能有的变化。核实乳房轮廓的规律性。

何时向医生咨询

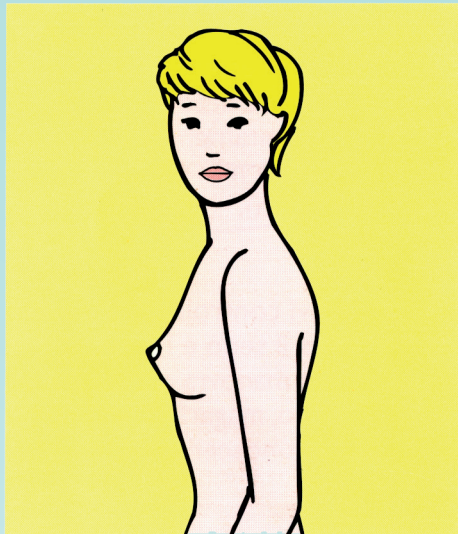
- 与通常相比，乳房的形状和体积呈不匀称。
- 乳头形状不匀称。
- 乳房外型改变。
- 皮肤变化：局部起皱纹或沉陷。

自我触诊

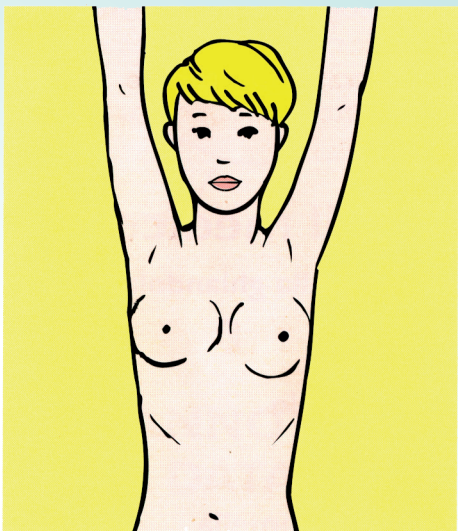
观察些什么



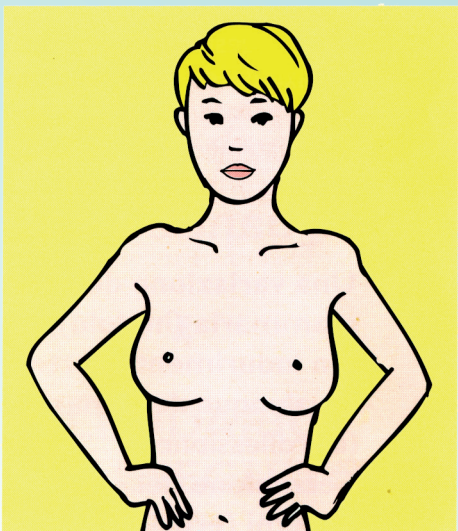
1



2



3



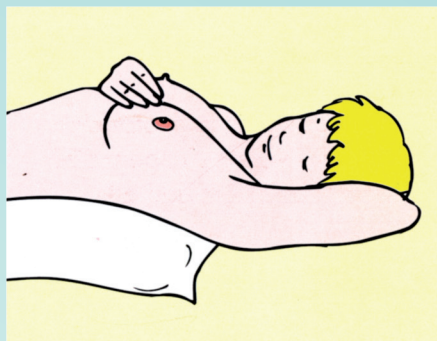
4

1. 平躺位，在左肩下放一个枕头，左手放在后颈下，以便让乳房放平，用右手进行触诊。
2. 手撑开，由乳头外向内进行一种螺旋式运动的触诊。手指并拢轻轻但有深度地压，慢慢地向乳头进行旋转运动。核实有否结块变化（小结块和变硬）。
3. 现在应该从乳房下的沟开始，检查乳房和腋间区域。可以是以手臂上举进行，然后让手臂放下进行，甚至是坐姿。最后的这个姿势更容易识别出在腋下深处可能有的小结（淋巴结）。
4. 用手指捏住乳头，并轻轻地挤压。核实是否有腺分泌。如果有液体流出，用毛巾检查其颜色，将数据告诉你的医生。右乳房的触诊是把枕头放在右肩之下，右手放在颈后，用左手进行触诊。

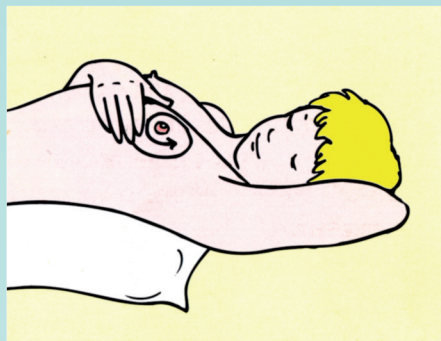
何时向医生咨询

- 乳腺或腋腺的坚固性变化。
- 皮下变硬。
- 乳头的任何形式的变形
- 乳头腺分泌
- 乳房皮疹

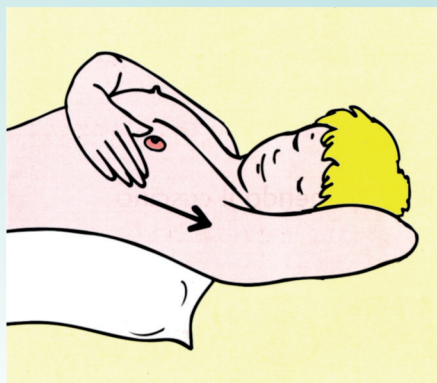
如何自我触诊



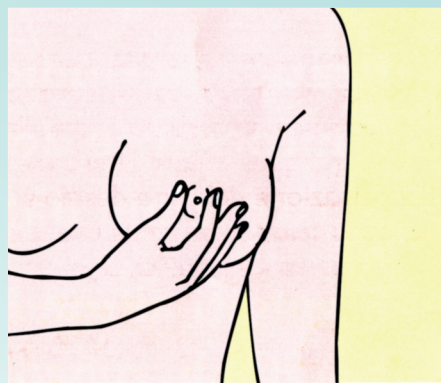
1



2



3



4

在日历上注明你做过自我触诊的日期

PAP-TEST子宫颈癌检查

子宫颈癌预防的集体体检(叫做PAP-TEST)

对象是从25岁至64岁的所有妇女。根据国际文献和经验，通过实施这项规划，可预防子宫颈癌的发生。艾米利亚·罗马涅州有兴趣的妇女已超过了一百一十万，每三年被邀请到家庭会诊站或卫生公司的专门中心进行子宫颈癌的检查。在整个计划中，子宫颈癌检查和进一步的诊断检查都是免费的。该计划保证诊断的连续性和进一步的治疗。

什么是子宫颈癌检查？

子宫颈癌检查是一种对尽早地诊断子宫颈癌和前肿瘤病变很有用的细胞检查。包括一次用一把刮刀和小刷子从子宫颈微妙的收集细胞；所收集的材料被“摩擦式拉放”在一块玻璃片上，随后用显微镜分析检查。

为什么要做这个检查？

子宫颈癌发展很慢，一般的妇科检查不可能查出。长期都不留下任何痕迹，但是如果不发现和尽早地治疗它，会变得非常的危险。

做子宫颈癌检查的年龄和频率？

当地卫生公司UsI用一封信件，邀请所有在25岁至64岁的妇女来做每三年一次的检查。

费用是多少？

这项检查是免费的，包括可能随后还可能有的诊断检查。

子宫颈癌检查痛或危险吗？

子宫颈癌检查不痛，也不存在任何危险。

随后多少时间和以哪种方式通知结果？

检查的结果如果是阴性的，最多在一个月内通过一封信通告。万一在检查中有细胞病变，不一定是肿瘤原因，受检者将得到电话通知，以便协商进行进一步的诊断检查。

如果结果有怀疑怎么办？

万一如此，需要进行其它的查实，妇女们在诊断过程和进一步的治疗期间得到陪伴，费用全免。

子宫颈癌检查存在哪些局限性？

在有些情况下，即便是子宫颈有病变，子宫颈癌检查也显示不出来。

应该知道在肿瘤病变前期，大部分情况下，不向更严重的病变发展，甚至还可能自生地倒退。

Consultori会诊站

Carpi市, Via Don L. Sturzo街, 21号 – 电话0596554170

Mirandola市, Via C. Battisti街53号–电话0535602815

Modena市, viale Molza大街, 3号 – 电话0592134360 Via Padova 46 – 0592134007

Sassuolo市, F. Cavallotti大街, 136号 – 电话0536863788

Vignola市, Via Plessi街, 4号 – 电话059777883

Castelfranco Emilia市, C.so Martiri大道, 368号 – 电话059929508

Soliera 市, Via XXV aprile 街 30 号 – 电话 0592134959

Campogalliano 市, Piazza Pace 广场 2 号 – 电话 0592134764

Novi di Modena 市, Piazza I maggio 广场 18 号 – 电话 0596554104

Pavullo 市, Via Parenti 街 15 号 – 电话 053629369

Spazio Giovani年轻人之家

Centro di informazione ed educazione alla salute ed alla sessualità健康和性咨询和教育中心

- Modena市, Viale Molza大街, 3号 电话0592134366

- Carpi市, Via Don Sturzo街, 21号 – 电话059688666

- Sassuolo市, Viale Cavallotti大街, 136号 – 电话0536863788

- Spilamberto县, Via Marconi街, 4号 – 电话059782003

Free Entry自由进入

Il punto di ascolto per adolescenti青少年倾听站

Carpi市, Via De Amicis街, 58号(原肉店) – 电话059649274

Mirandola 市, Via Cesare Battisti 街, 53 号(靠近家庭会诊所) 电话 05356863658

Il centro di ascolto per adolescenti di Modena摩德纳市青少年倾听站

Modena市, Via Molza街, 3号 – 电话0592134366