

一些关于健康生活的建议

定期进行常规的检查与测试：我们非常建议您每年都进行常规的检查与测试，并充分利用伊利诺伊州乳腺癌与宫颈癌项目提供的福利。请您记住，尽早检测到这些病症将会增加治愈的可能。

健康饮食：请您尽可能的在您的食谱中加入蔬菜与水果、低脂的奶制品以及全麦食品，并请您选择更健康的烹饪方式。

停止吸烟：停止吸烟对于健康生活的意义重大。戒烟能延长您的寿命并提高您的生活质量，同时能有效的降低您患上心脏病、中风或癌症的风险。您可以拨打866-7848-937咨询更多的相关信息。

坚持运动：我们建议您尽可能的坚持每天45分钟强度适中的运动。如果您不能去健身房锻炼，可以选择跳舞、游泳等活动。

保持健康的体重：美国肥胖研究组织提出，体重超标的女性更容易患有中风和一些慢性疾病如糖尿病、高血压和心脏病。我们希望您保持健康的饮食并坚持运动以保持体重。

善待自己：我们希望您能够合理的调节工作、家庭与娱乐之间的关系，学会给自己减压，并保持充足的睡眠，这些都是保证您健康、幸福生活的重要因素。

如果您被诊断为乳腺癌或宫颈癌患者，您可以参加相关的检测与治疗项目。您可以即刻联系伊利诺伊州乳腺癌与宫颈癌项目的相关人员。

您可以通过拨打以下电话来确认您是否有资格参加乳腺癌与宫颈癌项目，并查询可以为您提供检测的地点。

社会保健与女性健康热线：

888-522-1282

聋哑人专线: **888-547-0466**

www.cancerscreening.illinois.gov



乳腺癌与宫颈癌 相关项目



议员主席

Antonio Munoz

Springfield 办公室

323 Capitol Building • Springfield, IL 62706
(217) 782-9415

关于乳腺癌

在美国，乳腺癌是女性最频发的癌症种类之一，每个女性在其一生中都有可能患上乳腺癌，并且随着女性年龄的增长，她们患上乳腺癌的几率也随之增加。虽然乳腺癌经常发生在年长的女性群体当中，但年轻女性甚至一小部分男性也有可能患上这种病症。

虽然我们并不知道引发乳腺癌的原因，但我们知道：

- 乳腺癌并不会由压力或者对胸部的创伤引起。
- 绝大多数患有乳腺癌的女性患者并没有已知的诱发因素或者家庭病史。
- 如果您是乳腺癌患者，您应该积极乐观的去面对，而不是感到羞愧或耻辱。
- 乳腺癌并不具备传染性，所以您不会因为与乳腺癌患者的接触而患上此种病症。

您要知道，您将不会一个人面对这种病症，因为我们有很多专业人士，他们非常乐意帮助您渡过难关。

伊利诺伊州的乳腺癌与宫颈癌项目为您提供免费的乳房X光透视、胸部检测、骨盆检测以及Pap测试。

如果您住在伊利诺伊州，并且没有申请相关的保险项目，您便可以接受伊利诺伊州乳腺癌与宫颈癌项目提供的免费检测。这些重要的检测每年都会在许多不同的地点免费提供。

年龄在35岁至64岁之间的女性可以接受免费测试。在一些特殊情况下，年龄在35岁以下的女性也可以接受检测。

已申请健康保险的女性不能参加相关的检测。

关于宫颈癌

每年大约有12000个女性被确诊为宫颈癌。如果在早期就检测到病症，宫颈癌是可以被治愈的。携带高危型HPV的女性更容易患上宫颈癌。由于宫颈癌并没有明显的症状，女性通常是通过Pap测试检测出来患有此类病症。如果您的Pap测试结果异常，您可以要求您的医生进行额外的检测或者通过其他方法移除异常的组织。

我们建议所有的女性在达到18岁或生理性征开始表现之后每年进行一次Pap测试，测试结果能够显示出您是否有感染、炎症、异常细胞或者癌症等病症。当您收到检测结果之后，请向相关人士咨询以完全了解您现在的身体状况。

乳腺癌是女性最容易患有的癌症。如果在其早期发现，乳腺癌是可以被成功治愈的。每年进行常规的X光透视和胸部检测能够在早期就检测到病症并且使您拥有更好的治疗选择和结果。

早期发现的宫颈癌同样是可以被治愈的，由于没有明显症状，所以我们建议所有女性定期进行Pap测试以及其他检测，这些测试可能会检测出一些容易引发癌症的异常病变。