



# LA LILT PER VIVER PIÙ EN LONCH E BEN

## LA DIESC REGOLES DE LA PREVENZION:

se te vives coche carenea te podarès te n vardèr da sacotanta malatìes (tumores, problemes de cher, malatìes dîsmetaboliches e coscita inant) e miorèr tia sanità

1. No fumèr, se te fumes lascia ló. No fumèr se l'è altra jent, soraldut se te ès apede zachei che no fuma;
2. Beif manco alcol: se ties n om no beiver più che 2 biceres de vin en dì, no più che 1 se ties na femena. No beiver superalcolics;
3. Vèrda de no esser sorapeis. Tegn sot control la prescion del sanch, l zucher tel sanch e l colesterol;
4. Vèrda de fèr atività fisica duc i dis;
5. Magna duc i dis fruc e ortames (fresc de sajón), bièva, pesc, cousoi, elech de oliva. No magnèr massa grasc, zucher, sèl e beif n muie de èga;
6. No stèr massa a soreie, soraldut se te ès na pel chièra. Pèrete dal soreie con maietes e ciapìe e doura ence cremes aldò; fà medemo coi pìcoi bec;
7. Osserva chel che perveit l regolament per la segurezza sul lurier per evitèr de stèr massa a contat con elemenc che podessa portèr a tumores;
8. Tol pèrt ai programes de vazinazion contra l HPV e la epatite B, ajache chisc i podessa portèr a n tumor;
9. Deida ence tu a smendrèr l'entesseament, soraldut chel te l'aria;
10. Enformete sul livel del tessech de la medejines che te doures.

**Ejames preventives:** se i tumores i vegn troé per temp, se podessa varir.

Va dal medico se te troes chisc segnèi che podessa fèr pissèr a zeche da burt:

- se te ès n nodulo, na piaa che no varesc su la pel o su la mucoses;
- se te ès n neo che l muda de forma, dimenjion o color;
- se te perdes sanch (canche te vès de corp o canche te vès a piscèr);
- se te ès da n pez tos, rauchijia, brujores de stomech, se te stentes a engiotir;
- se te dèss jù n muie;
- se l'è mudamenc te la vida de jir de corp e tel jir a piscèr.

**Tol pèrt ai programes de screening:**

1. per la eles a scomenzèr dai 25 egn: Pap-test e/o ejam HPV;
2. per la eles dai 50 ai 69 egn: mammografia;
3. per la eles e i omegn dai 50 ai 69 egn: ejam per veder che no sie sanch canche te vès de corp;

**Estra chest, fossa de ùtol:**

- per l tumor al piet: fèr la autopalpazion; a scomenzèr dai 40 egn se cognessa fèr na vijita senologica a l'an, se mai fèr na ecografia e/o na mammografia aldò del consei del dotor;
- per l tumor a la prostata: de 50 egn se cognessa fèr la pruma vijita da l'urologh, e dò, aldò di tempes che te disc l dotor;
- per l tumor a la pel e per melanoms: dai 20 egn en sù se cognessa se fèr n autocontrol a dò a dò de la pel e fèr na vijita dermatologica se se à n muie de nei o se se à n neo "atipich" (più gran che 5 mm, no regolèr e che l muda)

