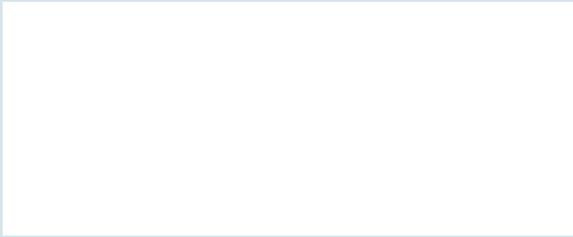


今天就參躍!

如果妳沒有醫療保險，妳能得享取免費乳房及子宮頸癌症檢驗和治療服務。

請撥：
伊利諾伊女性健康專線
1-888-522-1282
TTY 1-800-547-0466
(重聽者專線)

請參觀網站：
www.cancerscreening.illinois.gov



Printed by Authority of the State of Illinois
P.O.#608511 70M 10/07

IISG08-258C



伊利諾伊州
Rod. R. Blagojevich, 州長
公共衛生的部門
Damon T. 阿諾德 M.D., M.P.H., 部長



伊利諾伊州乳房及 子宮頸癌症預防計畫

Blagojevich, 州長



掌管妳的健康 去檢驗吧!

如果妳沒有醫療保險，
妳能享取免費檢驗和治療



健康生活

做定期檢驗很重要

乳癌是最普遍的女性癌症，可是早期發現的乳癌可以成功治療。定期乳房X光攝影和乳房檢查能提早查出癌症並提供婦女更好的治療選擇。根據美國癌症協會，早期診斷的乳癌有高達98%的五年生存率，但是晚期診斷的乳癌生存率而下降到26%。提早發現的子宮頸癌也是可以成功治療的。因為子宮頸癌沒有特別明顯的症狀，所以定期檢查很重要。

免費檢驗和治療

所有伊利諾伊州沒有醫療保險的婦女可享有免費乳房和子宮頸癌檢驗和治療。州長Blagojevich最近擴展伊利諾伊州乳房及子宮頸癌預防計畫來包括35到64歲的女性。所以，現在更多的婦女可以享取免費乳房和子宮頸癌檢驗和治療。即使妳已患有癌症，妳也許可以享取得取免費醫療服務。

誰能享取免費醫療服務？

如果妳是一位婦女：

- 住在伊利諾伊州
- 沒有醫療保險
- 年齡35到64
- 35歲以下有症狀的女性也許可以享取免費服務



掌管妳的健康 去檢驗吧！

www.cancerscreening.illinois.gov

Blagojevich，州長

伊利諾伊女性健康專線

1-888-522-1282

TTY 1-800-547-0466

(重聽者專線)

做定期的體檢及健康檢查

今年妳送給自己最好的禮物就是為自己安排體檢及健康檢查。請利用這伊利諾伊州乳房及子宮頸癌預防計畫而得取免費癌症檢驗。切記，提早診斷癌症能拯救妳的生命。

健康飲食

健康飲食包括至少五份水果和蔬菜及瘦肉類 裡的蛋白質，低脂肪乳製品，多纖五穀和健康油脂。選擇用更加健康的烹調方法如烘烤和煎烤來代替油炸。

戒煙

戒煙對健康也有很大的影響。不吸煙能提升妳的生活品質和讓妳活的更久也更好。不吸煙能降低妳得心臟病、中風和癌症的風險。如果妳需要戒煙協助，請撥伊利諾伊QuitLine 戒煙電話專線1-866-QUIT-YES。

動一動

每天盡量做45分鐘適度體育活動。如果妳不喜歡去健身房，妳可以選擇一些更有樂趣的活動列如跳舞，從事園藝，游泳和散步。

維持健康的體重

根據美國肥胖病協會，過重的婦女有更大的中風風險及患有其他慢性病列如糖尿病、高血壓和心臟疾病的機率。健康飲食與適量的運動能幫助放維持健康的體重。

對妳自己好一點

除了飲食健康和適量的運動，別忘了平衡工作和家庭的需求、舒解壓力、取得充份的睡眠及維持愉快的心情。有時候，別忘了給自己放一個假來享受生活和讓壓力離去！