



LA PREVENZIONE NON HA ETNIA



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
SEZIONE PROVINCIALE DI BOLOGNA



TUTTI I CONSIGLI
PER PROTEGgersi DAI RISCHI DEL TUMORE AL SENO



Un **Grazie** speciale ai traduttori che hanno offerto gratuitamente la loro competenza e il loro tempo:

Olimpia Almeida

Oxana Beloglazova

Luciano Fanti

Cristina Franzoni

Mélanie Lacide

Mihaela Maricescu

Mónica Provezza Núñez

Kate Rebecca Porter

Programma realizzato **Grazie** ad un contributo della:



FONDAZIONE
DEL
MONTE
1473

Grazie alla collaborazione di:



5xMille
Firma per
la prevenzione!
CF - 92049200378

PREVENZIONE

Primaria: riguarda l'individuazione e la rimozione delle cause che producono il tumore e dei fattori di rischio.

Secondaria: è rappresentata dalla diagnosi precoce.

La scoperta di un tumore (in genere con la mammografia e l'ecografia) nella sua fase iniziale permette una cura meno aggressiva ed offre maggiori possibilità di guarigione. Essa costituisce oggi l'arma strategica raccomandata nella lotta al tumore della mammella.

COS'E' IL TUMORE DELLA MAMMELLA?

È il tumore più frequente nella donna. In Italia una donna su 10 si ammala di tumore della mammella

Si divide in carcinoma invasivo (capace cioè di infiltrare i tessuti circostanti e di poter eventualmente dare luogo a metastasi) e carcinoma in situ (non in grado di sviluppare metastasi).

FATTORI DI RISCHIO

Età : il rischio di ammalarsi cresce con il passare degli anni;

Altri casi di tumore della mammella e/o dell'ovaio in familiari di primo grado, soprattutto se in età giovanile;

Nessuna gravidanza (o prima gravidanza dopo i 35 anni d'età);

Ridotto allattamento;

Prima mestruazione in età precoce (prima degli 11 anni) e/o menopausa tardiva (oltre i 55 anni);

Obesità (dopo la menopausa);

Scarsa attività fisica;

Errata alimentazione;

Predisposizione genetica.



**LA PREVENZIONE
NON HA ETNIA**

TUTTI I CONSIGLI
PER PROTEGGERSI DAI RISCHI
DEL TUMORE AL SENO



COSA FARE !

Quali esami possono scoprire il tumore della mammella?

È importante scoprire il tumore il più precocemente possibile poiché più il tumore è piccolo più elevate saranno le possibilità di guarigione.

Gli esami più importanti per la diagnosi di un tumore mammario sono:

VISITA CLINICA SENOLOGICA

È l'esame della mammella eseguito da uno specialista, per riscontrare l'eventuale presenza di noduli o di altri segni clinici sospetti, meritevoli di ulteriori indagini. Qualsiasi risultato, anche se minimamente dubbio, deve essere integrato da altri esami.

AUTOESAME

Consiste nell'osservazione allo specchio delle proprie mammelle e nella palpazione delle stesse.

Lo scopo dell'autoesame non è la diagnosi, ma solo la percezione di eventuali cambiamenti da comunicare tempestivamente al proprio medico. È anche utile evidenziare con una leggera spremitura del capezzolo se sono presenti secrezioni.

ECOGRAFIA

Consente di fare diagnosi precoce nelle donne giovani, in quanto molto utile soprattutto nel caso di mammelle particolarmente "dense".

MAMMOGRAFIA

È la tecnica più idonea a diagnosticare la maggior parte dei tumori della mammella in fase iniziale.

Per questo motivo nel caso di sospetto è sempre opportuno effettuare una mammografia.

Nel caso di mammelle particolarmente "dense" alla mammografia è utile, e talora indispensabile, associare l'ecografia.

Presso l'ambulatorio della LILT di Bologna in via Turati 67
è possibile effettuare visite senologiche con ecografia.

Per informazioni e prenotazioni telefonare allo 051 6087163 / 051 6087190

PREVENTION

First: identify and avoid the causes responsible for causing cancer and increasing risk.

Second: early diagnosis. Diagnosing cancer (usually thanks to a mammogram or scan) in its early stages usually means that treatment is less aggressive and chances of recovery are higher.

These two factors are essential in the fight against breast cancer.

WHAT IS BREAST CANCER?

It's the most common cancer in women. In Italy, one in ten women will develop breast cancer.

Can be divided into two types: invasive carcinoma (able to spread to neighboring tissue and potentially develop into secondary cancer) and carcinoma in-situ (not able to develop into secondary cancer).

RISK FACTORS

Age: the risk of developing cancer increases as we get older.

Other cases of breast or ovarian cancer amongst close family members, especially at a young age

No pregnancy (or first pregnancy after the age of 35)

Breast feeding for a short period of time

Onset of menstruation at a young age (before the age of 11) and/or late onset of menopause (after the age of 55)

Obesity (after the menopause)

Lack of physical exercise

Erratic dietary habits

Genetic disposition



**LA PREVENZIONE
NON HA ETNIA**

PREVENTION REGARDLESS OF ETHNICITY
ON HOW TO PROTECT YOURSELF
FROM THE RISK OF BREAST CANCER



WHAT TO DO !

Which tests can diagnose breast cancer?

It's important to diagnose breast cancer as early as possible – chances of recovery are much higher when the size of the tumor is small.

The most important tests for breast cancer diagnosis are:

CLINICAL BREAST EXAMINATION

This is a breast exam carried out by a specialist, to check for the presence of lymph nodes or other abnormalities requiring further investigation. Any suspicious results must be followed up with subsequent tests.

SELF-EXAM

Involves studying and feeling your breasts in front of the mirror.

The aim of a self-exam is not breast cancer diagnosis, but rather to notice any changes that can be discussed immediately with your doctor. Also, look out for fluid secretions from the nipple after squeezing lightly.

SCAN

Allows early diagnosis in young women – especially useful for particularly “dense” breasts.

MAMMOGRAM

The best way to diagnose the majority of early-stage breast cancers. For this reason, a mammogram is appropriate when there is cause for concern. It's useful, and sometimes essential, to also carry out a scan, especially for particularly “dense” breasts.

It is possible to carry out breast exams and breast scans at the
Bologna LILT location on Via Turati, 67.

For information and appointments, call 051 6087163 / 051 6087190

PREVENCIÓN

Primaria: se refiere a la detección y eliminación de las causas que provocan el cáncer y de los factores de riesgo.

Secundaria: consiste en el diagnóstico precoz. El descubrir un cáncer (en general con la ecografía y la mamografía) en su fase inicial permite un tratamiento menos agresivo y ofrece mayores posibilidades de cura. La prevención secundaria es hoy en día el arma estratégica recomendada para la lucha contra el cáncer de mama.

¿QUÉ ES EL CÁNCER DE MAMA?

Es el tumor más frecuente en las mujeres. En Italia una de cada 10 mujeres enferma de cáncer de mama.

Se clasifica en carcinoma invasivo (invade los tejidos circundantes y puede producir metástasis) y carcinoma in situ (es capaz de originar metástasis).

FACTORES DE RIESGO

Edad: el riesgo de enfermar crece con el pasar de los años.

Otros casos de cáncer de mama y/o de ovario en familiares de primer grado, sobre todo a una edad temprana.

No haber tenido hijos (o primer embarazo después de los 35 años).

Amamantar durante un periodo corto.

Primeras menstruaciones a una edad precoz (antes de los 11 años) y/o menopausia tardía.

Obesidad (después de la menopausia).

Escasa actividad física.

Mala alimentación.

Predisposición genética.



**LA PREVENZIONE
NON HA ETNIA**

LA PREVENCIÓN NO PERTENECE A NINGUNA ETNIA
TODOS LOS CONSEJOS PARA PROTEGERSE
DE LOS RIESGOS DEL CÁNCER DE MAMA



¡QUÉ HACER!

¿Qué exámenes pueden detectar el cáncer de mama?

Es importante detectar el cáncer lo antes posible ya que cuanto más pequeño sea, más elevadas serán las posibilidades de cura.

Los exámenes más importantes para el diagnóstico del cáncer de mama son:

EXPLORACIÓN CLÍNICA DE LA MAMA

Es el examen de la mama realizado por un profesional para detectar la presencia eventual de nódulos o de otros signos clínicos sospechosos, que requieren ulteriores pruebas. Cualquier resultado, aunque mínimamente dudoso, debe ser integrado con otros exámenes.

AUTOEXPLORACIÓN

Consiste en primer lugar en observar delante de un espejo las propias mamas y posteriormente en palparlas. El fin de la autoexploración no es el diagnóstico sino la detección de eventuales cambios que habrá que comunicar inmediatamente al propio médico. También es útil comprobar si el pezón produce secreciones al apretarlo suavemente.

ECOGRAFÍA

Permite hacer diagnósticos precoces en mujeres jóvenes, ya que resulta muy útil sobre todo en el caso de mamas especialmente “densas”.

MAMOGRAFÍA

Es la técnica más idónea para diagnosticar la mayor parte de los cánceres de mama en fase inicial. Por esta razón, en caso de que se tenga alguna sospecha, es oportuno efectuar una mamografía. Si la mamografía revela mamas muy “densas”, es útil, y a veces indispensable, realizar también una radioterapia.

En el consultorio de la LILT de Bolonia en la calle Turati n. 67
es posible efectuar exploraciones de las mamas con ecografía.

Para obtener información y pedir cita llamar a: 051 6087163 / 051 6087190

ما العمل!

ما هي الفحوصات التي تمكن من إكتشاف سرطان الصدر؟
من المهم إكتشاف السرطان في اسرع وقت، لانه كلما كان السرطان صغير كانت إمكانيات الشفاء أكثر.

الفحوصات الالهم لتشخيص سرطان الثدي هي:

زيارة عيادة للكشف على الصدر

هو عبارة عن فحص الثدي من جانب طبيب متخصص، لإكتشاف العقيادات الممكн تواجودها او علامات اخرى عيادية مشكوك فيها وتنطلب فحص اخر. اي نتيجة، ان كان مشكوك فيها ولو بالحد الادنى، يجب ان نتأكد منها بفحوصات اخرى.

فحوصات ذاتية

وهي عبارة عن الملاحظة الذاتية للصدر امام المرآه وجس الثدي.
ليس هدف الشخص الذاتي هو التشخيص، لكن فقط إدراك اي تغير محتمل وتبلغه للطبيب الخاص. من المفيد ايضا ملاحظة إذا كان هناك خروج لاي إفرازات من حلمة الثدي عند الضغط عليها.

التخطيط الرئني او الصدي

يسمح بعمل تشخيص مبكر في حالة النساء في عمر الشبيبة، لانه مفيد جدا وخاصة في حالة الثدي "الكتيف".

التصوير الشعاعي للثدي

هي الطريقة الاكثر ملائمة لتشخيص اكثر الحالات من سرطان الثدي في اوقاته الاولى.
لهذا السبب في حالة الشك، دائما من المفيد عمل تصوير إشعاعي للصدر.
في حالة الثدي الكتيف، اثناء التصوير الشعاعي، من المفيد وبالاحرى لا مفر من عمل التخطيط الرئني.

من الممكن عمل زيارات عيادية واسعة ومخططات رئينية عند معمل فحوصات LILT، ببولونيا في شارع توراتي
للحصول على معلومات وللحجز يرجى الاتصال بالسكرتارية على رقم 051 6087190 / 051 6087163



الوقاية

الاولية: فيما يخص تحديد وإزالة الأسباب المسببة للسرطان وعوامل الخطر.

الثانية: تتمثل في التشخيص المبكر. إكتشاف السرطان (غالباً مع التصوير الشعاعي للثدي و التخطيط الصدي او الرنيني) في حاليه المبكرة يسمح بعلاج اقل عنف وينج فرصة كبيرة للشفاء. هذا هو السلاح الاستراتيجي الذي يوصى به اليوم في الصراع ضد سرطان الثدي.

ما هو سرطان الثدي؟

هو السرطان الاكثر انتشارا بين النساء. في ايطاليا بين كل عشرة نساء توجد امراة مريضة به.

ينقسم الى سرطان قابل لانتشار (وهو قادر على الانتشار داخل الاسجة المحيطة لمكان السرطان وإصابتها والوصول لاماكن اخرى) و سرطان مكاني (وهو غير قادر على الانتشار).

عوامل الخطر

العمر: خطر الاصابة بالمرض تزداد مع النضج في العمر؛

وجود حالات اخرى لسرطان الصدر او سرطان المبيض عند احد الاقارب من الدرجة الاولى، وبالاخص في عمر شبابي؛

عدم الحمل (او اذا كان الحمل الاول بعد سن ال 35 سنة)؛

قلة الرضاعة؛

في حالة حدوث العادة الشهرية في سن مبكر (قبل ال 11 سنة) او/ و إنقطاعها المتأخر (اكثر من 55 سنة)؛

التخمة (بعد إنقطاع العادة الشهرية)؛

قلة النشاط الجسدي؛

تغذية خاطئة؛

إستعداد هرموني.

كل النصائح
للحماية من خطر مرض
سرطان الصدر



الوقاية ليس
لها جنس (عرق)

PRÉVENTION

En premier lieu: Identifier et éliminer les facteurs qui augmentent les risques et provoquent des tumeurs.

En second lieu: Établir un diagnostic précoce. Le dépistage d'une tumeur dans sa phase initiale (généralement grâce à une mammographie et une échographie) permet un traitement moins agressif et augmente les chances de guérison.

Le dépistage précoce constitue de nos jours la meilleure arme dans la lutte contre le cancer du sein.

QU'EST-CE QUE LE CANCER DU SEIN?

C'est le type de cancer le plus fréquent chez la femme. En Italie, une femme sur 10 développe une tumeur au sein.

On en distingue deux types: le cancer dit "infiltrant" (c'est-à-dire susceptible d'infiltrer les tissus environnants et éventuellement de provoquer des métastases) et le cancer dit "in situ" (c'est-à-dire incapable d'engendrer des métastases).

FACTEURS DE RISQUE

Âge: Le risque de développer une tumeur augmente avec l'âge.

Antécédents familiaux de tumeurs aux seins et/ou aux ovaires, surtout si ces tumeurs sont apparues dans la jeunesse.

Pas de grossesse (ou première grossesse après 35 ans);

Allaitement court;

Puberté précoce (apparition des règles avant 11 ans) et/ou ménopause tardive (au-delà de 55 ans);

Obésité (après la ménopause);

Activité physique insuffisante;

Mauvaises habitudes alimentaires;

Prédisposition génétique.



**LA PREVENZIONE
NON HA ETNIA**

LA PRÉVENTION, PEU IMPORTE D'ÔÙ VOUS VENEZ
TOUS LES CONSEILS POUR SE PROTÉGER
DES RISQUES D'UN CANCER DU SEIN



QUE FAIRE !

Grâce à quels examens peut-on dépister un cancer du sein?

Il est important de dépister la tumeur le plus tôt possible, car plus elle est petite, plus les chances de guérison sont élevées.

Les examens les plus importants pour le dépistage d'un cancer du sein sont:

L'EXAMEN CLINIQUE DES SEINS

Il s'agit de l'examen mammaire réalisé par un spécialiste, afin de contrôler l'éventuelle présence de nodules ou d'autres signes cliniques suspects nécessitant des examens complémentaires. Tout résultat équivoque devra donner lieu à d'autres examens.

L'AUTO-EXAMEN

Cela consiste à observer ses propres seins dans le miroir, et à procéder à une auto-palpation. L'objectif de l'auto-examen n'est pas le dépistage, mais simplement la perception d'éventuels changements dont votre médecin devra être sans attendre informé. Il est d'autre part utile de déterminer l'éventuelle présence de sécrétions en effectuant une légère pression sur le mamelon.

L'ÉCHOGRAPHIE

L'échographie permet d'établir des diagnostics précoce chez les femmes les plus jeunes, et est particulièrement utile dans le cas de seins "denses".

LA MAMMOGRAPHIE

Il s'agit de la technique la plus adaptée au dépistage de la majeure partie des cancers du sein en phase initiale, et c'est pourquoi il est toujours opportun d'effectuer une mammographie en cas de doute. Dans le cas de seins particulièrement "denses", il est alors utile, pour ne pas dire indispensable, d'y associer une échographie.

Vous pouvez procéder à un examen clinique mammaire avec échographie auprès du cabinet de consultation de la LILT (Ligue Italienne pour la Lutte contre les Tumeurs cancéreuses) de Bologna, via Turati 67. Pour obtenir des informations ou prendre rendez-vous, adressez-vous en téléphonant au 051 6087163 / 051 6087190.

Профилактика

Первое: выявление и устранение причин, которые приводят к раку и создают факторы риска. Второе: ранняя диагностика. Диагностика рака (как правило, благодаря маммографии или ультразвуку) на ранней стадии позволяет применять менее агрессивные методы лечения и увеличивает шансы на выздоровление.

Эти два фактора в настоящее время являются стратегическим оружием в борьбе против рака молочной железы.

ЧТО ТАКОЕ рак молочной железы?

Это наиболее распространенная форма рака у женщин. В Италии, каждая десятая женщина заболевает раком молочной железы.

существуют два типа рака: инвазивная карцинома (возможность распространения на соседние ткани и развитие метастазов) и преинвазивная карцинома (без возможности развития метастазов).

ФАКТОРЫ РИСКА

Возраст: риск заболевания увеличивается с возрастом;

Случай заболевания раком молочной железы и / или яичников среди близких Родственников, особенно в молодом возрасте;

Отсутствие беременности (или в случае первой беременности после 35 лет);

Снижение лактации;

Ранняя менструация (до 11 лет) и / или поздний климакс (после 55 лет);

Ожирение (после наступления менопаузы);

Отсутствие физической активности;

Неправильное питание;

Генетическая предрасположенность.



LA PREVENZIONE
NON HA ETNIA

ПРОфилактика независимо
от этнической принадлежности
как предупредить риск
возникновения рака молочной железы



Что делать !

Какие тесты позволяют диагностировать рак молочной железы?

Важно выявить рак молочной железы как можно раньше, так как шансов на выздоровление больше при маленьком размере опухоли.

Наиболее важными тестами для диагностики рака груди являются:

КЛИНИЧЕСКИЕ обследование груди

Обследование молочной железы выполняется специалистом с целью обнаружения узелков или других признаков меланомы, требующих дальнейшего исследования. В случае появления минимальных подозрений, необходимо продолжить обследование.

Самопроверка

Включает изучение и пальпацию груди перед зеркалом. Самопроверка не ставит диагноз рака молочной железы, а лишь дает возможность выявить любые изменения для последующего обращения к врачу. Кроме того, необходимо слегка сжать соски и проверить на наличие жидкости, выделяемой из сосков.

УЛЬТРАЗВУК

Позволяет поставить ранний диагноз молодым женщинам и особенно полезен в случае “плотной” груди.

Маммография

является самым идеальным способом диагностики большинства случаев рака молочной железы на ранних стадиях. По этой причине, в случае подозрения целесообразно выполнить маммографию. В случае с “плотной” грудью маммография полезна, а в определенных случаях необходимо применять также ультразвук.

Обследование можно пройти молочных желез и ультразвук в
LILT по адресу Болонья, Виа Турати, 67.

Телефон для справок и записи на обследование - 051 6087163 / 051 6087190.

预防

首先：要认知并避免导致产生肿瘤原因的风险因素。

其次：进行早期诊断。在初期发现肿瘤（一般通过乳房X线照相术和超声波检测）可保守治疗，提供更好的治愈机会，是如今抗乳房肿瘤的推荐技术。

什么是乳房肿瘤？

女性频发的一种肿瘤。在意大利约十分之一女性患有乳房肿瘤。

它分成浸润性肿瘤（即可以渗透周边组织，最终形成转移）和原位肿瘤（即不形成转移的肿瘤）。

风险因素

年龄：患病几率随年龄增长而增大；

直系亲属，尤其在青年时期，有过乳房肿瘤或卵巢肿瘤病史；

无妊娠（或在35岁以后第一次妊娠）；

哺乳期较短；

首次月经过早（11岁以前）或进入更年期过晚（55岁以上）；

（更年期后）过度肥胖；

缺乏体育锻炼；

饮食不当；

遗传因素



**LA PREVENZIONE
NON HA ETNIA**

不分人种均需预防

如何预防乳房肿瘤



该怎么办！

哪些检查可发现乳房肿瘤？

应该尽早进行肿瘤检测诊断，肿瘤越小，治愈性越高。

最主要的乳房肿瘤诊断检查是：

乳房临床就诊

由专科医生进行的乳房检查确定是否存在硬块或其它需要进一步进行临床检查的症状。任何检查结果，即便有很小的可疑性，均需要进行其它检查。

自我检查

照镜子观察自己乳房进行触诊。

自我检查的目的不是诊断检查，当感觉到有异常变化时，需要尽快通知医生。另外可观察轻轻挤压乳头后产生的分泌物。

超声检测

可对年轻女士进行早期诊断，该检查对于特别“厚实”的乳房非常有效。

乳房X线照相术

诊断大部分早期乳房肿瘤的最好方法。在可疑的情况下均应该进行乳房X线照相术。对于特别厚实的乳房最好配合超声检测。

可以在博洛尼亚市，Turati街 67 号 LILT 诊所进行乳房检查和超声监测。（Via Turati, 67, Bologna）若需要咨询或预约请拨打秘书电话

电话号码：051 6087163 / 051 6087190

PREVENȚIA

Primară: se referă la depistarea și eliminarea cauzelor care provoacă tumoarea și intensificarea factorilor de risc. Secundară: este reprezentată de diagnosticul precoce. Depistarea unei tumori (în general prin mamografie și ecografie) în fază inițială permite recurgerea la un tratament mai puțin agresiv și oferă posibilități majore de vindecare.

Acest lucru reprezintă o armă strategică, des recomandată în lupta împotriva cancerului de sân.

CE ESTE CANCERUL MAMAR?

Este o tumoare întâlnită cu precădere la femei.

În Italia o femeie din zece se îmbolnăvește de cancer mamar.

Poate fi de două tipuri: carcinom invaziv (capabil de a se infiltra în țesuturile din jur și provoca metastaze) și carcinom in situ (care nu provoacă metastaze).

FACTORII DE RISC

Vârsta: riscul de îmbolnăvire crește odată cu trecerea anilor;

Cazuri precedente de cancer mamar și/sau ovarian la rudele de primul grad, mai ales dacă a apărut în tinerețe;

Nicio sarcină (sau prima sarcină după vârsta de 35 de ani);

Alăptare scurtă;

Prima menstruație foarte devreme (înainte de vârsta de 11 ani) și/sau menopauza târzie (după vârsta de 55 de ani);

Obezitate (după menopauză);

Nicio activitate fizică;

Alimentația greșită;

Factori genetici.



**LA PREVENZIONE
NON HA ETNIA**

**PREVENȚIA MAI PRESUS DE ETNIE
SFATURI PENTRU A PREVENI
CANCERUL DE SÂN**



CE E DE FĂCUT?

Cum se depisteză tumoarea mamară?

Depistarea unei tumorii în stadiul inițial are o importanță deosebită, acest lucru mărind considerabil posibilitățile de vindecare.

Analizele cele mai importante, care contribuie la diagnosticarea unui cancer mamar sunt:

VIZITA CLINICĂ

Examinarea sănului de un specialist urmărește depistarea eventualilor noduli, sau a altor semne clinice suspecte, care pot justifica executarea unor investigații mai amănunțite. Orice rezultat neclar sau dubiu trebuie să fie urmat de analizele de rigoare.

AUTOEXAMINAREA

Consistă în observarea la oglindă a sănilor și palparea acestora.

Scopul autoexaminării nu e cel de a diagnostica tumoarea, ci de a depista eventualele modificări; acestea vor fi comunicate fără întârziere

medicului curant. Strângerea ușoară a sfârcului este importantă pentru a depista eventualele secreții.

ECOGRAFIA

Permite diagnosticarea precoce a tumorii la femeile tinere; este utilă mai ales în cazul mameelor "dense".

MAMOGRAFIA

Este metoda cea mai indicată pentru a diagnostica marea majoritate a tumorilor mamare, în faza inițială. Din acest motiv, în caz de dubii, se recomandă executarea unei mamografii.

În caz de mamele "dense", poate fi utilă asocierea mamografiei - și uneori chiar indispensabilă - cu ecografia.

La ambulatoriul LILT din Bologna, din Via Turati 67,
se pot efectua consultații și ecografii mamare. Pentru informații
sunați la secretariat, la numărul 051 6087163 / 051 6087190.

5 x Mille
Firma per
la prevenzione!
CF - 92049200378



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
SEZIONE PROVINCIALE DI BOLOGNA

Via F. Turati, 67 - 40134 BOLOGNA
Tel. 051 4399148 • www.legatumoribologna.it