



**Lubisz swój samochód? Pewnie tak.
Sam go wybrałeś. W nim czujesz jak
prawdziwy mężczyzna. Jest częścią Ciebie.
Dbasz o niego. Nie zapominasz o przeglądach.
Chcesz by był z Tobą jak najdłużej.**

A czy o swoim zdrowiu też pamiętasz?

**Z nim pewnie też nie chciałbyś się rozstać?
A czy wiesz, że najskuteczniejszym sposobem
zapobiegania jest samobadanie?**

ZAPOBIEGANIE PRZEZ SAMOBADANIE to też MĘSKA SPRAWA

Nie chcemy Cię straszyć, ale czy wiesz, że **rak jądra** jest jednym z najczęściej występujących nowotworów u młodych mężczyzn? Najwięcej zachorowań notuje się między 20 a 39. rokiem życia.

Podpowiadamy, **SAMOBADANIE JĄDER** jest skutecznym sposobem rozpoznania podejrzenia tego nowotworu. To prosta, bezpieczna i bezbolesna forma samobadania przez pacjenta.

Kto powinien się badać?

Każdy mężczyzna po osiągnięciu dojrzałości płciowej.

Jak często?

Raz w miesiącu! Regularne samobadanie daje szansę na wykrycie zmian w wyglądzie, budowie i kształcie jąder, które mogą być objawami choroby.

Co powinno Cię zaniepokoić?

- Jeśli wyczujesz jakiegokolwiek zgrubienie lub guzek na powierzchni jądra.
- Jeśli zauważysz zmiany w wielkości jądra.
- Jeśli zaobserwujesz bolesność jądra przy lekkim dotyku.
- Jeśli odczujesz dyskomfort lub ciągnięcie moszny lub pachwiny.

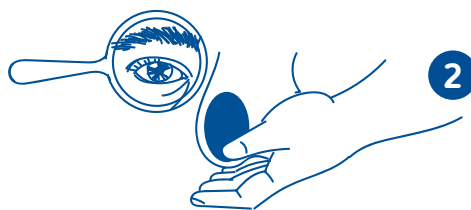
Twoje zdrowie w Twoich rękach!

ZAPOBIEGANIE PRZEZ SAMOBADANIE to też MĘSKA SPRAWA



1

Jeśli to możliwe stań przed lustrem.
Najlepiej w trakcie lub po ciepłym prysznicu albo kąpieli.



2

Oceń skórę moszny,
sprawdź czy nie ma obrzęku.



3

Każde jądro badaj osobno obiema rękami.



4

Jądro przesuwaj między palcami delikatnie uciskając.
Kciukiem przytrzymuj górę jądra, a pozostałymi palcami
podtrzymuj dolną część.
Przesuwaj palce względem kciuka.



5

Szukaj twardych grudek lub guzków, zmian w wielkości,
kształcie, konsystencji lub twardości.
Podczas samobadania nie powinieneś odczuwać bólu.
Jądra powinny być gładkie i twarde w dotyku.



6

Przejdź do drugiego jądra i wykonaj te same czynności.
Skoncentruj się na tym, czy wystąpiły jakieś zmiany
w porównaniu z wcześniejszym badaniem.

Gdy zauważysz coś niepokojącego nie zwlekaj
– zgłoś się do lekarza pierwszego kontaktu!

Pamiętaj: • To normalne, że jądra różnią się wielkością!

- Każde zdrowe jądro ma najądrze, biegnące od górnego do dolnego bieguna jądra. Najądrza są miękkie jak gąbka, a kształtem przypominają rurkę lub sznurek. Za każdym razem sprawdź ich wielkość i konsystencję czy nic się nie zmieniło.
- Najądrze może trochę boleć przy ucisku.