

# PROFILAKTYKA TO MĘSKA SPRAWA



**Rak jądra** jest jednym z najczęściej występujących nowotworów u młodych mężczyzn - najwięcej zachorowań, bo aż **70%**, notuje się między **20. a 39. rokiem życia**.



Poznaj instrukcję i stosuj regularnie.



Badaj jądra w trakcie lub po ciepłej kąpieli, gdy mięśnie moszny są rozluźnione.

**To tylko 5 minut raz w miesiącu.**



## Co powinno Cię zaniepokoić?



Niebolesne powiększenie jądra.



Niebolesna masa, niedająca się oddzielić od jądra.



Uczucie ciężaru w mosznie.



Zaczerwienienie skóry moszny.



Ból i dyskomfort w obrębie moszny.

## PAMIĘTAJ!

Nie każda zmiana to rak, ale z każdą zgłoś się do lekarza!

## Jak prawidłowo wykonać samobadanie jąder?



Badaj jądra w kolejności. To normalne, że jedno jest nieco mniejsze od drugiego.



Sprawdź, czy nie ma niepokojących zgrubień oraz wypukłości i czy kolor skóry nie zmienił się.



Delikatnie przesuwaj jądra między palcami.



Obserwuj zmiany w wielkości, kształcie i konsystencji.



Wyczuź najądrza i wykonaj badanie od dołu.



Podczas samobadania jąder nie powinieneś odczuwać żadnego bólu.