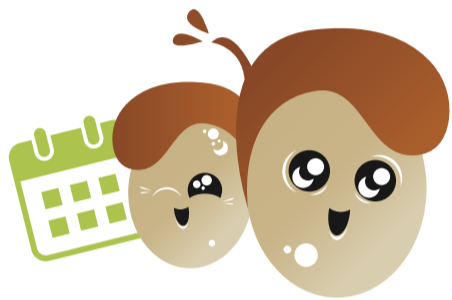


Samobadanie jąder jest
najprostszym i najskuteczniejszym
sposobem wykrycia nowotworu.

SAMOBADANIE JĄDER – PROFILAKTYKA RAKA

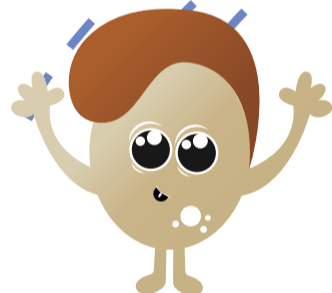
Badaj jądra raz
w miesiącu.



Badaj jądra w trakcie
lub po ciepłym prysznicu.



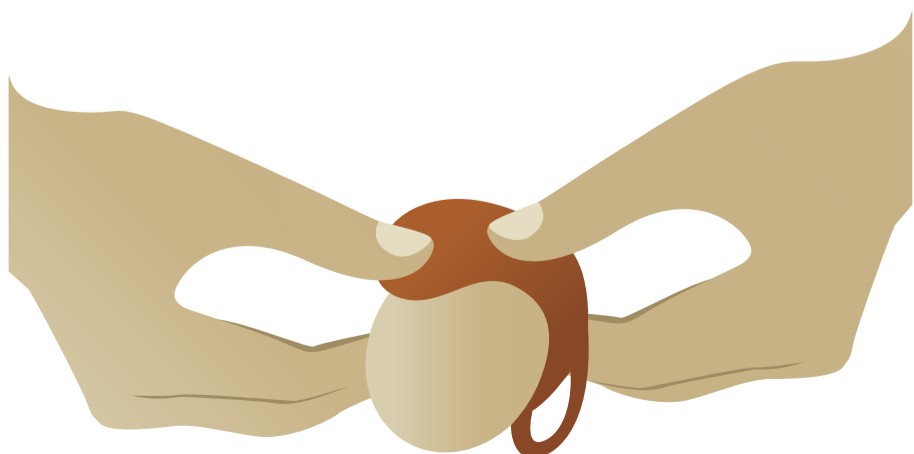
Grzbietową stroną dłoni
odsuń penisa.



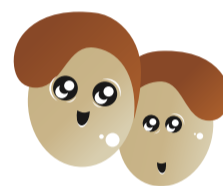
Każde jądro badaj obiema rękoma.

Jądro przesuwaj między palcami,
delikatnie uciskając.

Kciukiem przetrzymuj górę jądra,
a pozostałymi palcami podtrzymuj dolną część.
Przesuwaj palce względem kciuka.



To normalne, że:



✓ Prawe jądro jest nieco większe
od lewego.



✓ Wyczuwasz zgrubienie
w szczytowej części
jądra - jest to najądrze.



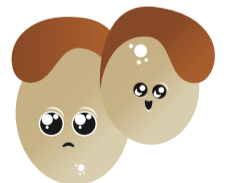
✓ Najądrze może trochę boleć przy ucisku.

Skontaktuj się z lekarzem, jeżeli:

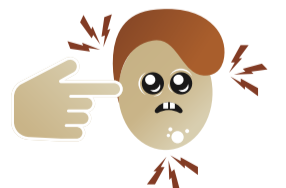
✓ Wyczujesz jakiegokolwiek zgrubienie
lub guzek na powierzchni jądra.



✓ Dostrzeżesz zmiany w wielkości jądra.



✓ Zaobserwujesz bolesność jądra przy
lekkim dotyku.



✓ Odczujesz dyskomfort lub ciągnięcie
w obrębie moszny lub pachwiny.

