



## Profilaktyka raka jąder – samobadanie

**Na nowotwory jąder chorują najczęściej młodzi mężczyźni. Najważniejsze jest regularne samobadanie – poznaj instrukcję, stosuj regularnie. To tylko 5 minut raz w miesiącu**

Już od 15 roku życia chłopiec powinien zacząć regularne samobadanie jąder. W ten sposób pozna swoje ciało i zaobserwuje każdą zmianę. Badanie powinno to stać się comiesięcznym rytuałem w życiu każdego mężczyzny. Jeśli masz wątpliwości, czy dobrze wykonujesz samobadanie, poradź się lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). W razie potrzeby lekarz da Ci skierowanie do urologa lub androloga – to są specjaliści od męskich narządów rozrodczych.

**Niestety co roku odnotowuje się ponad 1000 nowych przypadków raka jądra w Polsce, a zachorowalność na ten typ nowotworu w ciągu ostatnich 30 lat wzrosła aż trzykrotnie.**

### Przyczyny choroby

Nie są znane dokładne przyczyny powstawania komórek nowotworowych w jądrach. Jednak wiadomo, że w grupie narażonej na zachorowanie znajdują się m.in. mężczyźni, którzy:

- mieli powracające infekcje powodowane przez bakterie i wirusy, które przenoszone są z innego ogniska zapalnego w organizmie do jąder razem z krwią
- w dzieciństwie przeszli [świnke](#) i mieli stan zapalny jądra – brak odpowiedniego leczenia 10-krotnie zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwór w przyszłości
- przeszli operację przepukliny pachwinowej
- mieli w rodzinie przypadki zachorowań – są obciążeni genetycznie
- ich jądro nie wstąpiło do moszny przed ukończeniem 2 roku życia.

Szczepienie dzieci przeciw śwince jest obowiązkowe. Choroba może prowadzić u chłopców do zapalenia jądra, a nawet bezpłodności. Grozi też głuchotą i wirusowym zapaleniem opon mózgowo-rdzeniowych u dzieci. Sprawdź [kalendarz szczepień przeciw śwince](#)

### Jak prawidłowo wykonać samobadanie jąder

Kobiety wykonują raz w miesiącu samobadanie piersi, które pozwala na wczesne wykrycie zmian i podjęcie leczenia. Mężczyźni powinni co miesiąc badać swoje jądra. To podstawowy sposób wykrywania raka jąder. Jeśli coś Cię zaniepokoi lub masz wątpliwości, niezwłocznie idź do lekarza POZ. Nie bagatelizuj. Ty znasz swoje ciało i wiesz najlepiej, co się zmieniło od ostatniego samobadania.

**Nowotwór jądra w 95% przypadkach może być całkowicie wyleczalny. Warunkiem jest jego wczesne wykrycie.**

## PROFILAKTYKA RAKA JĄDER – SAMOBADANIE

Jądra produkują plemniki i wydzielają hormony, jak testosteron. Są męskimi narządami rozrodczymi. Na nowotwór jądra najczęściej chorują młodzi mężczyźni: od 20 do 39 lat. Wykonuj samobadanie jąder od okresu dojrzewania. Ważna jest regularność – wtedy zauważysz najdrobniejszą zmianę.

Badaj jądra raz w miesiącu, najlepiej podczas kąpieli lub pod prysznicem. Zapoznaj się najpierw z prawidłową budową jąder. Jedno może być nieco większe od drugiego. W szczytowej części jądra jest wyczuwalne zgrubienie. To najądrze. Może przypominać mały guz. To są normalne cechy. Obserwuj, czy coś się nie zmieniło od ostatniego badania.

1

Złap jądro przy pomocy obu dłoni.



2

Sprawdź każde jądro osobno. Powinno być gładkie. Obracaj między palcami. Nie powinno sprawiać dużego bólu ani dyskomfortu.



3

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



4

Oceń, czy jedno z jąder jest wyraźnie większe lub nie zwiększyło się od ostatniego badania.



**To tylko 5 minut**

[↓ Instrukcja samobadania jąder](#)

### Najczęstsze objawy

Najczęstszymi objawami raka, które mężczyzna może zaobserwować podczas samobadania są:

- twardy, dobrze wyczuwalny, ale niebolesny guz
- zaczerwienienie skóry
- obrzęk, gromadzenie się płynu w mosznie – to daje uczucie rozpierania i dodatkowego obciążenia jądra.

Inne objawy, które mogą się pojawić, to:

- powiększone węzły chłonne zaotrzewnowe
- bóle pleców i brzucha
- ogólne osłabienie
- nagły, nieuzasadniony spadek masy ciała.

### Dbaj o siebie

Profilaktyka chorób nowotworowych polega na codziennym dbaniu o siebie. Oto podstawowe zasady zdrowego stylu życia, które możesz stosować:

- nie pal – ani czynnie, ani biernie
- dbaj o prawidłową wagę ciała i zdrową dietę
- bądź aktywny, ruszaj się – dostosuj aktywność fizyczną do wieku, stanu zdrowia i upodobań
- ogranicz alkohol
- chroń się przed słońcem
- chroń się przed substancjami rakotwórczymi w pracy i promieniowaniem radonowym w domu
- od 15 roku życia wykonuj samobadanie jąder raz w miesiącu
- po 40 roku życia regularnie badaj prostatę – poproś lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) o skierowanie do urologa i idź na badanie PSA z próbki krwi. PSA (ang. Prostate Specific Antigen) to swoisty antygen sterczowy – białko produkowane przez komórki nabłonka gruczołowego prostaty, pozwala wykryć raka prostaty i łagodny przerost gruczołu krokowego.

## Przeczytaj także



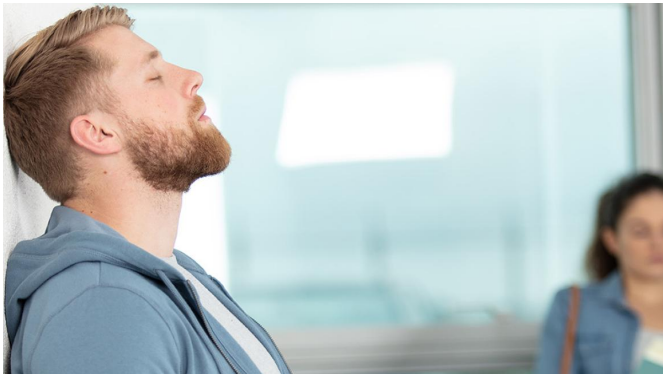
### Specjaliści od męskich spraw

Czy wiesz, że mężczyzna też ma lekarzy specjalistów od męskich spraw? Niestety, tylko niewielki procent mężczyzn chodzi regularnie do urologa albo androloga



### Nowotwór jądra – objawy i leczenie

Im wcześniej wykryjesz nowotwór, tym leczenie będzie krótsze i mniej skomplikowane, a wyniki lepsze. Warto samodzielnie co miesiąc sprawdzać stan jąder i regularnie odwiedzać urologa



### Czy mężczyźni chorują inaczej?

Typowo męskie choroby związane są z budową ciała i cechami płci. Na niektóre choroby mężczyźni chorują częściej niż kobiety. Sprawdź, jak się możesz chronić przed tymi schorzeniami