

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