

## Samobadanie jąder

### SAMOBADANIE JĄDER

#### Jak prawidłowo wykonać samobadanie jąder?



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



Delikatnie przesuwał jądra między palcami.



Wyczuń najądrza i wykonaj badanie od dołu.



# SAMOBADANIE JĄDER

## 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!

Ministerstwo  
Zdrowia

**NFZ**  
Narodowy Fundusz Zdrowia

## SAMOBADANIE JĄDER

### Jak prawidłowo wykonać samobadanie jąder?



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



Obserwuj zmiany w wielkości, kształcie i konsystencji.



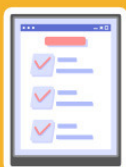
Podczas samobadania jąder nie powinieneś odczuwać żadnego bólu.



# SAMOBADANIE JĄDER



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.*



Ministerstwo  
Zdrowia

**NFZ**  
Narodowy Fundusz Zdrowia