

# Instrukcja SAMOBADANIA



1. ....

**Złap jedno jądro przy pomocy obu dłoni.** Najlepiej po gorącej kąpeli lub prysznicu, gdy mięśnie moszny są rozluźnione.



2. ....

**Zapoznaj się z budową swoich jąder.** W szczególności z powrozkami nasiennymi i najądrzem.



3. ....

**Zwróć uwagę na zgrubienia, zmiany w wyglądzie lub kolorze skóry.** To normalne, że jedno jądro jest nieco mniejsze od drugiego.



4. ....

**Sprawdź każde jądro osobno, obracając je pomiędzy kciukami a pozostałymi palcami.** Powinno ono być gładkie. Podczas sprawdzania swoich jąder nie powinieneś odczuwać żadnego bólu.

## Pamiętaj!

Nie każda zmiana to rak, ale z każdą zgłoś się do lekarza! Urolog to specjalista, który w swojej praktyce widział wiele przypadków – nie wstydź się pytać, mów wprost co zauważyłeś. **Rak jądra jest najlepiej wyleczalny spośród wszystkich nowotworów, statystycznie nawet 100% pod warunkiem wczesnego wykrycia!** Nie wstydź się być mężczyzną – odwagi. Odważni Wygrywają!

Odważnie wesprzyj działania Fundacji „GDYŃSKI MOST NADZIEI”, która jest pomysłodawcą i głównym organizatorem Kampanii Społecznej „**Odważni Wygrywają – profilaktyka raka jądra**”.

[www.odwazni.com](http://www.odwazni.com)

FB/OdważniWygrywaja

[www.mostnadziei.pl](http://www.mostnadziei.pl)

FB/mostnadziei

Numer konta:

**83 1140 2017 0000 4402 1226 2962**

ODWAZNI.COM  
**ODWAŻNI  
WYGRYWAJĄ**

## Przeznacz 1% na Odważnych!

W zeznaniu podatkowym wpisz nasz **KRS 0000262786**  
Fundacja „GDYŃSKI MOST NADZIEI” 81-384 Gdynia,  
ul. Władysława IV 51 tel +48 58 661 94 56



**OGÓLNOPOLSKI  
PROGRAM EDUKACYJNY  
W RAMACH KAMPAII**

**ODWAŻNI  
WYGRYWAJĄ**



# SAMOBADANIE

## podstawa profilaktyki

Trzymasz w ręku broszurę, powstałą w ramach Kampanii Społecznej „Odważni Wygrywają - profilaktyka raka jądra”. Najprawdopodobniej pomyślisz, że to temat, który Ciebie nie dotyczy. Tak myśli większość z Nas, kiedy słyszymy o raku. Nic bardziej mylnego! Profilaktyka, to temat kierowany do zdrowych, a profilaktyka raka jądra to, bez wątpienia, najbardziej właściwy temat skierowany do młodych mężczyzn pomiędzy 20 a 44 rokiem życia. Dlaczego?

- Rak jądra jest najczęściej występującym nowotworem**
- złośliwym u mężczyzn w wieku 20-44 lat (aż 25% zachorowań w tej grupie wiekowej).**

Ryzyko zachorowania, na nowotwory złośliwe jądra, gwałtownie **wzrasta po 15 roku życia**, a najczęściej zachorowań występuje **między 20 a 39 rokiem życia** (70% zachorowań). Dlatego zadbaj o siebie już dziś. Zbadaj się!

Systematyczne SAMOBADANIE jest najskuteczniejszą metodą wykrywania wszelkich zmian i nieprawidłowości jąder. Prosta i dostępna dla każdego mężczyzny metoda w wielu przypadkach ratuje nie tylko zdrowie, ale i życie.

Dlatego o raku jądra należy mówić co najmniej z kilku powodów:

- jest on najlepiej wyleczalny spośród wszystkich nowotworów, pod jednym warunkiem - wczesnego wykrycia (w I stadium rozwoju choroby). Wyleczalność, jak wskazują urologi, sięga nawet 100%,
- rak jądra objawia się nietypowo, najczęściej bezbolesnym powiększeniem jądra,
- inne objawy to także zgrubienia, guzy lub zmiany na skórze moszny, bóle w pachwinach, bóle podbrzusza.

- Pamiętaj, że nie każda zauważona zmiana musi okazać się zmianą nowotworową, ale z każdą powinieneś zgłosić się do lekarza specjalisty – UROLOGA.**

Umawiając się na wizytę będziesz potrzebował skierowanie od lekarza internisty (rodzinnego) lub pediatry (do 18 r.ż.). Bazę urologów z całej Polski znajdziesz na [www.odwazni.com](http://www.odwazni.com).

**SAMOBADANIE** jąder nie jest skomplikowane i zajmuje kilka minut. Na początku poświęć trochę czasu na poznanie własnego ciała. Musisz wiedzieć, jak wyglądają Twoje jądra, gdy jesteś zdrowy, a także, jak odczuwasz dotyk w poszczególnych fragmentach swojego ciała. Jest to niezwykle ważne, ponieważ świadomość prawidłowego stanu jąder pozwoli Ci szybko wychwycić wszelkie odstępstwa od normy. Przygotuj się na to, że podczas pierwszego badania możesz niepotrzebnie wpaść w panikę, czując pod palcami guzki i zgrubienia. Są to jednak naturalne struktury w jądrach i dookoła nich.

**Warto wiedzieć!** Prawidłowe jądra podczas dotyknięcia są podobnej wielkości, o gładkiej powierzchni i nie są bolesne. Jądra przeważnie nie są na tym samym poziomie, jedno z nich jest niżej ułożone od drugiego, co najlepiej można zauważyć w pozycji stojącej. Oba jądra wiszą dość swobodnie w mosznie, co sprzyja utrzymaniu ich w niższej temperaturze. Skóra moszny jest pomarszczona i łatwo ulega rozciągnięciu, jest pokryta włosami, z widocznymi naczyńkami krwionośnymi.

## Jak się zbadać ?

Badanie jąder polega na oglądaniu i dotykaniu worka mosznowego, delikatnym ściśnięciu jąder, najądrzy i powrózków nasiennych w poszukiwaniu jakichkolwiek zgrubień albo guzków.

- Właściwie wykonane SAMOBADANIE zajmuje od 3 do 5 minut.**

Badanie to najlepiej wykonać podczas kąpieli w wannie, czy pod prysznicem, wtedy, kiedy ciało jest rozluźnione. Stojąc, siedząc albo na leżącym w łóżku, dla jakości badania to bez znaczenia. Należy ściągnąć bieliznę, by nie przeszkadzała podczas badania. SAMOBADANIE powinno odbywać się **regularnie, najlepiej raz w miesiącu.**

**W WANNIE CZY POD PRYSZNICEM?**

