



odważni  
wygrywają

profilaktyka raka jądra

## 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 17 a 35 rokiem życia. Dlaczego?

Rak jądra  
stanowi 25%  
zachorowań  
wśród  
mężczyzn  
w wieku  
17-35 lat.

Rak jądra jest najczęściej diagnozowanym nowotworem w grupie młodych mężczyzn. Stanowi 25% zachorowań wśród mężczyzn w wieku 17-35 lat.

Systematyczne samobadanie jest najskuteczniejszą metodą wykrywania wszelkich zmian i nieprawidłowości w obszarze 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 wyleczalnym spośród wszystkich nowotworów, pod jednym warunkiem - wczesnego wykrycia (w I stadium rozwoju choroby). Wyleczalność, jak wskazują urolodzy, sięga nawet 100%.
- rak jądra objawia się nietypowo, najczęściej bezbolesnym powiększeniem jądra.
- inne objawy to także zgrubienia, guzy lub zmiany na skórze moszny.

**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).

Bazę urologów z całej Polski znajdziesz na [www.odważni.com](http://www.odważni.com).

Samobadanie jąder nie jest skomplikowane i nie zajmuje dużo czasu.

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 dotykania 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 naczyńcami krwionośnymi.

## Jak się zbadać - instrukcja

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 nie więcej niż 3-5 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 badania to bez znaczenia. Należy ściągnąć bieliznę, by nie przeszkadzała podczas badania. Samobadanie powinno odbywać się regularnie, najlepiej raz w miesiącu.

1.

Złap jedno jądro przy pomocy obu dłoni.

Najlepiej po gorącej kąpieli lub prysznicu, gdy mięśnie moszny są rozluźnione.



2.

Sprawdź każde jądro osobno obracając je pomiędzy kciukami a pozostałymi palcami.

Powinno ono być gładkie. Podczas sprawdzania swoich jąder nie powinieneś odczuwać żadnego bólu.



3.

Zapoznaj się z budową swoich jąder.

W szczególności z powrózkiem nasiennym i najądrzem.



4.

Szukaj zgrubień, zmian w wyglądzie lub w kolorze skóry.

To normalne, że jedno jądro jest nieco mniejsze od drugiego.



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 do 100% pod warunkiem wczesnego wykrycia!

Nie wstydź się być mężczyzną - odwagi.

Odwazni Wygrywają!

**Odwaznie** wesprzyj działania Fundacji „GDYŃSKI MOST NADZIEI”, która jest pomysłodawcą i autorem kampanii społeczno edukacyjnej „Odwazni Wygrywają” – profilaktyka raka jądra.

## Przekaż nam 1,5 % swojego podatku

W zeznaniu podatkowym wpisz nasz  
**KRS 0000262786**



Fundacja „GDYŃSKI MOST NADZIEI”

81-384 Gdynia, ul. Władysława IV 51  
tel/faks +48 58 661 94 56

[www.odwazni.com](http://www.odwazni.com)  
[info@odwazni.com](mailto:info@odwazni.com)

[www.mostnadziei.pl](http://www.mostnadziei.pl)  
[fundacja@mostnadziei.pl](mailto:fundacja@mostnadziei.pl)

[facebook.com/OdwazniWygrywaja](https://facebook.com/OdwazniWygrywaja)

**KRS 0000262786**  
Regon 220296639  
NIP 957 095 30 61

Nr konta 83 1140 2017 0000 4402 1226 2962

