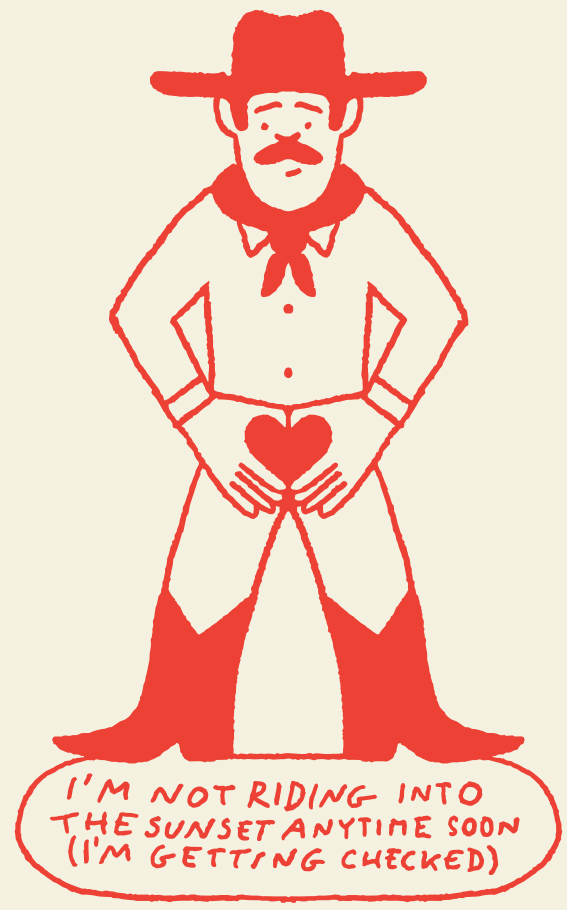
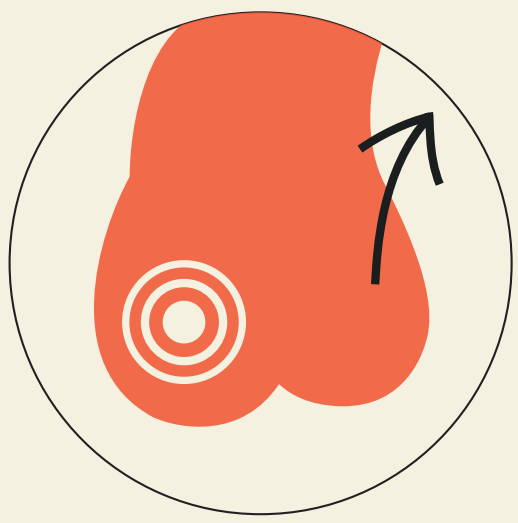
TO JUŻ MOVEMBER

ZBADAJ SIĘ!



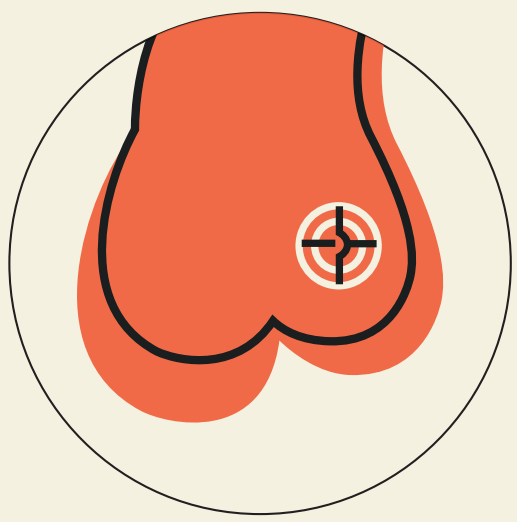
Krótka instrukcja badania jąder:



1.
Stań prosto i unieś delikatnie worek mosznowy. Sprawdź, czy nie odczuwasz bólu lub ciężkości po jednej ze stron.



2.
Złap jądro przy pomocy obu dłoni. Obracaj je delikatnie pomiędzy kciukami a pozostałymi palcami. Zdrowe jądro powinno być gładkie.



3.
Szukaj zgrubień, wypukłości, zmian w wyglądzie lub w kolorze skóry na jednym, a potem drugim jądrze.

Jeśli wyczujesz jakieś nieprawidłowości, bez paniki – umów się do urologa.

Wskazówki:

- Najlepszy czas na badanie jest po gorącej kąpieli lub prysznicu, kiedy mięśnie moszny są rozluźnione.
- To normalne, że jedno jądro jest nieco mniejsze od drugiego.
- Badaj się co miesiąc – więcej informacji i materiałów dotyczących profilaktyki raka jąder i prostaty znajdziesz pod kodem QR.

Zeskanuj. Przeczytaj.
Zadbaj o siebie.

FUNDACJA HELLO ZDROWIE

USP Zdrowie

US Pharmacia

HELLO ZDROWIE
MOVEMBER