



Samobadanie jąder

Dbanie o swoje męskie „sprawy” jest kluczowym elementem walki z rakiem jąder. Każdy mężczyzna powinien kontrolować swoje zdrowie wykonując samobadanie. Samobadanie to prosta czynność, na którą trzeba poświęcić tylko kilku minut przynajmniej raz w miesiącu.





Kiedy się badać ?

Wybierz sobie jedną datę w miesiącu i zaznacz w kalendarzu kiedy będziesz wykonywał to proste, nieinwazyjne badanie. Podstawą wiarygodności badania jest systematyczność. Jedynie regularna samokontrola pozwala wyrobić

w sobie nawyk badania się oraz sprawdzania swojego ciała i wykrycia niepokojących zmian.

Jak się badać ?

Samobadanie wykonuj raz w miesiącu, po ciepłym prysznicu. Dzięki temu będziesz mieć pewność, że niczego nie przeoczyłeś. Postępuj według poniższej instrukcji:

<p>1. Złap jedno jądro przy pomocy obu dłoni. Najlepiej po gorącej kąpieli lub prysznicu, gdy mięśnie moczny są rozluźnione.</p> 	<p>3. Zapoznaj się z budową swoich jąder. W szczególności z powrózkiem nasiennym i najądrzem.</p> 
<p>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.</p> 	<p>4. Szukaj zgrubień, zmian w wyglądzie lub w kolorze skóry. To normalne, że jedno jądro jest nieco mniejsze od drugiego.</p> 

Co jest normalne?

Jądra są gładkie, a z tyłu biegną symetryczne struktury, niczym kable (to powrózki nasienne). Jedno jądro zawsze wisi odrobinę niżej. W budowie jąder może istnieć nieznaczna różnica wielkości. Jeśli jedno z nich zaczyna powiększać się - natychmiast udaj się do urologa.

Co nie jest okej?

Powiększone lub spuchnięte jądro.

Guzki, nawet wielkości główki od szpilki na powierzchni jądra. Jakakolwiek struktura na jednym z jąder która nie pojawia się na drugim. Zmiana twardości jednego z jąder, które zaczyna sprawiać wrażenie ciężkiego lub twardego. Płyn w mosznie.

Alarmującym sygnałem może być też nawracający ból podbrzusza.

Im więcej samodzielnych badań wykonasz, tym łatwiej i szybciej rozpoznasz zmiany lub niepokojące objawy. Nie zwlekaj z wizytą u lekarza, jeśli czujesz, że cokolwiek dzieje się z Twoimi jądrami.

Bycie zdrowym to nie wstyd.