

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 kciukiem a pozostałymi palcami. Powinno ono być gładkie. Podczas sprawdzania swoich jąder nie powinienś odczuwać żadnego bólu.



3.

Zapoznaj się z budową swoich jąder. W szczególności z powrozkami 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 zgiłoś 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, ślaskoścycznie nawet do 100% pod warunkiem wczesnego wykrycia! Nie wstydź się być mężczyzną – odważ!

Odważni Wygrywają!

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna

w Koronie

wspiera działania Fundacji

„GDYŃSKI MOST NADZIEI”,

która jest pomysłodawcą i autorem kampanii społeczno edukacyjnej

„Odważni Wygrywają” – profilaktyka raka jądra.

Fundacja „GDYŃSKI MOST NADZIEI”

81-384 Gdynia, ul. Władysława IV 51

tel/faks +48 58 661 94 56

www.odwazni.com

info@odwazni.com

www.mostnadziei.pl

fundacja@mostnadziei.pl

facebook.com/OdważniWygrywają

KRS 0000262786

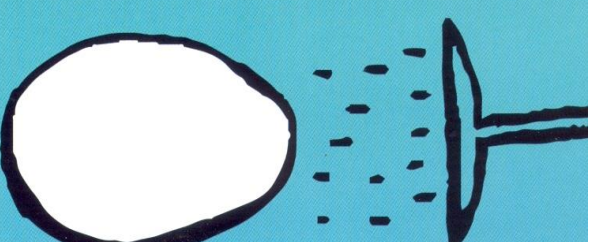
Regon 220296639

NIP 957 095 30 61

ODWAZNI.COM
ODWAŻNI
WYGRYWAJĄ



www.psse-korin.pl



odważni
wygrywają

profilaktyka raka jądra