

NIEBIESKI LISTOPAD

MOVEMBER

Listopad na całym świecie jest miesiącem solidarności z mężczyznami zmagającymi się z rakiem prostaty oraz jąder.

Rak prostaty zajmuje czwarte miejsce pod względem śmiertelności w skali światowej, w Polsce jest najczęściej diagnozowanym nowotworem wśród mężczyzn. Często rozwija się bezobjawowo, a jeśli symptomy występują, zwykle nie są kojarzone bezpośrednio z nim. Należą do nich m.in. częstomocz czy uczucie niepełnego wypróżnienia po oddaniu moczu. Rak jądra to groźna choroba i jednocześnie jeden z najczęściej wykrywanych nowotworów u młodych mężczyzn. Podobnie jak przy raku prostaty, istnieje duża szansa na wyleczenie przy odpowiednio wczesnym wykryciu.

Kluczową rolę w zapobieganiu chorobie odgrywa tak często podkreślana przez nas profilaktyka, która opiera się na systematyczności. Każdy mężczyzna po 15. roku życia powinien wykonywać samobadanie jąder (tak samo jak kobietom zaleca się regularne samobadanie piersi). Wystarczy poświęcić na nie kilka minut raz w miesiącu. Wszelkie nieprawidłowości, takie jak guzki, zmiana napięcia skóry, kształtu czy też wielkości narządu powinny zostać skonsultowane z lekarzem specjalistą. Dodatkowo, raz w roku panowie powinni wybrać się na spotkanie z urologiem.

Badajmy się!

NIEBIESKI LISTOPAD SAMOBADANIE JĄDER

PROFILAKTYKA RAKA JĄDER – SAMOBADANIE

Jądra produkują plemniki i wydzielają hormony, jak testosteron. Są męskimi narządami rozrodczymi. Na nowotwór jądra najczęściej chorują młodzi mężczyźni: od 20 do 39 lat. Wykonuj samobadanie jąder od okresu dojrzewania. Ważna jest regularność – wtedy zauważysz najdrobniejszą zmianę.

Badaj jądra raz w miesiącu, najlepiej podczas kąpieli lub pod prysznicem. Zapoznaj się najpierw z prawidłową budową jąder. Jedno może być nieco większe od drugiego. W szczytowej części jądra jest wyczuwalne zgrubienie. To najądrze. Może przypominać mały guz. To są normalne cechy. Obserwuj, czy coś się nie zmieniło od ostatniego badania.

Już od 15 roku życia chłopiec powinien zacząć regularne samobadanie jąder. W ten sposób pozna swoje ciało i zaobserwuje każdą zmianę. Badanie powinno to stać się comiesięcznym rytuałem w życiu każdego mężczyzny. Jeśli masz wątpliwości, czy dobrze wykonujesz samobadanie, poradź się lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). W razie potrzeby lekarz da Ci skierowanie do urologa lub androloga – to są specjaliści od męskich narządów rozrodczych.

SAMOBADANIE JĄDER – JAK WYKONAĆ