

Profilaktyka męskich nowotworów

Listopad to idealny moment, aby mówić o profilaktyce męskich nowotworów, szczególnie, że rak jądra dotyczy głównie młodych mężczyzn. Statystyki są niepokojące w 2020 r. w Polsce na nowotwory złośliwe zachorowało ponad 72 tysiące mężczyzn, z czego aż 1/4 przypadków dotyczyła nowotworów układu moczowo-płciowego. Pomimo tego, że ryzyko jest wysokie, tylko 1/3 mężczyzn powyżej 35 roku życia odwiedziła urologa, a po 55 roku życia aż 61% mężczyzn nigdy nie skorzystało z wizyty u tego specjalisty. Często zgłaszamy się do lekarza zbyt późno, dlatego tak ważne jest przypomnienie i zachęcanie do właściwej profilaktyki.

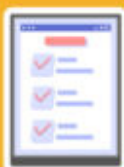
Materiały edukacyjne, przygotowane przez ekspertów Narodowego Funduszu Zdrowia dostępne są na kanale YouTube Akademia NFZ w filmie pt. Rak jądra głównie u młodych mężczyzn - co musisz wiedzieć?

Więcej informacji na temat profilaktyki męskich nowotworów, można znaleźć także w Poradniku Pacjenta o profilaktyce męskich nowotworów, dostępnym na stronie NFZ.

SAMOBADANIE JĄDER



Rak jądra jest jednym z najczęściej występujących nowotworów u młodych mężczyzn – najwięcej zachorowań, bo aż 70%, notuje się między 20. a 39. rokiem życia.



Poznaj instrukcję i stosuj regularnie.



Badaj jądra w trakcie lub po ciepłej kąpieli, gdy mięśnie moszny są rozluźnione.

To tylko 5 minut raz w miesiącu.



Ministerstwo
Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

SAMOBADANIE JĄDER

Co powinno Cię zaniepokoić?



Niebolesne powiększenie jądra.



Niebolesna masa, niedająca się oddzielić od jądra.



Uczucie ciężaru w mosznie.



Zaczerwienienie skóry moszny.



Ból i dyskomfort w obrębie moszny.

PAMIĘTAJ!

Nie każda zmiana to rak, ale z każdą zgłoś się do lekarza!

Ministerstwo
Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

SAMOBADANIE JĄDER

Jak prawidłowo wykonać samobadanie jąder?



Badaj jądra w kolejności. To normalne, że jedno jądro jest nieco mniejsze od drugiego.



Delikatnie przesuвай jądra między palcami.



Wyczuź najądrza i wykonaj badanie od dołu.



SAMOBADANIE JĄDER

Jak prawidłowo wykonać samobadanie jąder?



Sprawdź, czy nie ma niepokojących zgrubień oraz wypukłości i czy kolor skóry nie zmienił się.



Obserwuj zmiany w wielkości, kształcie i konsystencji.



Podczas samobadania jąder nie powinieneś odczuwać żadnego bólu.

