

## Movember - 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

Załączniki:

[Movember - profilaktyka nowotworów męskich](#) - Ulotka informacyjna 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.

**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 zmianą zgłoś się do lekarza!

Ministerstwo Zdrowia NFZ

## 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.



Wyczuł najdłuższą 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.

