



- Corocznie w Polsce na raka jąder i gruczołu krokowego umiera 5,5 tys. mężczyzn.
- Rak jądra dotyka głównie młodych dorosłych w wieku 20-44 lat. W tej grupie wiekowej stanowi on aż 25% wszystkich męskich nowotworów.
- Tylko w 2021 roku wykryto w Polsce około 20 tys. nowych zachorowań na raka jądra i gruczołu krokowego.
- Największe ryzyko zachorowania raka jąder dotyczy młodych mężczyzn między 20-44 rokiem życia.

CZYNNIKI RYZYKA

- Predyspozycje genetyczne, jak rak jądra w bliskiej rodzinie.
- Niezstąpienie jądra lub jąder do moszny- wnętrostwo (powinno do tego dojść ok. 28 tygodnia życia płodowego).
- Rak drugiego jądra.
- Zespół Klinefeltera (aberracje chromosomalne - obecności przynajmniej jednego dodatkowego chromosomu X w części lub we wszystkich komórkach organizmu mężczyzny).
- Inne wrodzone wady genetyczne jak np. zespół niewrażliwości na androgeny
- Rasa biała – mężczyźni tej rasy chorują czterokrotnie częściej niż mężczyźni rasy czarnej.
- Niepłodność

MOJE ZDROWIE W MOICH RĘKACH!



BROSZURA INFORMACYJNO-EDUKACYJNA

Program realizowany ze środków m. st. Warszawa
Nazwa programu: Profilaktyka Onkologiczna „Sprawdzam”



podmiot leczniczy
miasta stołecznego
Warszawy



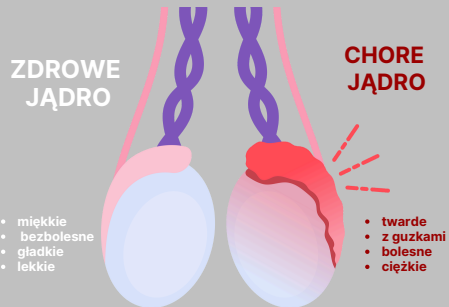
Prezentowane informacje mają tylko i wyłącznie charakter edukacyjny i nie stanowią wytycznych postępowania medycznego w stosunku do pacjenta. O procedurach medycznych, w tym także o zakresie i częstotliwości badań diagnostycznych, decyduje lekarz, zgodnie ze wskazaniami medycznymi, które ustalane są po indywidualnym zapoznaniu się ze stanem zdrowia pacjenta.

SPRAWDZAM WCZESNE WYKRYCIE TO ŻYCIE!



Najważniejszym badaniem w zapobieganiu rakowi jądra jest **samodzielną kontrola jąder**. Należy ją przeprowadzać co miesiąc, a ze wszystkimi niepokojącymi objawami zgłosić się do lekarza urologa.

Sz szczególnie istotne jest **samobadanie jąder u młodych mężczyzn do 30 roku życia**, którzy są najbardziej narażeni na niekorzystny przebieg nowotworu. Wczesne wykrycie choroby i odpowiednie leczenie **daje szansę na całkowite wyleczenie**.



Zapoznaj się z budową swoich jąder, w szczególności z powrózkiem nasiennym i najądrzem to ułatwi Ci samobadanie.

KIEDY, DLACZEGO I JAK BADAĆ SWOJE JĄDRA ?

♥ KIEDY?

Samobadanie jąder przeprowadzaj regularnie, raz w miesiącu, aby być na bieżąco ze stanem swojego zdrowia.

♥ DLACZEGO?

Tylko regularne samobadanie jąder pozwoli na wczesne wykrycie nowotworu co pozwoli uniknąć przykrych konsekwencji choroby.

♥ JAK?

Rozpoczynając samobadanie jąder należy wiedzieć, że prawe jądro jest zawsze nieco większe od lewego, a wyczuwalne miękkie zgrubienie na tylnej powierzchni jądra - to "najądrze". Czasami może ono boleć przy ucisku.

Technika samobadania jąder dzieli się na 2 części **oglądanie i badanie palpacyjne**:

Oglądanie

Stojąc przed lustrem szukamy zmian w wielkości, kształcie, teksturze jąder, pod kątem zaczerwienienia. Zwracamy uwagę czy nie zmieniło ono wyglądu, nie powiększyło się i czy skóra na jądrze nie jest zbyt napięta czy chropowata.

Samobadanie wykonaj najlepiej po gorącej kąpeli lub prysznicu - **powtarzaj raz w miesiącu**.

Badaj się na stojąco przed lustrem - po kolei każde jądro.



Złap jądro obiema dłońmi i obracaj je pomiędzy kciukiem a pozostałymi palcami. Staraj się zapamiętać ich kształt, rozmiar i teksturę.



Zbadaj jądro z każdej strony. Wyszukaj "najądrza" - znajdują się za jądrem, są miękkie jak gąbka.



Szukaj zgrubień, guzków, grudek, zmian w kształcie jądra i ich wyglądzie. Zwróć uwagę na tkliwość i bolesność jądra. Pamiętaj, że guzki, grudki i inne zmiany mogą być niebolesne.



Całą procedurę powtórz z drugim jądrem



Pamiętaj! Podczas samobadania nie powinieneś czuć bólu. Niepokój powinny wzbudzić zmiany lub nowe obserwacje w obrębie jednego z nich, także te niebolesne

Nie lekceważ żadnej niepokojącej Cię zmiany. **Nawet niewielka zmiana** powinna skłonić Cię do wizyty **u lekarza urologa** który dokładnie Cię z bada, zleci ewentualne badania dodatkowe i znajdzie przyczynę Twoich dolegliwości.