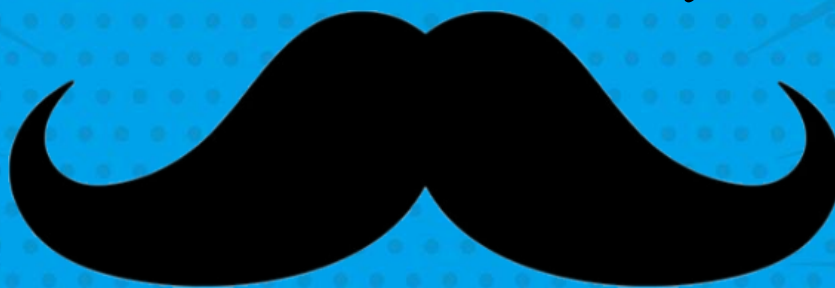


WEŹ SPRAWY W SWOJE RĘCE



MOVEMBER

Listopad to miesiąc, w którym zapuszczamy wąsy... i rozmawiamy o męskim zdrowiu.

Rak jąder to najczęstszy nowotwór u młodych mężczyzn w wieku **15–40 lat**.

Dobrą wiadomością jest to, że wczesne wykrycie daje niemal **100% szans na wyleczenie**.

Dlaczego warto się badać?

- Większość przypadków raka jąder można wykryć **samodzielnie** – wystarczy kilka minut raz w miesiącu.
- Im wcześniej wykryty guz, tym **mniejsze leczenie i większa skuteczność terapii**.
- Samobadanie to prosty nawyk, który może **uratować życie**.

Jak wykonać samobadanie jąder?

1. **Wykonuj badanie po ciepłej kąpeli lub prysznicu** – skóra moszny jest wtedy rozluźniona.
2. **Stań przed lustrem**. Sprawdź, czy nie widzisz obrzęków lub asymetrii.
3. **Każde jądro badaj osobno**:
 - Chwyć jądro między kciuk i palec wskazujący.
 - **Delikatnie przetaczaj**, wyczuwając powierzchnię i strukturę.
 - Szukaj **guzków, zgrubień, twardych miejsc** lub uczucia ciężaru.
4. **Nie pomył najądrza z guzem!** – to miękka, pofałdowana struktura z tyłu jądra.
5. Jeśli zauważysz coś niepokojącego – **nie zwlekaj, idź do lekarza**.

Zgłoś się do lekarza, jeśli:

- wyczuwasz guzek lub zgrubienie,
- jedno jądro jest wyraźnie większe lub cięższe,
- pojawia się ból, uczucie ciągnięcia lub obrzęk,
- w mosznie gromadzi się płyn.

Twoje zdrowie to Twoja siła

Nie czekaj, aż coś zaboli.

Raz w miesiącu – **minuta dla jąder**.

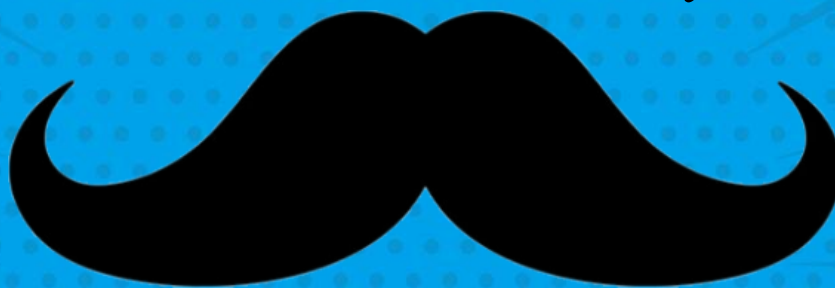
Bo prawdziwy facet dba o siebie!



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



WEŹ SPRAWY W SWOJE RĘCE



MOVEMBER

Listopad to miesiąc, w którym zapuszczamy wąsy... i rozmawiamy o męskim zdrowiu.

Rak jąder to najczęstszy nowotwór u młodych mężczyzn w wieku **15–40 lat**.

Dobrą wiadomością jest to, że wczesne wykrycie daje niemal **100% szans na wyleczenie**.

Dlaczego warto się badać?

- Większość przypadków raka jąder można wykryć **samodzielnie** – wystarczy kilka minut raz w miesiącu.
- Im wcześniej wykryty guz, tym **mniejsze leczenie i większa skuteczność terapii**.
- Samobadanie to prosty nawyk, który może **uratować życie**.

Jak wykonać samobadanie jąder?

6. **Wykonuj badanie po ciepłej kąpieli lub prysznicu** – skóra moszny jest wtedy rozluźniona.
7. **Stań przed lustrem**. Sprawdź, czy nie widzisz obrzęków lub asymetrii.
8. **Każde jądro badaj osobno**:
 - Chwyć jądro między kciuk i palec wskazujący.
 - **Delikatnie przetaczaj**, wyczuwając powierzchnię i strukturę.
 - Szukaj **guzków, zgrubień, twardych miejsc** lub uczucia ciężaru.
9. **Nie pomył najądrza z guzem!** – to miękka, pofałdowana struktura z tyłu jądra.
10. Jeśli zauważysz coś niepokojącego – **nie zwlekaj, idź do lekarza**.

Zgłoś się do lekarza, jeśli:

- wyczuwasz guzek lub zgrubienie,
- jedno jądro jest wyraźnie większe lub cięższe,
- pojawia się ból, uczucie ciągnięcia lub obrzęk,
- w mosznie gromadzi się płyn.

Twoje zdrowie to Twoja siła

Nie czekaj, aż coś zaboli.

Raz w miesiącu – **minuta dla jąder**.

Bo prawdziwy facet dba o siebie!



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI

