



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



SAMOBADANIE JĄDER

- Raz w miesiącu dokładnie sprawdź powierzchnię jąder.
- Poprzekładaj jądra w dłoniach oceniając ich strukturę i konsystencję.
- Sprawdź czy w obrębie jąder wyczuwasz zgrubienie, bolesność, obrzęk albo zmiany o charakterze guza.
- Sprawdź, czy w mosznie obecny jest płyn.
- Pamiętaj, że choroba może manifestować się również niespecyficznymi objawami tj. bólem podbrzusza.
- W przypadku wystąpienia jakichkolwiek nieprawidłowości należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza na dalszą diagnostykę.

PAMIĘTAJ – RAK TO NIE WYROK !

