

UWAŻAJ NA PESTKĘ

JAK ZROBIĆ SAMOBADNIE JĄDER?



Złap pestkę, zanim zapuści korzenie.

Rak piersi i jąder na początku jest mały i niewidoczny. Wyczuź zmianę w samobadaniu i uratuj swoje życie, zanim nowotwór zacznie siać spustoszenie.



1 ZŁAP JĄDRO W OBE RĘCE

Sprawdź każde jądro osobno.

Powinno być gładkie. Obracaj je delikatnie między palcami.



2 SPRAWDŹ, CZY NIC NIE BOLI

Badanie nie powinno sprawiać dużego bólu ani dyskomfortu. Poznaj swoje „normalne”.



3 SZUKAJ MIEJSC BUDZĄCYCH OBAWY

Sprawdź, czy nie ma zgrubień, guzków, wypukłości.

Zwróć uwagę na kolor i strukturę skóry.



4 PORÓWNAJ OBE STRONY

Sprawdź, czy jedno z jąder nie jest wyraźnie większe lub twardsze niż drugie.

Jedno jądro może być naturalnie nieco większe, to normalne.



5 RÓB TO REGULARNIE

Najlepiej wykonuj badanie

raz miesięcznie!

SPRAWDŹ SWOJE

