

SAMOBADANIE JĄDER

Na samobadanie jader wystarczy poświęcić raz w miesiącu około 3 minut. Samo badanie najlepiej wykonać pod prysznicem lub w ciepłej kąpieli. Skóra worka mosznowego jest wtedy miękka i rozluźniona, łatwiej więc wyczuć wszelkie nieprawidłowości. Każde jądro badaj osobno.

JAK PRAWIDŁOWO WYKONAĆ SAMOBADANIE JĄDER

- Najpierw przetaczaj jądro delikatnie między kciukiem a palcem wskazującym, sprawdzając, czy wyczuwasz pod skórą jakiegokolwiek zgrubienia, grudki. Zwracaj uwagę, czy od poprzedniego badania jądra nie zmieniły wyglądu, np. czy któreś się nie powiększyło, czy skóra nie jest napięta albo jej powierzchnia chropowata.
- Uciśnij delikatnie palcami jądro - zdrowe jest miękkie i gładkie. Twarde i chropowate wymaga konsultacji lekarza.
- Nie wpadaj w panikę, jeżeli na tylnej ścianie wyczujesz małe, twarde zgrubienie połączone z jądrem to najądrza i nasieniowód. Tak po prostu jesteś zbudowany.

**W razie dodatkowych pytań zapraszamy do kontaktu z naszymi Doradcami
pod numerem telefonu 22 400 22 11 od pon. do pt. w godzinach 8.00-17.00
lub pod adresem mailowym info@onkoline.pl**