

# PROFILAKTYKA NOWOTWOROWA KOBIET

Zapobieganie nowotworom pozostaje najbardziej obiecującą strategią zmniejszania zarówno ich zachorowalności, jak i śmiertelności. Od kilkudziesięciu lat odkrycia w medycynie wpływają na rozwój stylu życia i zmieniają podejście społeczeństwa do profilaktyki raka.

Choroby nowotworowe są jedną z głównych przyczyn zgonów na świecie.

**Jakie badanie zatem powinna wykonać każda kobieta, aby zadbać o swoje zdrowie?**

**Do jakiego powinna zgłosić się lekarza?**

Na te pytania oraz wiele innych każdego dnia Polki szukają odpowiedzi.





## RAK PIERSI

Rak piersi, nazywany również rakiem sutka, jest najczęściej występującym nowotworem złośliwym u kobiet w Polsce. Rozwój raka piersi to wieloetapowy proces obejmujący wiele typów komórek, a jego zapobieganie pozostaje wyzwaniem na całym świecie. **Wczesne rozpoznanie raka piersi jest jednym z najlepszych sposobów zapobiegania tej chorobie.** W niektórych krajach rozwiniętych 5-letni względny wskaźnik przeżycia chorych na raka piersi przekracza 80% dzięki wczesnej profilaktyce<sup>[1]</sup>.

W ostatnim dziesięcioleciu poczyniono ogromne postępy w zrozumieniu raka piersi, a także w opracowaniu metod profilaktycznych, które wpływają na zwiększenie świadomości zdrowotnej wśród kobiet. Przedobjawowe, wczesne wykrycie zmian możliwe jest tylko dzięki wykonaniu badań obrazowych.



### OBJAWY:

- asymetria piersi
- wciągnięcie skóry lub brodawki sutkowej
- zaczerwienienie lub owrzodzenie skóry
- jednostronny wyciek z brodawki
- powiększenie okolicznych węzłów chłonnych po stronie guza
- dziecko odmawia ssania chorej piersi – zjawisko to nazywane jest „milk rejection sign”
- ból piersi – zazwyczaj, kiedy chora odczuwa ból to oznacza, że guz jest w zaawansowanym stadium i często są już przerzuty



### PROFILAKTYKA RAKA PIERSI:

- samobadanie piersi – wszystkie kobiety, co miesiąc
- badanie palpacyjne piersi przeprowadzane przez lekarza ginekologa
- mammografia: 40-44 r.ż. w zależności od oceny ryzyka indywidualnego, powyżej 45 r.ż. co 2 lata, powyżej 75 r.ż. co 2 lata w zależności od oceny ryzyka indywidualnego
- USG piersi – powyżej 35 r.ż. co 1-3 lata w zależności od oceny ryzyka indywidualnego



### ABY ZMNIJSZYĆ RYZYKO ZACHOROWANIA NA RAKA SUTKA Kobieta Powinna:

- unikać długotrwałego stosowania hormonalnej terapii menopauzy
- utrzymywać prawidłową masę ciała
- być aktywną fizycznie minimum 150 minut w tygodniu
- starać się urodzić pierwsze dziecko przed 30. rokiem życia
- jak najdłużej karmić piersią
- ograniczyć spożycie alkoholu
- zaprzestać palenia papierosów





# PROFILAKTYKA NOWOTWOROWA KOBIEC



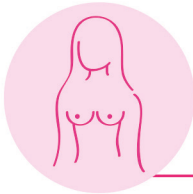
Wszystko  
dla Twojego  
zdrowia

## SAMOBADANIE PIERSI

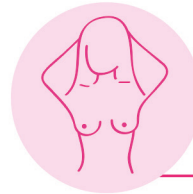
**Samobadanie piersi to pierwszy krok do wczesnego wykrycia nowotworu.** Każda kobieta powinna pamiętać, że regularne samobadanie jest po to aby potwierdzić, że wszystko jest w porządku bądź odpowiednio wcześnie wykryć ewentualną zmianę nowotworową i zgłosić się do specjalisty, który wdroży odpowiednie leczenie.

**Wcześnie wykryty rak piersi jest chorobą praktycznie całkowicie uleczalną.** Badanie należy wykonywać raz w miesiącu. Najlepiej w 5-10 dniu cyklu (kobiety miesiączkujące) lub w jeden, określony i stały dzień miesiąca (dotyczy kobiet po menopauzie).

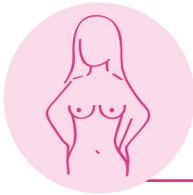
## JAK PRAWIDŁOWO BADAĆ PIERSI?



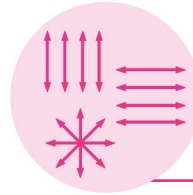
Zbadaj piersi dotykiem na stojąco i na leżąco. Obejrzyj piersi przed lustrem. Każda asymetria brodawek lub zmiana na skórze może być znakiem ostrzegawczym.



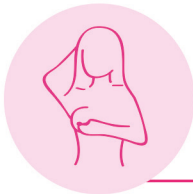
Podnieś ręce do góry, za głowę, łokcie wysuń do tyłu i znów porównaj symetrię i wygląd piersi.



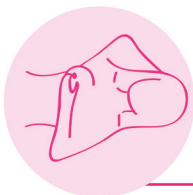
Oprzyj dłonie na biodrach, wysuń barki i łokcie do przodu. Jeszcze raz dokładnie porównaj symetrię i wygląd piersi.



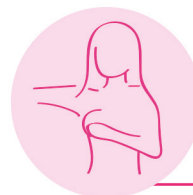
Aby nie opuścić żadnego miejsca, badaj pierś punkt po punkcie, wyznaczając linie okrężne, pionowe i poziome lub promieniście rozchodzące się od brodawki.



Unieś rękę do góry. Dokładnie i powoli opuszkami dwóch lub trzech palców ręki przeciwnej dla badanej piersi uściśnij okolice brodawki i każdą z czterech części piersi. Tą samą czynnością powtórz z drugą pierś. Masując okolice brodawki, sprawdź czy nie wyptywa z niej żadna wydzielina.



Zbadaj pierś dotykiem na leżąco. Jedną rękę umieść wysoko nad głową, pod bark włoż poduszkę lub zwinięty ręcznik.



Na koniec sprawdź pachowe węzły chłonne. Unieś jedną rękę do poziomu, a drugą zbadaj dół pachowy.

**ZGŁOŚ SIĘ  
DO LEKARZA,  
JEŚLI STWIERDZISZ:**

- asymetrię piersi
- zmianę w wyglądzie piersi: zaczerwienienie, zmarszczenie, zaciągnięcia, zapadanie się skóry
- guzek lub zgrubienie w obrębie pachy
- zmianę w obrębie brodawek: asymetrię, wyciągnięcie, owrzodzenie, wyciek
- pojawienie się zmian, które wcześniej nie występowały

## RAK SZYJKI MACICY

Rak szyjki macicy to poważny problem zdrowotny, **na który każdego roku na całym świecie zapada prawie 500 000 kobiet w tym ok. 2,5 tys. Polek.** Wśród nowotworów u kobiet 1 na 25 nowych przypadków to rak szyjki macicy.<sup>[2]</sup> Wirus brodawczaka ludzkiego wysokiego ryzyka (HPV HR) jest uważany za główny czynnik etiologiczny. Ma on kluczowe znaczenie dla rozwoju zmian w budowie szyjki macicy i można go wykryć w większości przypadków raka szyjki macicy. W związku z tym profilaktyka pierwotna ma na celu zmniejszenie zakażenia wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV) poprzez podanie szczepionki przeciw HPV. Profilaktyka wtórna obejmuje badania przesiewowe w kierunku raka szyjki macicy i leczenie zmian przedrakowych za pomocą wymazu cytologicznego. Wczesna postać raka szyjki macicy nie daje żadnych objawów, a wykryć go można poprzez regularne wykonywanie badania cytologicznego.



### OBJAWY ZAAWANSOWANEGO RAKA SZYJKI MACICY:

(objawy te świadczą o obecności przerzutów w pęcherzu moczowym lub odbytnicy)

- plamienia między miesiączkami lub po menopauzie – samoistne lub po stosunku seksualnym
- ból podczas stosunku
- obfite upławy o charakterystycznym zapachu
- bóle podbrzusza lub w okolicy lędźwiowej
- częste oddawanie moczu
- parcie na mocz
- zaleganie moczu w pęcherzu moczowym
- zaparcia
- parcie na stolec lub trudności w jego oddawaniu



### PROFILAKTYKA:

- najlepszą strategią profilaktyki jest zaszczepienie młodych kobiet przeciwko wirusowi HPV oraz regularne, co 1-3 lata, wykonywanie badań przesiewowych (zarówno u zaszczepionych, jak i niezaszczepionych kobiet)
- badania cytologiczne należy rozpocząć od 25. roku życia lub nie później niż 3 lata po inicjacji seksualnej i powtarzać co 1-3 lata, w zależności od wyników poprzednich badań i występowaniu czynników ryzyka zachorowania na raka szyjki macicy
  - od 30 do 74 roku życia Co-Test (cytologia płynna LBC + test hrHPV) lub sam test hrHPV co 3-5 lat; akceptowalna sama cytologia (preferowana płynna, ewentualnie konwencjonalna) co 1-3 lata
  - po ukończeniu 70. roku życia można zaprzestać wykonywania badań, jeżeli poprzednie wyniki cytologii były prawidłowe





## RAK JAJNIKA

Rak jajnika jest jednym najczęściej występujących nowotworów wśród kobiet w Europie. Przez lekarzy nazywany „cichym zabójcą”. Jest wykrywany w zbyt późnym stadium dlatego ma wysoki poziom śmiertelności. **Kobiety po 50 roku życia są najbardziej narażone na rozwój choroby.** Z powodu braku wczesnych objawów, około 70% przypadków jest diagnozowanych w zaawansowanym stadium, co w konsekwencji prowadzi do negatywnych rokowań. Rak jajnika w późnym stadium jest w większości przypadków nieuleczalny. Dlatego tak ważne jest, aby regularnie wykonywać odpowiednie badania profilaktyczne, które pomimo wszystko zwiększają możliwość wczesnego wykrycia choroby.



### OBJAWY:

- krwawienia z pochwy
- ból w podbrzuszu
- problemy z oddawaniem moczu
- ucisk na drogi moczowe lub układ pokarmowy
- uczucie przewlekłego zmęczenia
- objawy gastryczne: wzdęcia, powiększenie obwodu brzucha
- podwyższone stężenie markeru CA-125



### CZYNNIKI RYZYKA:

- zespoły dziedzicznego raka jajnika i piersi oraz dziedzicznego raka jajnika
- nosicielstwo mutacji genów BRCA 1 i BRCA 2 (do 13% wszystkich chorych na raka jajnika)
- zespół Lyncha (choroba genetyczna, która charakteryzuje się zwiększoną skłonnością do zachorowania na różne nowotwory)
- bezdzietność, nieskuteczne stymulacje owulacji



### PROFILAKTYKA:

- prowadzenie zdrowego stylu życia
- regularność wizyt ginekologicznych
- ograniczenie czynników ryzyka choroby
- USG przezpochwowe jajników
- kobiety z obciążeniem genetycznym, powinny wykonać badania mutacji genów BRCA1 i BRCA2



**JEŻELI ZAUWAŻYSZ U SIEBIE WYMIENIONE WYŻEJ  
OBJAWY ZGŁOŚ SIĘ DO LEKARZA GINEKOLOGA!**

Źródło:

1. Yi-Sheng Sun,1 Zhao Zhao,2 Zhang-Nv Yang „Risk Factors and Preventions of Breast Cancer”, International Journal of biological sciences
2. <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/jak-prawidlowo-wykonac-samobadanie-piersi>
3. A. Basta i wsp., Zalecenia Polskiego Towarzystwa Ginekologii Onkologicznej dotyczące diagnostyki i leczenia raka jajnika, „Current Gynecologic Oncology”
4. „12 sposobów na zdrowie”, Europejski Kodeks Walki z Rakiem, IV edycja, Polska Liga Walki z Rakiem, Polskie Towarzystwo Onkologiczne
5. <https://www.mp.pl/pacjent/onkologia/chorobynowotworowe/99295,rak-szyjki-macicy>



Samobadanie piersi jest niezwykle ważnym elementem wczesnego wykrywania raka piersi. **Badanie wykonuj regularnie, co miesiąc – najlepiej między 5. a 10. dniem cyklu. Kobiety niemiesiączkujące powinny wykonywać samobadanie w tym samym, dowolnie wybranym dniu każdego miesiąca.**

## INSTRUKCJA SAMOBADANIA PIERSI

### Jak prawidłowo badać piersi?

Zbadaj piersi dotykiem na stojąco i na leżąco. Obejrzyj piersi przed lustrem. Każda asymetria brodawek lub zmiana na skórze może być znakiem ostrzegawczym.

Podnieś ręce do góry, za głowę, łokcie wysuń do tyłu i znów porównaj symetrię i wygląd piersi.

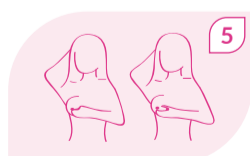
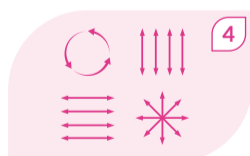
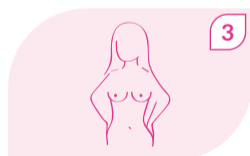
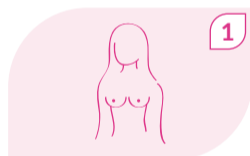
Oprzyj dłonie na biodrach, wysuń barki i łokcie do przodu. Jeszcze raz dokładnie porównaj symetrię i wygląd piersi.

Aby nie opuścić żadnego miejsca, badaj pierś punkt po punkcie, wyznaczając linie okrężne, pionowe, poziome lub promieniste rozchodzące się od brodawki.

Unieś rękę do góry. Dokładnie i powoli opuszkami dwóch lub trzech palców ręki przeciwnej dla badanej piersi uciśnij okolice brodawki i każdą z czterech części piersi. Tą samą czynność powtórz z drugą piersią. Masując okolice brodawki, sprawdź czy nie wypływa z niej żadna wydzielina.

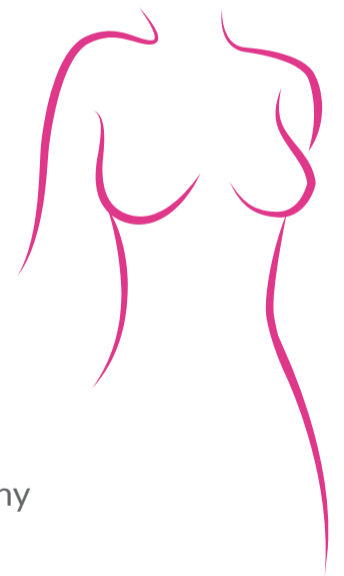
Zbadaj pierś dotykiem na leżąco. Jedną rękę umieść wysoko nad głową, pod bark włóż poduszkę lub zwinięty ręcznik.

Na koniec sprawdź pachowe węzły chłonne. Unieś jedną rękę do poziomu, a drugą zbadaj dół pachowy.



### Pamiętaj:

- ✓ Piersi bada się powoli i delikatnie. Pośpiech jest złym doradcą.
- ✓ Kobieta, która regularnie bada sobie piersi, dokładnie zna ich budowę i łatwiej może zauważyć niepokojącą zmianę.
- ✓ Każda zmiana w wyglądzie piersi, nowe zgrubienie czy guzek powinny skłonić do wizyty u ginekologa.



### Zgłoś się do lekarza, jeśli stwierdzasz:

- ✓ Asymetrię piersi
- ✓ Zmianę w wyglądzie piersi: zaczerwienienie, zmarszczenie, zaciągnięcie, zapadanie się skóry
- ✓ Guzek lub zgrubienie w obrębie pachy
- ✓ Zmianę w obrębie brodawek: asymetrię, wyciągnięcie, owrzodzenie, wyciek
- ✓ Pojawienie się zmian, które wcześniej nie występowały

# PROFILAKTYKA NOWOTWOROWA MĘŻCZYŹN

Świadomy mężczyzna to człowiek, który na co dzień musi stawiać czoła różnym wyzwaniom, nie tylko zawodowym, ale przede wszystkim rodzinnym. I aby mógł to robić, dba o swoje zdrowie: bada się – profilaktycznie. To właśnie dzięki profilaktyce można wcześniej wykryć chorobę i wdrożyć odpowiednie leczenie. Jednak często życie w ciągłym biegu oraz natłok obowiązków nie pozwalają na to, by badać się regularnie, a gdy nowotwór zostanie wykryty zbyt późno, szanse na jego szybkie wyleczenie znacznie się zmniejszają.

**Niezależnie, czy masz 20 lat czy 60, dbając o własne zdrowie, wydłużasz sobie życie.**

Badania profilaktyczne są przeznaczone dla wszystkich mężczyzn, niezależnie od wieku, natomiast niektóre z nich warto wykonać zwłaszcza wtedy, gdy znajdziesz się w określonej grupie wiekowej. Najważniejsze, aby nie przyjmować wobec własnego zdrowia biernej postawy. Jest ona częsta wśród mężczyzn i niestety niebezpieczna, ponieważ zwiększa ryzyko pojawienia się chorób nowotworowych, które wpływają na jakość i długość życia.

Skorzystaj z badań profilaktycznych dla mężczyzn i bądź świadomy stanu swego zdrowia.

Zyskasz pewność, że wszystko jest w porządku i nowotwór Ci nie grozi albo dasz sobie szansę, by podjąć dalszą diagnostykę i/lub leczenie.



## RAK PROSTATY

Rak prostaty to złożona choroba, która dotyka miliony mężczyzn na całym świecie. **W Polsce co roku występuje około 15 tysięcy nowych zachorowań<sup>[1]</sup>**. Prostata, czyli gruczoł krokowy jest męskim narządem rozrodczym, który znajduje się w okolicy krocza pod pęcherzem moczowym. Główną funkcją prostaty jest dostarczanie do nasienia niezbędnych wydzielin, które odpowiadają za utrzymywanie żywotności plemników. Komórki gruczołu krokowego często powodują powstawanie guzów, które pojawiają się najczęściej w średnim lub późnym okresie życia. Ryzyko wzrasta wraz z wiekiem. Rak prostaty rozwija się niepostrzeżenie i może ujawnić się dopiero wtedy, gdy nowotwór jest już w zaawansowanym stadium lub gdy doszło do przerzutów. Od powstania pierwszych komórek nowotworowych do pojawienia się objawów może upłynąć nawet kilkanaście lat. Po 50 roku życia wzrasta zachorowalność na raka prostaty, a ponad połowa chorych w momencie rozpoznania ma co najmniej 70 lat. Zgodnie z danymi z Krajowego Rejestru Nowotworów ok. 5-10% nowotworów prostaty wykrywa się już w ich zaawansowanym stadium. Najczęstszym rodzajem zmian nowotworowych prostaty jest rak gruczolowy (95% przypadków).



### OBJAWY:

- trudności w opróżnieniu pęcherza
- częstomocz
- poczucie nagłej potrzeby oddania moczu
- wyciekanie moczu z cewki moczowej
- oddawanie moczu w nocy – nykturia
- uczucie parcia na pęcherz
- osłabienie strumienia moczu
- ból krocza i podbrzusza
- krwiomocz



### CZYNNIKI RYZYKA:

- obciążenie genetyczne (rak prostaty u członka rodziny w pierwszej linii pokrewieństwa zwiększa ryzyko 2- lub 3-krotnie)
- rasa czarna
- otyłość i dieta bogatotłuszczowa



### PROFILAKTYKA:

- systematyczne wykonywanie oznaczenia stężenia PSA – od 40 r.ż. w zależności od ryzyka indywidualnego, powyżej 50 r.ż. systematycznie co 1-2 lata
- badanie palpacyjne u lekarza urologa
- eliminacja modyfikowalnych czynników ryzyka, np. redukcja masy ciała



## RAK JĄDRA

Jądra to męskie gonady, których zadaniem jest produkcja plemników, czyli męskich komórek rozrodczych. Jądra odpowiedzialne są również za wytwarzanie testosteronu, czyli męskiego hormonu płciowego. Najczęściej to parzysty narząd, który znajduje się w mosznie: skórny worku pod penisem, w okolicy męskiego krocza. Nowotwór jąder zagraża przede wszystkim młodym mężczyznom, szczególnie między 20 a 39 rokiem życia.

**To najczęściej występujący, złośliwy guz u mężczyzn w młodym wieku.** Do rozwoju nowotworu jąder przyczyniają się zarówno czynniki genetyczne, jak i środowiskowe, a brak jąder w mosznie (wnętrostwo) jest najczęstszym czynnikiem ryzyka. Szczególnie uważni powinni być mężczyźni z grup zwiększonego ryzyka zachorowania na nowotwór jądra, czyli cierpiący na niepłodność oraz ci, u których zaraz po urodzeniu stwierdzono wnętrostwo lub niedorozwój narządów płciowych. 50-75% przypadków raka jądra stanowią nienasieniaki (najczęściej występują u mężczyzn w wieku 15-30 lat), a pozostałe przypadki to nasieniaki (najczęściej występują u mężczyzn w wieku 25-45 lat), które wywodzą się z komórek rozrodczych. Nowotwory jądra mogą powstawać ze wszystkich komórek jądra i mieć charakter złośliwy lub niezłośliwy.



### OBJAWY:

- tępy ból w dolnej części brzucha lub pachwiny
- nagłe nagromadzenie płynu w mosznie
- tkliwość sutków lub ich wzrost
- ból dolnej części pleców, duszność, ból w klatce piersiowej i krwawa plwocina
- obrzęk jednej lub obu nóg z powodu zakrzepu krwi



### CZYNNIKI RYZYKA:

- wnętrostwo – ryzyko zachorowania na raka jądra wzrasta 5-krotnie
- rak drugiego jądra – ryzyko zachorowania na nowotwór drugiego jądra wynosi ok. 5%
- predyspozycje genetyczne – występowanie nowotworu jądra u krewnych pierwszego stopnia
- zespół Klinefertela – wrodzony zespół związany z nieprawidłowościami materiału genetycznego
- rasa biała
- ludzki wirus niedoboru odporności (HIV) – mężczyźni z HIV lub zespołem nabytego niedoboru odporności (AIDS) spowodowanym przez HIV mają wyższe ryzyko rozwoju nasieniaka



### PROFILAKTYKA:

- Wykonując co miesiąc samobadanie jąder (systematycznie w każdym wieku), masz szansę na to, aby wcześniej wykryć ewentualne zmiany w wyglądzie, budowie i kształcie jąder. Zmiany te mogą okazać się objawami choroby. Jeśli zauważysz coś, co Cię zaniepokoi, udaj się do lekarza internisty, który skieruje Cię na USG jąder.

## SAMOBADANIE JĄDER:

- badaj jądra raz w miesiącu
- badaj jądra w trakcie ciepłego prysznica lub bezpośrednio po nim
- grzbietową stroną dłoni odsuń penisa
- każde jądro badaj obiema rękami
- kciukiem przytrzymuj górę jądra, a pozostałymi palcami podtrzymuj jego dolną część, przesuвай palce względem kciuka
- jądro przesuвай między palcami delikatnie je uciskając

## RAK JELITA GRUBEGO

Rak jelita grubego jest uważany za jednego z największych zabójców, podobnie jak rak płuc i rak prostaty. **Każdego roku w Polsce diagnozuje się około 18 000 zachorowań na nowotwór złośliwy jelita grubego<sup>[2]</sup>**. Nowotwór ten występuje w obrębie okrężnicy, zgięcia esiczo-odbytniczego, odbytnicy oraz odbytu. Lekarze podkreślają, że zachorowalność oraz umieralność na ten nowotwór z roku na rok wzrasta. Ryzyko zachorowania na raka jelita grubego zależy zarówno od czynników środowiskowych, w tym diety czy aktywności fizycznej, jak i od czynników genetycznych.



### OBJAWY:

- bóle brzucha
- zmiana rytmu wypróżnień
- krew w stolcu
- osłabienie ogólne
- niedokrwistość bez innych objawów ze strony przewodu pokarmowego
- utrata masy ciała i osłabienie



### CZYNNIKI RYZYKA:

- wiek >50 lat
- otyłość
- dieta wysokokaloryczna i bogata w tłuszcze zwierzęce
- palenie papierosów
- występowanie przypadków raka jelita grubego w rodzinie
- choroby zapalne jelit (choroba Leśniowskiego-Crohna)
- zespół Lyncha



### PROFILAKTYKA:

- raz w roku badanie na obecność krwi utajonej w stolcu
- badanie per rectum (przez odbyt)
- kolonoskopia co 10 lat



**BADANIA PROFILAKTYCZNE TO PODSTAWOWE  
BADANIA, KTÓRE POWINIEN WYKONYWAĆ  
KAŻDY MĘŻCZYŻNA NIEZALEŻNIE OD WIEKU.**

Opracował Zespół Profilaktyki i Promocji Zdrowia w Medicover

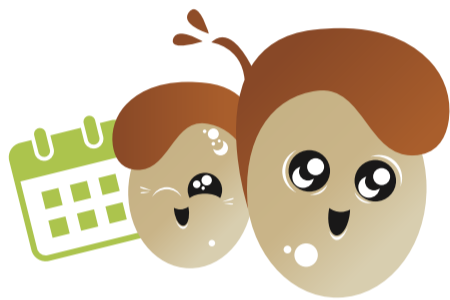
Źródło:

1. Krajowy Rejestr Nowotworów
2. <http://onkologia.org.pl/nawotwory-zlosliwe-jelita-grubego-c18-21/>
3. Łepecka - Klusek C, Pałucka K, Piłewska-Kozak A, i wsp. Zachowania zdrowotne starzejących się mężczyzn. Journal of Education, Health and Sport
4. Stec R. Badania przesiewowe w raku jelita grubego. Screening in colorectal cancer (CRC). Współczesna Onkologia.
5. <https://www.mp.pl/pacjent/onkologia/wywiady/287108,meskie-nowotwory-dotykaja-co-trzeciego-mezczyznie>

Samobadanie jąder jest  
najprostszym i najskuteczniejszym  
sposobem wykrycia nowotworu.

## SAMOBADANIE JĄDER – PROFILAKTYKA RAKA

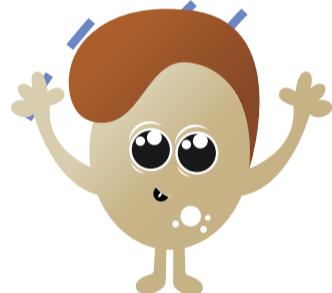
Badaj jądra raz  
w miesiącu.



Badaj jądra w trakcie  
lub po ciepłym prysznicu.



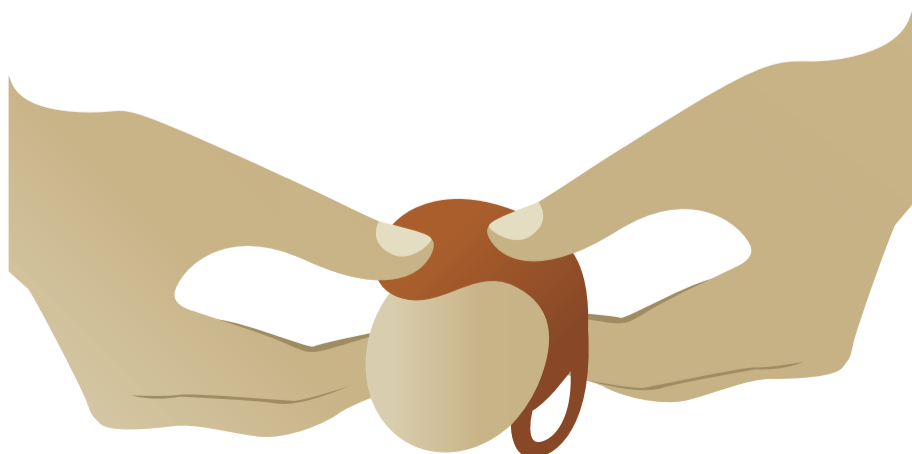
Grzbietową stroną dłoni  
odsuń penisa.



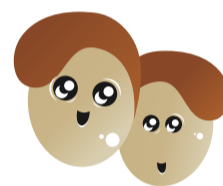
Każde jądro badaj obiema rękoma.

Jądro przesuwaj między palcami,  
delikatnie uciskając.

Kciukiem przetrzymuj górę jądra,  
a pozostałymi palcami podtrzymuj dolną część.  
Przesuwaj palce względem kciuka.



To normalne, że:



✓ Prawe jądro jest nieco większe  
od lewego.



✓ Wyczuwasz zgrubienie  
w szczytowej części  
jądra - jest to najądrze.



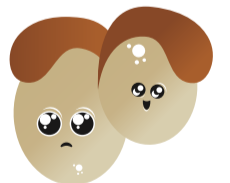
✓ Najądrze może trochę boleć przy ucisku.

Skontaktuj się z lekarzem, jeżeli:

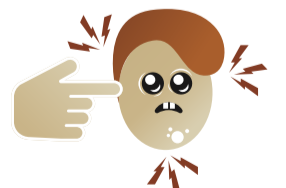
✓ Wyczujesz jakiegokolwiek zgrubienie  
lub guzek na powierzchni jądra.



✓ Dostrzeżesz zmiany w wielkości jądra.



✓ Zaobserwujesz bolesność jądra przy  
lekkim dotyku.



✓ Odczujesz dyskomfort lub ciągnięcie  
w obrębie moszny lub pachwiny.

