

DÍVEJ SE PRAVIDELNĚ DOLŮ! JAK NA TO?!



NEJLEPŠÍM PROSTŘEDÍM JE HORKÁ SPRCHA. ZÁČNI VE SPRŠE NEBO HLED PO NÍ.



SLEDUJ VEĹKOST I TVAR. KONTROLUJ ZMĚNY KŮŽE I TVARU. NEZAPOMINEJ, ŽE ROZDÍLNÁ VEĹKOST JE NORMÁLNÍ.

PALCEM A UKÁZOVÁČKEM SI POMALU A POSTUPNĚ PROHMATEJ PRVNÍ VARLAT. PŘI ROZLOŽENÍ PRSTŮ PO VARLETI MŮŽEŠ ROUZÍT I OBE RŮCE. HLEDEJ ZTVRDĚLÁ MÍSTA, VÝSTUPKY A NEPRAVIDELNĚ ŮTVARY.



TOTÉŽ OPAKUJ I NA DRUHÉM VARLETI.

SOUSTŘEĎ SE NA TO, JESTLI SE OD MINULE NĚCO NEZMĚNILO. K SAMOVYŠETŘENÍ TI STAČÍ PĚT MINUT, AŽ TAK JEDNODUCHÉ TO JE!



STYDÍŠ SE, ŽE SI ČISTIŠ ZUBY? NE VÍDÍŠ, KOHLE JE STĚNĚ. NENÍ DŮLEŽITÉ O SEBE STARÁT A ANI SE VYŠETŘOVÁT. DŮLEŽITÉ JE TO NEDĚLAT!

SAMOVYŠETŘENÍ ODHALÍ AŽ 90% NÁDORŮ VARLAT.

RAKOVINA VARLAT JE NEJČASTĚJŠÍM NÁDOROVÝM ONEMOCNĚNÍM MUŽŮ OD 15 DO 40 LET.

Jedinou možností, jak nádor zachytit včas a zabránit tak mnohem horšímu průběhu i následkům je pravidelné samovyšetření.

Nikdy nezapomínej se pravidelně kontrolovat! Ideál je jednou za měsíc.

Samovyšetření neboli, ale když ho neděláš, může to mít fatální následky.

ŠPATNĚ MŮŽE BÝT, KDYŽ...

- máš zduření na jednom z varlat
- máš pocit těžkého šourku
- cítíš bolest ve spodní části břicha nebo v tříslech
- se ti nahromadí tekutina v šourku
- cítíš bolest nebo minimálně nepohodlí ve varleti nebo v šourku

V takových případech kontaktuj co nejdříve svého lékaře. A hlavně se nestyď!

Není prokázáno žádné přímé spojení mezi rakovinou varlat a jejich poraněním, úrazem při sportu, horkými koupelemi nebo nošením upnutého oblečení.

Další informace o rakovině varlat najdeš na www.muziprotirakovine.cz

MÁŠ KOULE NA HRANÍ?



 nadační fond
mužů proti rakovině