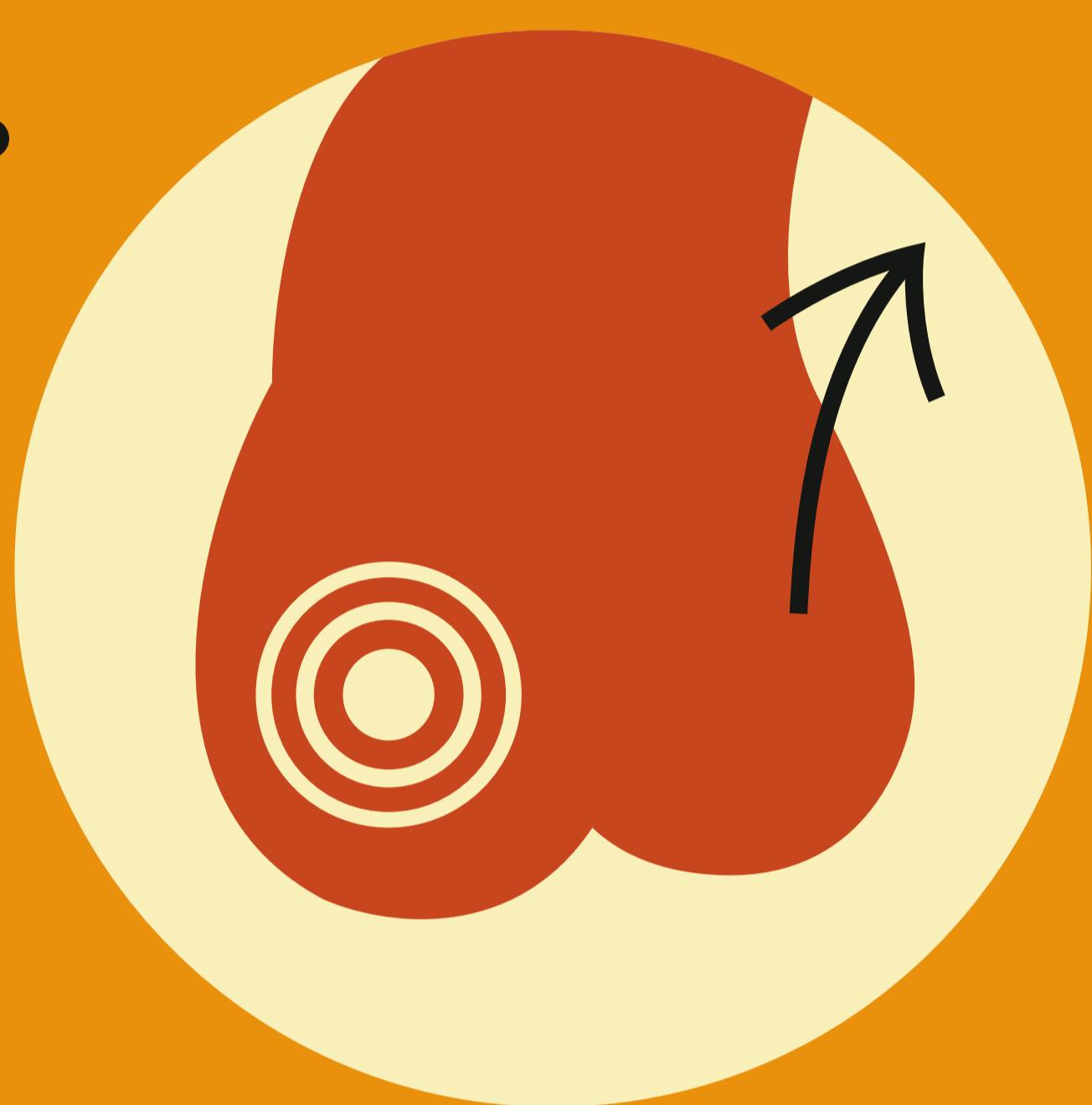


# To już Movember! Czas zadbać o swoje zdrowie!



## Krótką instrukcją badania jąder:

1.



Stań prosto i unieś delikatnie worek mosznowy. Sprawdź, czy nie odczuwasz bólu lub ciężkości po jednej ze stron.

2.



Złap jądro przy pomocy obu dłoni. Obracaj je delikatnie pomiędzy kciukami, a pozostałymi palcami. Zdrowe jądro powinno być gładkie.

3.



Szukaj zgrubień, wypukłości, zmian w wyglądzie lub w kolorze skóry na jednym, a potem drugim jądrze.

**Jeśli wyczujesz jakieś nieprawidłowości  
- bez paniki - umów się do urologa.**

### Wskazówki:

- Najlepszy czas na badanie jest po gorącej kąpeli lub prysznicu, kiedy mięśnie moszny są rozluźnione.
- To normalne, że jedno jądro jest nieco mniejsze od drugiego.
- Badaj się co miesiąc - instrukcję znajdziesz pod QR kodem.