MĘSKI PRZEGLĄD 2026

POWIEŚ POD PRYSZNICEM

# Siebie – co miesiąc.

**Samobadanie jąder. 2 minuty pod prysznicem.**

## PRZEGLĄD KROK PO KROKU

CO MIESIĄC

1. **Pod ciepłym prysznicem.**
   Skóra jest wtedy luźna.
2. **Każde jądro osobno.**
   Tocz je delikatnie w palcach.
3. **Gładkie i jędrne?**
   Tak ma być.
4. **Miękki „sznurek" z tyłu?**
   To najądrze, nie guz.



5. **Guzek, twardnienie, ciężkość?**
   Lekarz rodzinny w kilka dni.

## MÓJ DZIEŃ PRZEGLĄDU

_____ każdego miesiąca

np. pierwsza niedziela albo dzień wypłaty

DOLNY ŚLĄSK

Zadanie publiczne sfinansowano ze środków budżetu Samorządu Województwa Dolnośląskiego

# Coś wyczułeś?
# Sprawdź, co to znaczy.

**TO NORMALNE** — SPOKOJNIE

- ✓ Jedno jądro trochę większe lub niżej – jeśli tak było zawsze.
- ✓ Miękki „sznurek" z tyłu – to najądrze.
- ✓ Lekka tkliwość przy ucisku najądrza.

**LEKARZ RODZINNY** — W KILKA DNI

- ! Guzek – nawet mały i niebolesny.
- ! Twardnienie lub powiększenie.
- ! Uczucie ciężkości lub tępy ból w mosznie.

**Nagły, silny ból jądra lub obrzęk** — OD RAZU

**SOR albo 112**

Większość zmian to nie rak, ale każdą musi ocenić lekarz. Rak jądra: **ponad 95 na 100** chorych zostaje wyleczonych.

**MOJA PRZYCHODNIA** _____

**TELEFON** _____

Gdzie się zbadać bezpłatnie w Twoim powiecie:

**meskiprzeglad.pl**

DOLNY ŚLĄSK

Zadanie publiczne sfinansowano ze środków budżetu Samorządu Województwa Dolnośląskiego

Materiał edukacyjny. Nie zastępuje porady lekarskiej.