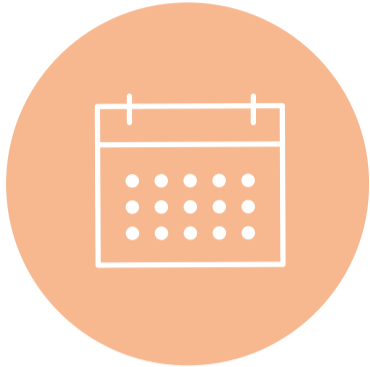


Jak vyšetřit varlata

Samovyšetřování je nedílnou součástí péče o vlastní tělo.
Nauč se společně s námi, jak ho správně provádět.

1. Samovyšetření prováděj 1x měsíčně.



Volbu dne necháme na tobě.

2. Mrkni na ně do zrcadla.



Jsou stejné jako minule?

3. Všímej si:



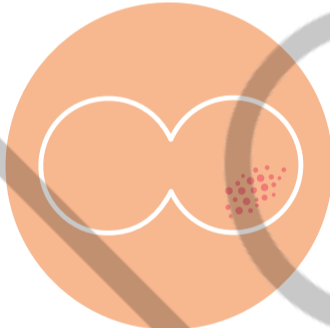
Změny tvaru



Změny velikosti



Bulky

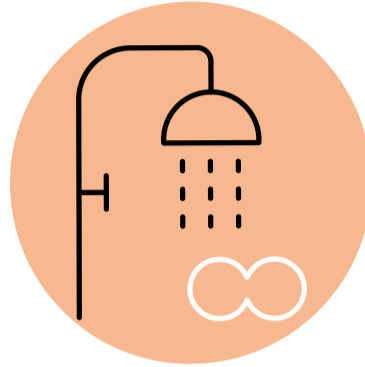


Změny kůže

Věděl jsi, že když se rakovina varlat objeví včas, vyléčí se až 99 % mužů?

Věděl jsi, že až 30 % rakoviny prsu odhalí partner či partnerka? I ti by se proto měli naučit správnou techniku vyšetřování.

4. Sáhni si na ně.



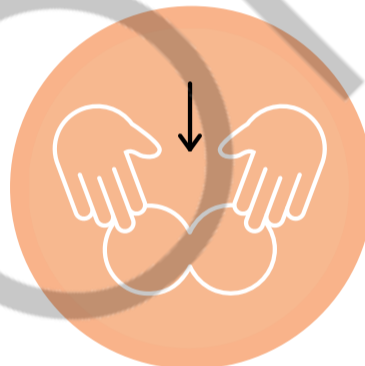
TIP: Nejpříjemnější to bude po teplé sprše. Budou lépe prohmatná.

5. Prohmatej je oběma rukama.



Jednou rukou varle přidrží, druhou ho celé prohmatej krouživými pohyby. Palec dopředu, ukazováček a prostředníček dozadu.

6. Všímej si nerovností na povrchu a bulek uvnitř.



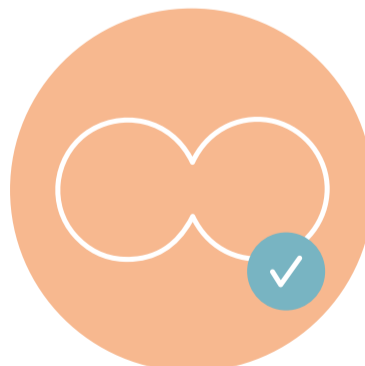
Prohmatej i spodek varlat a prostor mezi nimi. Nezapomeň ani na nadvarlata, která najdeš vzadu nahoře. Pokud jsou souměrná, nemusíš se bát.

7. A na závěr odměna.



Vezmi koule do dlaní a promni si je, aby ses ujistil, že jsi na nic nezapomněl.

8. Když nic nenahmatáš, máme radost.



Nezapomeň na ně sáhnout zase za měsíc!

9. Když něco nahmatáš, nepanikař



a co nejdřív navštiv svého praktického lékaře.

Zajímá tě více?

Více o tom, jak se starat o své #prsakoule, srdce a reprodukční orgány nebo kdy a kam zajít na preventivní prohlídku zjistíš na www.loono.cz/prevence.

Sleduj nás na sociálních sítích @loonocz:



Otestuj si své znalosti z prevence na bit.ly/TestPrevence



Projekt byl realizován za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY