

říjen
narůžov



Pink
october



Samovyšetření varlat

maš minutku čas
sáhni na ně zas!



„Jsme osvětová kampaň, která si klade za cíl zvýšit povědomí o důležitosti prevence onkologických onemocnění.“

říjen narůžovo / pink october

s chlupy nebo bez,
sáhni na *ně* dnes



proč si samovyšetřovat varlata?

Nádorové onemocnění varlat se objevuje zejména u mladých mužů mezi 15. a 35. rokem života. Hranice však stále klesá...

Jedná se o jednu z nejčastějších rakovin u mužů ve vyspělých státech. Nemocní však mají při včasném zachytu velmi dobré prognózy – až 95 %.

Včasný zachyt je klíčový, neboť nádory varlat velmi rychle metastázuje, je tedy potřeba jednat v řádech dnů.

co zvyšuje riziko rakoviny varlat?

- Rodinná anamnéza. Pokud se rakovina varlat objevila v rodině, je pravděpodobnost výskytu zvýšená.
- Nesestouplé varle (kryptorchismus). Účinnou prevencí je úprava nesestoupeného varlete, nejlépe mezi 12–18 měsícem věku.
- Opakované infekce varlete.

kdy vyšetřovat varlata?

Každý měsíc. Doporučujeme si nastavit pravidelnou upomínku do kalendáře.

tipy k samovyšetření...

Cíťte se pohodlně, uvolněně a mějte je teplé.

- ve sprše
- po sprše
- před zrcadlem (po sprše)

jak na samovyšetření?

1. pohled
2. pohmat



V teplé sprše nebo po ní.



Prohmatat jedno po druhém – dva prsty dozadu, jeden dopředu.



Jemně prohmatávat mezi prsty z vrchu dolů a naopak.



Kontroluj tvrdé bulky, nerovnosti, bolestivost, změnu velikosti nebo konzistence.

varovné signály...

- bulka
- změna velikosti nebo tvaru
- otok
- změna na kůži
- bolestivost (vzácně)



1 minuta měsíčně ti zachrání život...



**1/3
nádorů si
odhalí partneři
navzájem**



prevence, vyšetření...

Samovyšetření

- 1x měsíčně

Vyšetření lékařem

- žádné pravidelné prohlídky u mužů nejsou
- pokud si nahmatáte bulku, zjistíte změnu na varleti nebo pokud se vám něco nezdá zajděte **IHNEDE** k praktickému lékaři popř. k urologovi. Nádory rychle metastázuji a operační zákrok probíhá zpravidla do druhého dne, je nezbytné přijít včas!

fakta...

- Každé varle je jiné. Levé je většinou o něco větší.
- Rakovina prostaty patří k dalším velmi častým nádorům u mužů. Nejvíce se týká mužů 70+ let. Výjimečná není však ani u padesátníků.
- Rakovina prsu se netýká pouze žen, ale může se rozvinout také u mužů.

mýty...

- **Rakovina varlat se týká jen starších mužů...**
Opak je pravdou. Rakovina varlat nejvíce postihuje mladé muže mezi 15. a 35. rokem života. Věk nově diagnostikovaných v posledních letech však bohužel stále klesá.

- **Nemám rakovinu v rodině, takže mi nehrozí...**

Znát svou rodinnou anamnézu je velice důležité. A je pravdou, že pokud výskyt rakoviny v rodině je, pravděpodobnost stoupá. Rozhodně to však neznamena, že rakovinu varlat nemůžete dostat. Pravidelná prevence je tedy důležitá pro všechny muže bez ohledu na rodinnou anamnézu.

- **Když mě kopnou do rozkroku, dostanu rakovinu varlat...**

Žádné prokazatelné propojení mezi rakovinou varlat a jakýmkoli poraněním neexistuje – sport, napadení, bouračka, ale ani horká vana nebo těsné oblečení.

**svá *varlata*
mám vždy u sebe**



**rakovina prsu
se vyskytuje
také u mužů**

Garant: MUDr. Petr Janota

www.pinkoctober.cz



Instagram



Facebook