

# TELEFÓN CHECKUJEŠ DENNE STOKRÁT. KOĽKOKRÁT ZA POSLEDNÝ MESIAC SI TO CHECKOL TAM DOLE?

Ako na to? Postupuj  
podľa týchto krokov.

1.

Dopraj si rýchlovku aspoň raz  
za mesiac.

2.

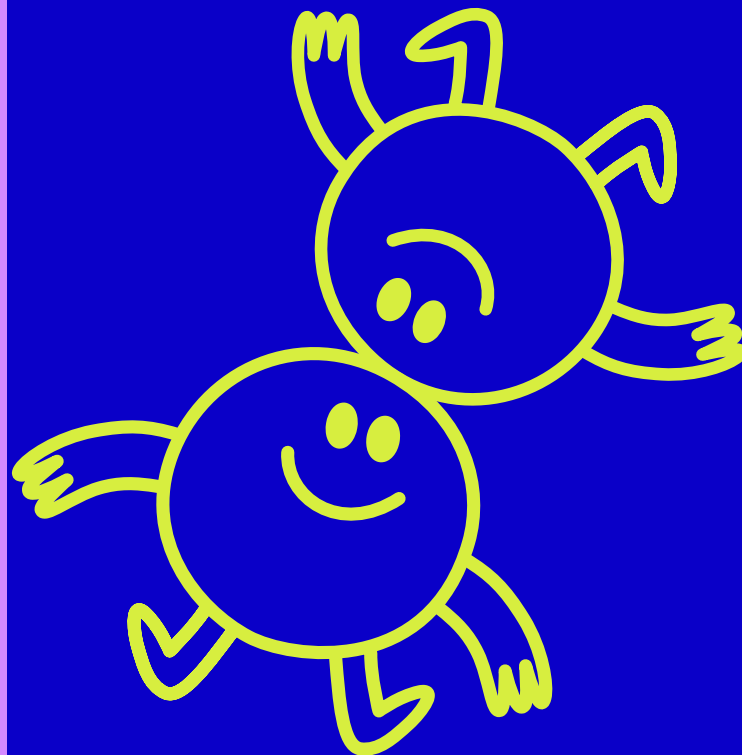
Začni očným kontaktom.  
Všímaj si zmeny tvaru, veľkosti, hrčky,  
zmeny na koži.

3.

Chyť sa ich. Prehmataj si ich pekne po  
jednom. Prstami ich mierne stláčaj  
odhora dole a naopak.

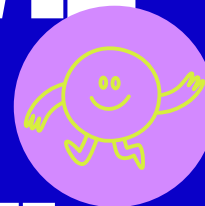
4.

Našiel si niečo? Ak si objavil niečo, čo sa  
ti nezdá, choď na [www.zdravievrsti.sk](http://www.zdravievrsti.sk)  
a za svojim urológom.



ZDRAVIE  
V HRSTI

# VEZMI SVOJE ZDRAVIE DO HRSTI



ZDRAVIE  
V HRSTI

Zdravie v hrsti, n.o.  
Klenová 3019/1, 833 10 Bratislava-Nové Mesto

[www.zdravievrsti.sk](http://www.zdravievrsti.sk)

Toto zvládneš vyšetriť aj sám. Už jeden check  
mesačne ti môže zachrániť život. Ako na to?

Prečítaj si užitočné tipy  
a triky ako sa starať  
o to najcennejšie, čo máš.

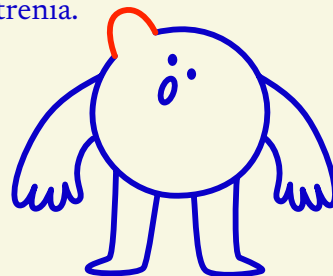
# 6

## PRÍZNAKOV, KTORÉ MÔŽU ZNAMENAŤ RAKOVINU SEMENNÍKOV.

**POZOR!**

### HRČKA V SEMENNÍKU

Najčastejším príznakom rakoviny semenníkov je **hrčka, ktorú si môžete nahmatáť** počas pravidelného samovyšetrenia.



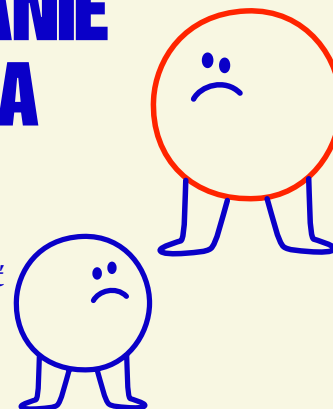
### BOLEŠŤ V SEMENNÍKU

Bolešť v semenníku, aj keď si v ňom nenahmatáte hrčku, môže byť **varovným príznakom toho, že sa nádor formuje vnútri.**



### ZVÄČŠOVANIE SEMENNÍKA

Narastanie veľkosti semenníka je rovnako **dôležitý varovný príznak** ako prítomnosť hrčky alebo bolešť.



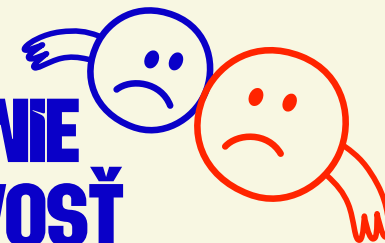
### BOLEŠŤ V KRÍŽOCH

Rakovina semenníkov sa často šíri lymfatickými cestami a **prvým miestom metastáz sú vnútrobrušné lymfatické uzliny**, čo sa môže prejavovať bolesťou v krížovej oblasti chrbta.



### ZVÄČŠENIE A CITLIVOSŤ PRSNÝCH ŽLIAZ

Tento nezvyčajný príznak sa môže objaviť, keď sa v dôsledku nádorového ochorenia **zvýši hladina hormónu HCG**, ktorý je u žien známy ako tehotenský hormón.



### SŤAŽENÉ DÝCHANIE A KAŠEĽ

Ak sa zadýchavate viac ako zvyčajne alebo máte kašeľ, ktorý neprestáva, môže to byť **varovný signál, že sa rakovina rozšírila do pľúc.**

