

Movember z LOW NFZ

<https://www.zachod.pl/351901/351901/> W związku z przypadającą na listopad akcją "Movember" - 22 listopada 2021r. Lubuski Oddział Wojewódzki NFZ we współpracy z lekarzami oraz ratownikiem medycznym przeprowadził w IV Liceum Ogólnokształcącym "Lotnik" w Zielonej Górze edukacyjną pogadankę na temat profilaktyki raka jąder. LOW NFZ wraz ze swoimi partnerami dba o zdrowie panów, zachęcając między innymi do korzystania z szeregu badań i programów profilaktycznych mających na celu wczesne wykrycie i wyeliminowanie chorób, na które biorąc pod uwagę czynniki ryzyka narażona jest bardziej pleć męska. Na spotkaniu młodzież dowiedziała się m.in. w jaki sposób przeprowadzić prawidłowe samobadanie jąder, na co szczególnie zwrócić uwagę oraz gdzie szukać fachowej pomocy. Jak wykonać samobadanie jąder? Badanie najłatwiej przeprowadzić zaraz po kąpieli, kiedy moszna jest rozluźniona, a jądra osadzone są swobodnie. Przed lustrem trzeba sprawdzić, czy na ich powierzchni nie ma jakichś odkształceń, nierówności, opuchlizny. Jądra należy ułożyć na dłoni i zapamiętać ich kształt, rozmiar, ciężar (ta wiedza przyda się za miesiąc: pomoże dostrzec ewentualne zmiany). Oba jądra badamy dotykając je delikatnie pomiędzy palcem wskazującym a kciukiem. Zdrowe jądro jest gładkie, jajowate, dość twarde, ale elastyczne. Zmiany chorobowe objawiają się guzkami, obrzękiem, uczuciem ciężaru w kroczu, gromadzeniem cieczy w mosznie, nadwrażliwością na dotyk jąder i moszny, a nawet bólem podbrzusza, promieniującym aż do żołądka. Wystąpienie choćby jednego symptomu jest absolutnym wskazaniem do wizyty lekarskiej. Wykaz poradni urologicznych w województwie lubuskim dostępny jest w zakładce https://www.nfz-zielonagora.pl/PL/490/Gdzie_sie_leczyc/ Przekaz medialny: <https://gorzow.tvp.pl/57055287/kampania-movember-medycy-namawiaja-mlodych-do-badan-profilaktycznych> <https://www.zachod.pl/351901/351901/>