

**Wbrew powszechnemu przekonaniu, nowotwory nie atakują wyłącznie osób starszych. Rak jądra to choroba przede wszystkim młodych mężczyzn pomiędzy 14 a 35 rokiem życia (70 proc. zachorowań). Jest to jednak nowotwór w 100 procentach wyleczalny - pod warunkiem, że zostanie wykryty odpowiednio wcześnie.**

Rak jądra rozwija się bardzo szybko – nawet w ciągu kilku miesięcy może zacząć dawać przerzuty, które bardzo szybko stają się niebezpieczne.

Pamiętajmy jednak, że nowotwór jądra to nie wyrok – mężczyzna po leczeniu może być całkowicie sprawny seksualnie i mieć dzieci. Niestety, choroba ta nie jest związana bezpośrednio z żadnymi konkretnymi czynnikami ryzyka i może spotkać każdego – bez względu na dietę czy aktywność fizyczną.

- Nie ma profilaktyki pierwotnej raka jądra. Wciąż nieznane są wszystkie czynniki wpływające na powstanie tego nowotworu. Tym bardziej w szczególności osoby z grupy zwiększonego ryzyka powinny przestrzegać zasad prewencji wtórnej, pod postacią samobadania – mówi specjalista, dr n. med. Roman Sosnowski z Kliniki Nowotworów Układu Moczowego w Centrum Onkologii w Warszawie.

### **Czynniki zwiększające ryzyko zachorowania na nowotwór zarodkowy jądra:**

- Rasa: mężczyźni rasy kaukaskiej (białej) chorują częściej niż mężczyźni rasy czarnej.
- Wnętrostwo, kiedy to po urodzeniu jądro lub oba jądra nie zeszyły prawidłowo do moszny. Jeśli jądro zstąpiło do moszny na późniejszych etapach życia lub zostało sprowadzone leczeniem do moszny - zwiększone ryzyko zachorowania na nowotwór jądra utrzymuje się nadal.
- Zespół Klinefeltera - wrodzony zespół związany z nieprawidłowościami materiału genetycznego.
- Występowanie nowotworu jądra u krewnych pierwszego stopnia (ojciec lub brat).

- Wcześniejsza obecność nowotworu zarodkowego w przeciwległym jądrze. Ryzyko zachorowania na nowotwór drugiego jądra wynosi około 5 proc.

- W nowotworze jądra najistotniejsze jest jego wczesne wykrycie – to tak zwana prewencja wtórna. Dlatego zachęcamy młodych mężczyzn do regularnego samobadania jąder a w przypadku jakichkolwiek nieprawidłowości pilnego zgłoszenia się do lekarza” – dodaje dr Sosnowski.

## **Samobadanie**

Ryzyko zachorowania na raka jądra gwałtownie wzrasta po 15. roku życia, osiągając szczyt około 30. roku życia. W ciągu ostatnich trzech dekad zachorowalność na nowotwory złośliwe jądra w tej grupie mężczyzn zwiększyło się ponad 3-krotnie. Jego wczesne wykrycie pozwala na całkowite wyleczenie niemal w 100 proc. przypadków – warunkiem jest jednak przeznaczenie kilku minut raz w miesiącu na samobadanie.

## **Dbanie o swoje męskie „sprawy” jest kluczowym elementem walki z rakiem jąder.**

Raz w miesiącu po ciepłym prysznicu weź „sprawy” w swoje ręce:

1. Przetaczaj (roluj) jądra pomiędzy palcami. Dokładnie sprawdź ich powierzchnię.
2. Szukaj nawet najmniejszych zmian – stwardnień na ich powierzchni, guzków lub bolesnych miejsc.
3. Zwracaj uwagę także na niebolesne guzy (tylko około 20 proc. guzów jądra jest bolesnych)
4. Zwracaj uwagę na uczucie ciężkości w mosznie.

Im więcej badań będziesz mieć za sobą, tym łatwiej i szybciej rozpoznasz zmiany lub niepokojące objawy. Pamiętaj, że pierwszym krokiem po wykryciu jakichkolwiek nieprawidłowości jest wizyta u lekarza, który zaleci dalsze badania – może to być internista lub urolog. (PAP)