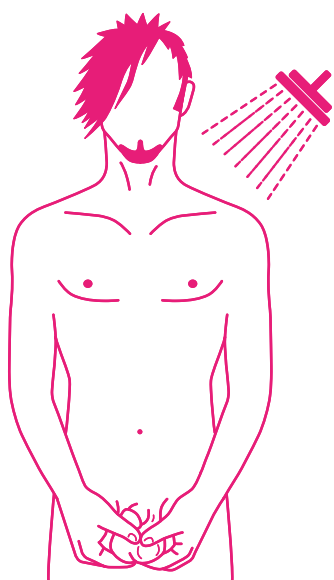


SAMOVYŠETŘENÍ VARLAT

KROK ZA KROKEM

VĚDĚLS, ŽE NÁDORY VARLAT JSOU NEJČASTĚJŠÍM ZHOUBNÝM ONEMOCNĚNÍM MUŽŮ VE VĚKU OD PATNÁCTI DO ČTYŘICETI LET? JEDINOU MOŽNOSTÍ, JAK SE BRÁNIT, JE ZACHYTIT NÁDOR VČAS A TÍM ZABRÁNIT ROZVOJI POKROČILEJŠÍHO STADIA ONEMOCNĚNÍ. **ZACHYTIT NÁDOR VČAS ZNAMENÁ PRAVIDELNĚ PROVÁDĚT SAMOVYŠETŘENÍ VARLAT! KONTROLUJ SI VARLATA JEDNOU ZA MĚSÍC.**



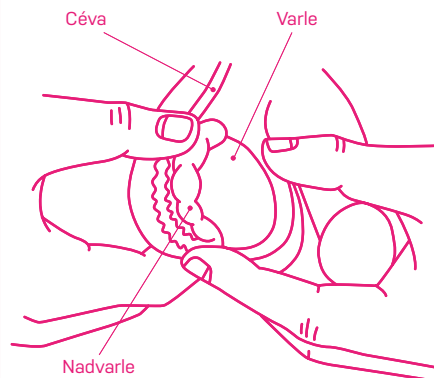
01

Začni nejlépe po teplé koupeli nebo sprše, kdy je šourek vláčný. Dobře šourek prohlédni, pátrej po změnách kůže (zčervenání, ztmavění, napětí) a objemu varlete. Rozdílná velikost varlat je normální, sleduj pouze změny oproti předchozímu stavu.



02

Oběma rukama začni prohmatávat první varle – ukazováky a prostředníky pod varle a palci postupně (rolovacím pohybem shora dolů) vyšetři vnitřek i povrch varlete. Povrch by měl být hladký – hledej hrbolky, nepravidelnosti či ztvrdlá místa.



03

Nahmatal sis bulku? Ujisti se, že se nejedná o nadvarle. To se nachází v šourku nad varletem vzadu.

Stejným způsobem vyšetři i druhé varle.



HLÍDAČ KOULÍ

Nemusíš se stydět za to, že se staráš o svoje intimní partie. Naopak, je to známka dospělosti. Prohmatávání varlat se neboj, není to vůbec složité a nebolí to. Samovyšetření ti nezabere víc než pět minut. Pokud vlastníš chytrý telefon se systémem **Android nebo iOS**, stáhni si zdarma aplikaci **Hlídač koulí**, která ti bude v pravidelných intervalech připomínat samovyšetření.

