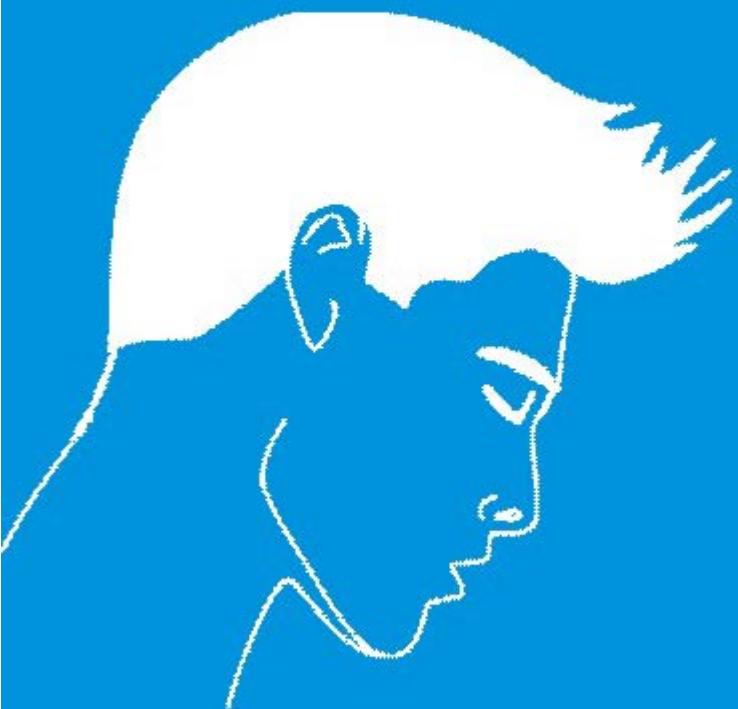


*Vaše zdravie  
je vo vašich rukách*

**SAMOVYŠETROVANIE  
SEMENNÍKOV**



LIGA PROTI  
RAKOVINE

Aj keď sú nádory semenníkov zriedkavou chorobou, ich výskyt v poslednej dobe vzrastá.

V súčasnosti tvoria 1,5 % nádorov u mužov. Vyskytujú sa v každom veku, najčastejšie medzi 15. až 34. rokom. V tejto vekovej skupine tvoria až tretinu všetkých nádorov. Hoci možno vyliečiť aj pokročilé nádory semenníkov, najlepšie vyhliadky na vyliečenie majú pacienti v počiatočných štádiách choroby.

## **Príznaky:**

- Zatvrdlina (hrčka) v semenníku.
- Zväčšenie semenníka (aj nebolestivé).
- Tupé a ťahavé bolesti v podbrušku a v slabinách spojené s pocitom „ťažkého semenníka“. Bolesti v semenníku.
- Zväčšenie prs na jednej alebo na oboch stranách.

## **Ako postupovať**

Najlepšia ochrana pred neskorou diagnózou nádorov semenníkov je ich včasné odhalenie pomocou starostlivého a pravidelného samovyšetovania.

Semenníky by si mal vyšetrovať každý muž pravidelne každý mesiac, a to od 15. roku života. Najvhodnejší čas je bezprostredne po teplom kúpeli alebo teplej sprche. Ak sú miešok alebo ruky studené, semenníky sa stiahnu k telu, čo sťažuje ich vyšetrenie.

## **Anatómia orgánov mieška**

Miešok obsahuje semenníky, nadsemenníky a začiatočné časti semenovodov (obr.1).

**Semenník** je párový orgán, má tvar vajíčka a je priemerne 4 cm dlhý. Nižšie uloženie ľavého semenníka u väčšiny mužov spôsobuje, že ľavá polovica mieška siaha nižšie ako pravá. Semenník má rovnomernú konzistenciu (hutnosť). Jeho povrch je hladký bez hrčiek.

**Nadsemenník** je orgán esovitého tvaru, ktorý je uložený na zadnej strane semenníka. Začína sa v jeho hornej časti, smerom nadol sa stáča a prechádza

do semenovodu. Nadsemenník slúži ako zberná nádoba pre pohlavné bunky (obr. 1).



Obr. 1

**Semenovod** vychádza z nadsemenníka ako 2 až 3 mm hrubá, tvrdá a pohyblivá rúrka. Smeruje zo zadnej strany semenníka smerom k slabinám. Pozdĺž semenovodu vedú cievy a nervy.

### Postup pri samovyšetrení

Vyšetrenie začnite pohľadom na oblasť slabín a mieška. Ak zbadáte nesúmernosť, môže ísť o chorobu orgánov mieška. Nezabudnite však, že ľavá polovica mieška býva uložená nižšie ako pravá (obr.2).



Obr. 2

### Každý semenník vyšetrujte osobitne

Palcom a ukazovákom ruky vysuňte obsah polovice mieška dopredu.

Prstami druhej ruky ohmatajte a mierne postláčajte orgány mieška (obr.3).



Obr. 3

Vopred sa oboznámte s polohou nadsemenníka. Je uložený na zadnej strane semenníka a pri potláčaní je mäkký a bolestivý. Poznajzte tento orgán, aby ste si ho nepomýlili s nádorom !

Pokračujte hodnotením konzistencie celého semenníka. Palcom a ukazovákom skúšajte, či nenájdete zatvrdlinu (hrčku) v tkanive semenníka alebo nerovnosť jeho povrchu (obr.4).



Obr. 4

Nakoniec si vyhmatajte semenovod. Vystupuje z nadsemenníka a dá sa vyhmatať medzi palcom a ukazovákom ako tvrdý pohyblivý povrazec (obr.5).



Obr. 5

Podobne postupujte aj pri vyšetrovaní druhého semenníka a nakoniec ich porovnajte. Čokoľvek

nájdete na jednom semenníku, hľadajte aj na druhom.

Rovnaký nález (vo väčšom alebo menšom rozsahu) znamená normálny stav.

## **Čo máte robiť, ak ste nahmatali zmenu na semenníkoch**

Každú zatvrdlinu v semenníku, či už bolestivú alebo nie, by mal vyšetriť lekár, najlepšie urológ.

Zatvrdlina nemusí vždy znamenať nádor, pretože mnohé nenádorové choroby môžu sprevádzať hmatateľné zatvrdlinky v miešku. Dost' častý býva napríklad zápal nadsemenníka, ktorý sa lieči antibiotikami a obyčajne po 2-3 týždňoch ustúpi. Ak však trvá dlhšie, treba hľadať inú príčinu.

## **Príčiny nádoru semenníka**

Skutočná príčina vzniku nádoru semenníka je neznáma. K jeho vývoju môžu prispieť tieto okolnosti:

Nezostúpený semenník. Pred narodením sa semenníky tvoria vo vnútri tela v blízkosti obličiek. Približne mesiac pred pôrodom semenníky zostúpia do mieška, iba u časti novorodencov až v prvom roku života. Za chorobný stav sa označujú tie nezostúpené semenníky, ktoré sa nedostanú do mieška po prvom roku života. V nezostúpenom semenníku sa pozoruje častejší výskyt nádoru.

Niektoré vírusové choroby (zápal prúšných žliaz - mumps) môžu spôsobiť zmenšenie semenníkov, v ktorých sa zisťuje zvýšený výskyt nádorov.

**Samovyšetrenie semenníkov treba robiť každý mesiac od 15. roku života. S každou zistenou zmenou oboznámte lekára, najlepšie urológa.**

Nezostúpený semenník má vyšetriť lekár – urológ, ktorý do 2. roku života chlapčeka, ak je to potrebné, odporučí chirurgický zákrok.

O potrebe samovyšetovania semenníkov informujte aj ostatných členov rodiny a svojich priateľov.

Autor: **Prof. MUDr. Michal Horňák, DrSc.**

## **LIGA PROTI RAKOVINE SR**

člen Európskej asociácie líg proti rakovine (ECL)  
a člen Medzinárodnej únie proti rakovine (UICC)

Liga proti rakovine je nezisková, celoslovenská, charitatívna organizácia, ktorej cieľom je predchádzať rakovine prevenciou, výchovou a informovanosťou, podporovať klinické a výskumné projekty, pomáhať onkologickým pacientom a ich rodinám. Pre pacientov, ich blízkych i širokú verejnosť otvorila aj vďaka vašej podpore Centrá pomoci v Bratislave, Košiciach a Martine.

### **CENTRUM POMOCI LIGY PROTI RAKOVINE BRATISLAVA PONÚKA TIETO BEZPLATNÉ SLUŽBY:**

- Poradenská a informačná služba na t.č. 02/52965148.
- Zlepšenie fyzického a psychického stavu rehabilitáciou a relaxáciou pod dohľadom diplomovaného fyzioterapeuta.
- Voľnočasové aktivity v podobe cvičenia, krúžkov šikovných rúk, knižnice a pod., pri ktorých stretnete pacientov s identickými diagnózami, máte možnosť nájsť si priateľov.
- Vzdelávacie kurzy, semináre, workshopy na rôzne témy.
- Spoločenské podujatia v podobe besied, stretávaní s umelcami a zaujímavými osobnosťami.

#### **KONTAKT:**

Centrum pomoci Ligy proti rakovine  
Brestová 6, 821 02 Bratislava-Ružinov  
Tel.: 02/52 92 17 35

V prípade potreby je možné využiť poradenstvo na Linke pomoci LPR na tel.č. 02/52 96 51 48 každý utorok od 14:00 do 16:00 s Prof. MUDr. Horňákom, DrSc.

## **CENTRUM POMOCI LIGY PROTI RAKOVINE KOŠICE PONÚKA TIETO BEZPLATNÉ SLUŽBY:**

- Odborné poradenstvo lekárov-onkológov na t.č. 055/62 56 234 každý pondelok od 15.30 h. do 17.30 h.
- Vzdelávacie aktivity v podobe prednášok, besied, seminárov pre pacientov i rodinných príslušníkov.
- Klubový program, ktorý zahŕňa poskytovanie informačných materiálov, kurzy zdravého stravovania, cvičenia s fyzioterapeutkou, rehabilitačné procedúry, pohybové aktivity, kultúrne a spoločenské akcie, rekondičné pobyty a výlety, knižnicu.

### **KONTAKT:**

Centrum pomoci Ligy proti rakovine  
Paulínyho 63  
040 01 Košice  
Tel. 055/68 53 546

## **CENTRUM POMOCI LIGY PROTI RAKOVINE MARTIN PONÚKA TIETO BEZPLATNÉ SLUŽBY:**

- Odborné poradenstvo vo forme Linky pomoci na t.č. 043/32 40 506
- Zlepšenie fyzického i psychického stavu rehabilitáciou a relaxáciou za asistencie fyzioterapeuta a psychológa.
- Voľnočasové aktivity v podobe kreatívnych, pohybových kurzov a kultúrnych podujatí.
- Vzdelávacie kurzy, semináre, workshopy.

### **KONTAKT:**

Centrum pomoci Ligy proti rakovine  
Kukučínova 2, 036 01 Martin  
Tel. 043/32 40 487

## Preventívne onkologické prehliadky

Orgán	Druh vyšetrenia	Vek	Intervaly vyšetrení
Krčok maternice	gynekologické vyšetrenie, cytológia	od 20* 23-64**	raz do roka 2x v ročnom intervale; ak je cytológia negatívna, nasledujúca kontrola v 3-ročných intervaloch
Prsník	samovyšetrenie, vyšetrenie lekárom, mamografia, prípadne sonografia	od 20 20 - 40 40 - 50 po 50	raz mesačne každé dva roky základné vyšetrenie, potom každé tri roky raz do roka
Hrubé črevo	vyšetrenie cez konečník, hemokult, endoskopia***	po 40 po 50 po 50	raz do roka raz do roka ročne do dvoch normálnych nálezov, potom každé dva roky
Koža	samovyšetrenie kože, prezretie celej kože lekárom u osôb s mnohopočetnými materskými znamienkami	od 20 20 - 40	raz mesačne každé tri roky raz do roka
Prostata	vyšetrenie prostaty cez konečník, PSA****	od 40	prispôbiť bazálnej hodnote PSA
Ústna dutina	samovyšetrenie	od 20	raz mesačne
Hltan, hrtan	vyšetrenie lekárom vrátane laryngoskopie, najmä u fajčiarov	po 40	raz do roka
Semeníky	samovyšetrenie	od 15	raz mesačne

\* prípadne už od dosiahnutia pohlavnej zrelosti

\*\* cytológia do 64. roku, ak sú posledné 3 cytológie negatívne

\*\*\* odporúča sa pre rizikové skupiny

\*\*\*\* prostatický špecifický antigén

© Vydala Liga proti rakovine SR  
Brestová 6, 821 02 Bratislava  
Tel.: 02/5292 1735, Fax: 02/2081 2047  
E-mail: lpr@lpr.sk, <http://www.lpr.sk>

Rok vydania: 2011 (7. vydanie)