

Väľa onkologických ochorení, medzi ktoré patrí aj rakovina semenníkov, je vyliečiteľných, ak sa zistia vo včasnóm štádiu. K tomu môže prispieť každý sám práve samovyšetrením – prehmatávaním a pozorovaním semenníkov, následne absolvovaním preventívnych lekárskeých prehliadok.

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

Návod na samovyšetřenie semenníkov



1 Vyšetřenie 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.



2 Každý semeník vyšetřujte osobitne. Palcom a ukazovákcom ruky vysuňte obsah polovice mieška dopredu. Prstami druhej ruky ohmatajte a mierne postláčajte orgány mieška.



3 Pokračujte hodnotením konzistencie celého semenníka. Palcom a ukazovákcom skúšajte, či nájdete zatvrdlinu (hrčku) v tkanive semenníka alebo nerovnosť jeho povrchu.



4 Nakoniec si vyhmatajte semenovod. Vystupuje z nadsemenníka a dá sa vyhmatať medzi palcom a ukazovákcom ako tvrdý pohyblivý povrazec.

Vopred sa oboznámte s polohou nadsemenníka. Je uložený na zadnej strane semenníka a pri otáčaní je mäkký a bolestivý. Poznajete tento orgán, aby ste si ho nepomýlili s nádorom! Čokolvek nájdete na jednom semenníku, hľadajte aj na druhom. Rovnaký nález (vo väčšom alebo v 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 vyšetřit lekář, najlepšie urológ. Zatvrdlina nemusí vždy znamenať nádor, pretože mnohé nenádorové choroby môžu sprevádzať hmatateľné zatvrdlinky v miešku. Dosť častý býva napríklad zápal nadsemenníka, ktorý sa lieči antibiotikami a obyčajne po 2 – 3 týždňoch ustúpi. Ak však trvá dlhšie, treba hľadať inú príčinu.

Inštruktážne video samovyšetřenia semenníkov a viac informácií o prevencii onkologických ochorení nájdete na:



Ak máte otázky, kontaktujte nás:

Onkoporadňa Ligy proti rakovine

Bezplatné telefónne číslo **0800 11 88 11**

Každý utorok od 15.00 do 17.00 hod. je k dispozícii lekář – urológ.

KONTROLU SA

Samovyšetrenie

je rýchly a bezplatný spôsob,
ako je možné predísť pokročilej rakovine.

Viac o prevencii nájdete na www.lpr.sk



LIGA PROTI
RAKOVINE

Veľa onkologických ochorení, medzi ktoré patrí aj rakovina prsníkov, je vyliečiteľných, ak sa zistia vo včasnom štádiu. K tomu môže prispieť každý sám práve samovyšetrením – prehmatávaním a pozorovaním prsníkov, následne absolvovaním preventívnych lekárskeho prehliadok.

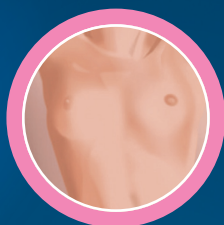
Po 20. roku života by si mala každá žena pravidelne raz mesačne, najlepšie hneď po skončení menštruácie, sama vyšetriť prsníky. Vtedy sú v úplnom pokoji bez hormonálnych vplyvov a ľahko sa vyšetrujú.

Ženám po prechode odporúčame samovyšetrenie vždy v prvý deň mesiaca. Ak pri ňom spozorujú akúkoľvek zmenu v porovnaní s predchádzajúcim stavom, mali by vyhľadať lekára. Aj keby sa ukázalo, že nález má rakovinový pôvod, je veľmi pravdepodobné, že ide o počiatočné štádium choroby a vtedy je možnosť vyliečenia veľmi vysoká.

Návod na samovyšetrenie prsníka



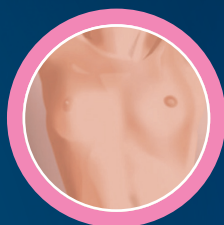
1 Vyzlečte sa po pás a postavte sa pred zrkadlo. Obidve ruky voľne pripažte a na intenzívnom svetle skúmajte, či nepozorujete zmeny tvaru prsníkov a ich okolia, či sa nevyskytujú niekde zdureniny alebo pokožka nie je vtiahnutá dovnútra. Ak nemáte obidva prsníky rovnako veľké, je to prirodzený jav.



2 Obidve ramená zdvihnite a pokračujte v predchádzajúcom pozorovaní tak, že sa pred zrkadlom pomaly otáčate sprava doľava a zľava doprava.



3 Uchopte prsníky jeden po druhom medzi svoje dlane a najprv vodorovným pohybom ich prehmatajte. Pozorujte, či neucítite zatvrdnuté miesto alebo hrčku.



4 Ľavé rameno spustíte dolu, pravou rukou dookola prehmatajte ľavú prsnú bradavku vnútri dvorca, potom ju jemne stlačte, či z nej nepresakuje srvátkový alebo krvavý výtok. Tým istým spôsobom vyšetrite aj pravý prsník.



5 Lahnite si na chrbát, podložte si pod hlavu malý vančúšik, pod ľavú lopatku si položte poskladaný uterák tak, aby ste mali prsník vo vyššej polohe. Pravou rukou si prehmatajte prsník a jeho okolie. Takisto si vyšetrite aj pravý prsník.



6 Ľavý prsník si prehmatajte jemným hladiacim tlakom vnútornou stranou troch stredných prstov – nie ich končekmi! Začnite zvonka zospodu, krúživými pohybmi dookola, vždy bližšie k prsnej bradavke. Toto urobte dvakrát. Raz majte ruku založenú pod hlavou a raz voľne pripaženú. Takisto postupujte pri prehmatávaní pravého prsníka.



7 Ľavú ruku si založte pod hlavu a pravou rukou podobnými pohybmi ako v predchádzajúcom prípade si prehmatajte podpaazušie, či v ňom nie je hrčka. Takisto si vyšetrite aj pravé podpaazušie.



8 Ľavú ruku voľne pripažte. Pravou rukou si prehmatajte jamku nad kľúčnou kosťou. Takisto si vyšetrite aj pravú stranu.

Inštruktážne video samovyšetrenia prsníkov a viac informácií o prevencii rakoviny prsníka, ako i ostatných onkologických ochorení nájdete na



Ak máte otázky, kontaktujte nás:

Onkoporadňa Ligy proti rakovine

Bezplatné telefónne číslo **0800 11 88 11**

Každú stredu od 15.00 do 18.00 hod. je k dispozícii lekár – mamológ

www.onkokontrola.sk



**ONKOLOGICKÁ
KONTROLA**