

Wanneer laas het jy bal gespeel?



1
Hanteer een testikel op 'n slag, deur beide hande te gebruik - dit word beste uitgevoer tydens of na 'n warm bad of stort



2
Onderzoek deur die testikel tussen die duim en vingers to rol - gebruik ligte druk



3
Vergewis jouself van die spermatiese koord en epididimis - 'n buisagtige struktuur wat aan die agterkant van elke testikel gevind kan word



4
Voel vir knoppe, veranderinge in die grootte of onreëlmathighede - dit is normaal vir een testisom groter te wees as die ander

Het jy geweet?

Testikulêre kanker is een van die algemene kankers by jong mans!

Hoe om 'n testikulêre self-onderzoek te doen:

- Dit is maklik om 'n self-onderzoek te doen. Dit leer jou hoe jou liggaam normaalweg voel en lyk, dan is dit makliker om veranderinge of iets buitengewoon op te merk
- Eerstens moet jy 'n gereelde tyd kies waarop jy elke maand jou self-onderzoek sal doen
- Onderzoek jou testikels direk na 'n warm bad of stort
- Staar voor 'n spieël en kyk vir enige swelsel
- Ondersteun jou testikels met een hand, terwyl jy elkeen om die beurt met jou ander hand ondersoek
- Rol elke testikel tussen die duim en vingers en voel vir enige knoppies - normaalweg sal jy 'n sagte stringagtige struktuur bo-aan en agter elke testikel voel (knoppies kan so klein soos 'n ryskorrel en so stewig soos rubber voel)
- Voel ook vir areas wat sensitief is
- Raadpleeg jou dokter indien enige abnormaleiteit waargeneem word

Gereedskap, knaters of 'ghoens' is ander maniere om na testikels te verwys

Hoe ookal, pas joune op!



Research • Educate • Support



Tolvry 0800 22 66 22
www.cansa.org.za



Testikulêre Kanker - Algemene Vrae

V: Wat is testikulêre kanker?

A: Dit is 'n kwaadaardige gewas in een of beide testikels

V: Hoe algemeen is testikulêre kanker?

A: Dit is een van die mees algemene kankers by jong mans tussen ouderdomme 15 en 39

V: Wat is die risiko faktore vir testikulêre kanker?

A:

- Onafgesakte testikels
- Aangebore abnormaliteite van die testikels, penis, niere en liesbreuk
- Familiegesiedenis van testikulêre kanker
- Gebruik van marijuana (dagga of cannabis)

NB: 'n Vasektomie verhoog nie die risiko nie

V: Is vroeë diagnose belangrik?

A: Ja. Indien vroeg gediagnoseer, kan testikulêre kanker effektief behandel word

V: Wat is die simptome van testikulêre kanker?

A: Die onderstaande simptome kan 'n indikasie van testikulêre kanker wees, maar kan ook deur ander toestande veroorsaak word. Dit is belangrik om 'n dokter te raadpleeg om die oorsaak van enige van hierdie simptome te bepaal:

- 'n Pynlose swelsel of knop in een of beide van die testikels
- Pyn of 'n swaar gevoel in 'n testikel
- Pyn in die lae buik, rug of lies

V: Hoe word testikulêre kanker behandel?

A: Chirurgie (verwydering van 'n testikel), bestraling en chemoterapie - die behandeling sal afhang van die soort testikulêre kanker en hoe gevorderd dit is.

NB: Onthou dat die verlies van 'n testikel nie 'n man se vermoë om 'n ereksie te hê, of om kinders te verwek beïnvloed nie - 'n protetiese testikel kan in die skrotum geplaas word vir 'n normale voorkoms

KANSA moedig mans aan om elke maand 10 minute te spandeer om hul testikels te ondersoek en sodoende in hul gesondheid te belê

Vir meer inligting en ondersteuning, kontak jou naaste KANSA Sorgsentrum



Research • Educate • Support



Tolvry 0800 22 66 22

www.cansa.org.za