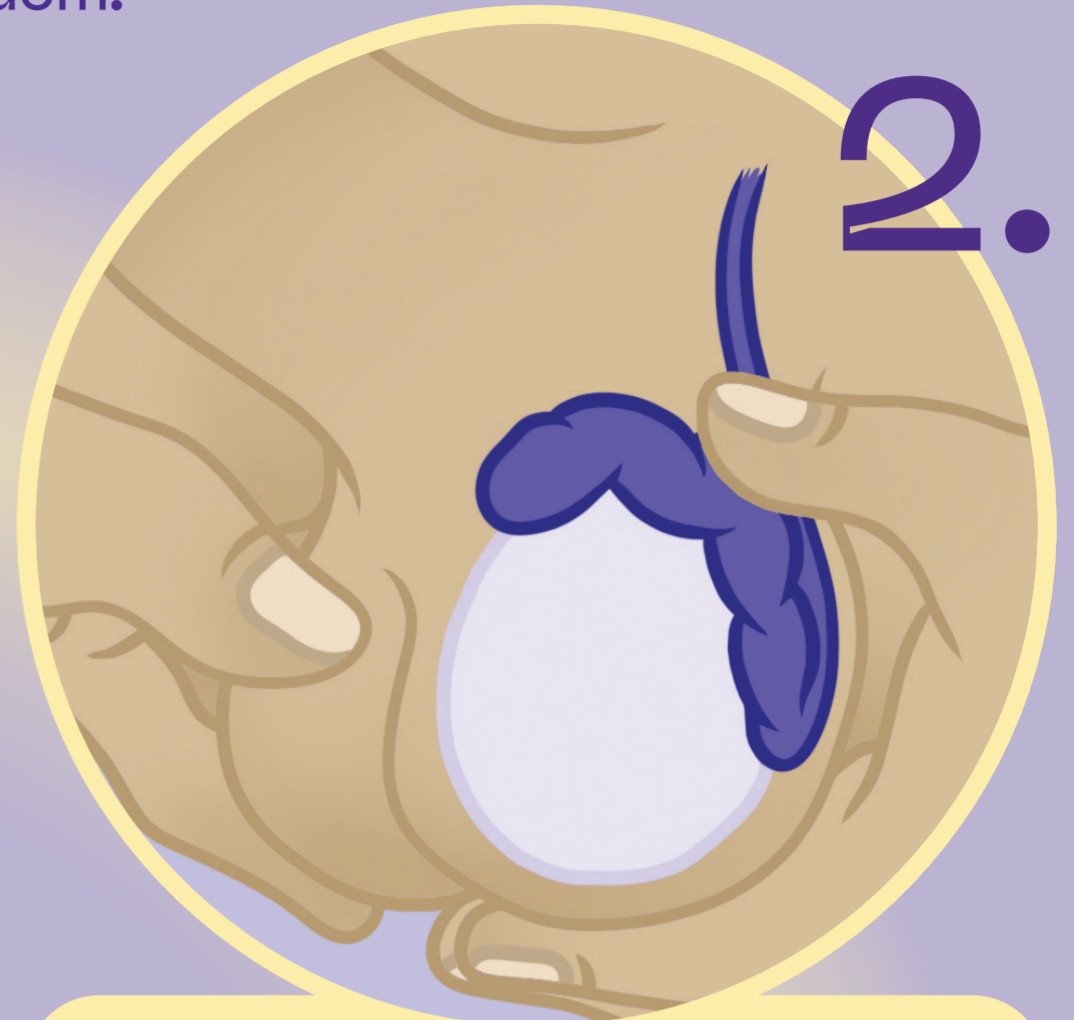


# MJESEČNI SAMOPREGLED TESTISA

Samopregled je najbolje učiniti u stojećem položaju te tijekom ili nakon tuširanja toplom vodom.



1. Objema rukama uhvatiti jedan testis. Palcima i kažiprstima nježno palpirati cijeli testis od njegova gornjeg do donjeg dijela.

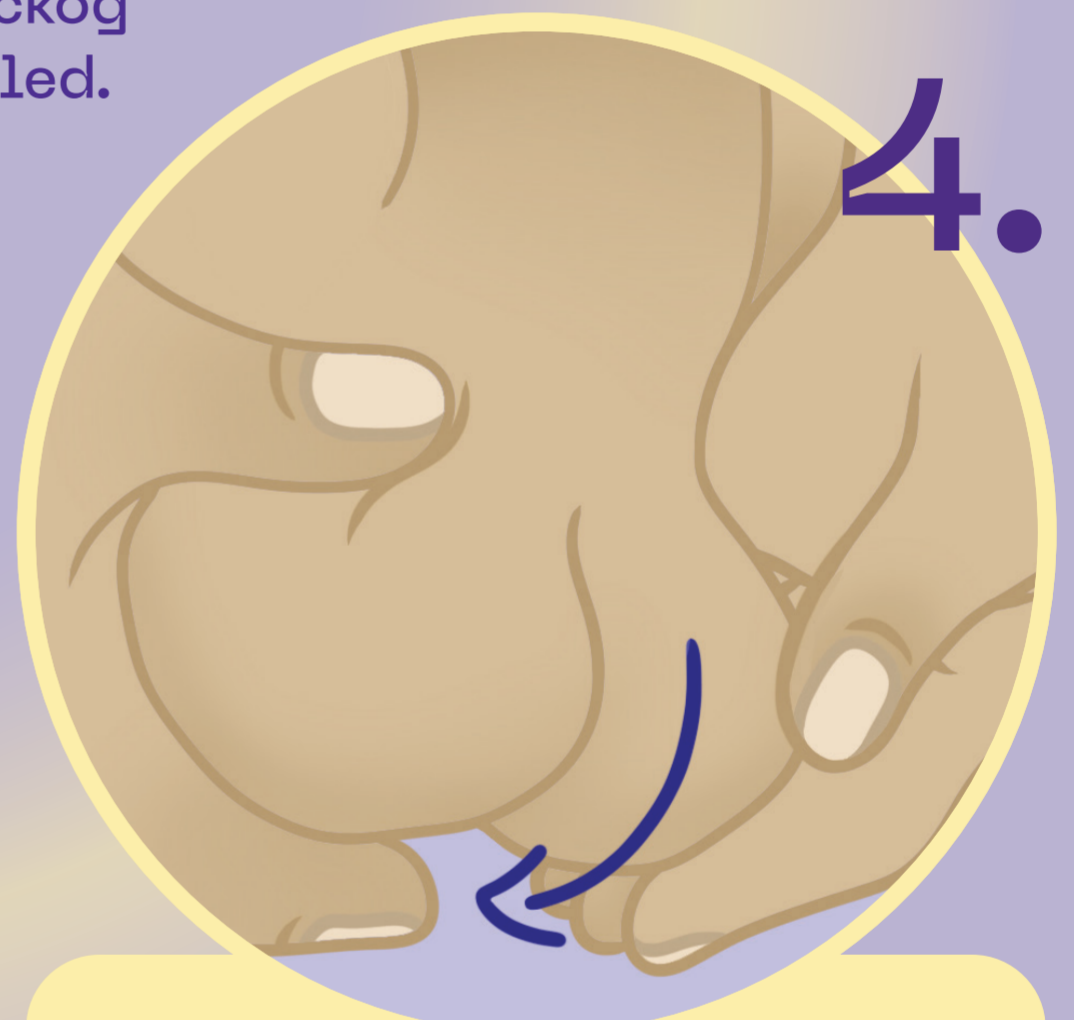


2. Palpirati normalne dijelove testisa i okolnih struktura poput nadsjemenika i sjemenovoda.

Važno je jednom mjesečno obaviti samopregled testisa te prilikom redovitog liječničkog pregleda zamoliti za pregled.



3. Obratiti posebnu pozornost na otvrdnuća testisa i njegove nepravilnosti poput razlike u veličini (normalno je da je jedan testis nešto veći od drugoga).



4. Isto postupak ponoviti i na drugom testisu.

## ZNAKOVI I SIMPTOMI

- bezbolno otvrdnuće, značajno uvećanje testisa ili promjena u njegovoj veličini
- tupa bol u području testisa

## ČIMBENICI RIZIKA

- nespušteni testisi
- obiteljska opterećenost
- postojanje tumora na jednom testisu

## ČINJENICE O TUMORU TESTISA

- najčešći tumor u muškarca od 15. do 35. godine života (nakon hematoloških)
- izuzetno je bitno rano otkrivanje
- pravovremeno otkrivanje dovodi do izlječenja



## ZNAKOVI UZNAPREDOVALE BOLESTI

- gubitak kilograma
- bol u leđima i/ili abdomenu
- bol u prsima i kašljanje
- glavobolja
- uvećani limfni čvorovi na vratu

## ZAKLJUČAK

- većina otvrdnuća i abnormalnosti na testisu ne znače ozbiljnu bolest, ali mogu upućivati na tumor
- samopregled testisa jednostavna je metoda za rano otkrivanje tumora testisa (treba ga izvršiti 1 mjesečno)
- u slučaju pronalaska abnormalnosti na testisu javiti se svojem liječniku obiteljske medicine