

# 4 KORAKA ZA SAMOPREGLED

## — *kancer na testisima* —



Stanite ispravljeni ispred ogledala i posmatrajte testise. Pokušajte da primetite dali postoji nekakav otok ili neramnomernost u položaju oba testisa. Potrebno je znati da je normalno da jedan testis bude malo veći od drugog ili da oba nisu u identičnom položaju, ali ove rezlike ne smeju biti drastične.



Nežno opipajte svaki testis posebno palcem i kažiprstom. Pokušajte da osetite dali postoji neka grudvica ili otok. Imajte u vidu da su grudve koje se mogu pojaviti, ponekad veličine zrna pirinča i prilično su tvrda materija.



**Paznja!** Nadite epididimis (semenik) na samom testisu koji ima oblik male cevčice. Redovnom proverom testisa, naučićete da prepoznate ovaj deo, budući da ne predstavlja opasnost i postoji kod svakog muškarca. S obzirom da ovo predstavlja senzitivni pregled kod muške populacije, ne uznemiravajte se ako ostite blagu bol ili neugodnost prilikom provere



Proverite kožu koja obavija testise. Pokušajte da primetite dali postoje neke izrasline ili promene u boji. Neka vam postane navika da jedanput mesečno, za vreme tuširanja ili nakon toga, proverite testise. Ovako značajno umanjujete šanse za kancer na testisima!



[www.cancertreatment.mk](http://www.cancertreatment.mk)

**ACIBADEM**  
**SISTINA**

[www.cancertreatment.mk](http://www.cancertreatment.mk)