



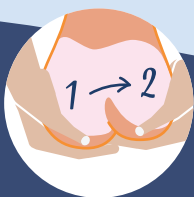
Slimību profilakses un kontroles centrs

# SĒKLINIEKU PAŠPĀRBAUDE



Reizi mēnesī velti 5 minūtes savai veselībai - veic sēklinieku pašpārbaudi! Sēklinieku pašpārbaude ir vienkāršs veids, kā iepazīt savu ķermeni un laikus pamanīt izmaiņas, ja tādas radušās.

## Kā veikt pašpārbaudi?



**1.** Pārbaudi veic **katram sēkliniekam atsevišķi**, izmantojot abas rokas.



**2.** Sākumā **ieguldi sēklinieku atvērtā plaukstā** un sajūti tā izmēru un svaru.



**3.** Satver sēklinieku **starp īkšķi un pārējiem plaukstu pirkstiem**.



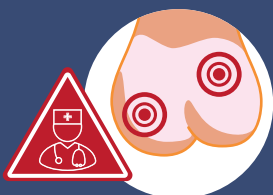
**4.** Ar **vieglām apļveida kustībām veic pārbaudi**, pievēršot uzmanību formai, stingrībai, veidojumiem, sāpīgiem samezgliojumiem vai pietūkumam.



**5.** Normāli sēklinieki pēc taustes būs **viendabīgi, mīksti un brīvi kustēsies sēklinieku maisiņā**.



**6.** **Satausti sēklinieku piedēkli**. Tas pārklāj sēklinieku kā cepurīte. Tas sākumā var šķist kā nevēlams veidojums, bet nesatraucies – sēklinieku piedēklis pilda svarīgu funkciju: **nogādā spermu dzimumlocekli**.



Ja esi pamanījis pietūkumu, veidojumus, sāpes vai citas izmaiņas sēkliniekos, **neatliec došanos pie ģimenes ārsta vai urologa!** Tas tev tiks justies drošāk, ja izmaiņas būs bijušas nenozīmīgas, un palīdzēs laikus uzsākt ārstēšanu, ja tāda būs nepieciešama.



Citas sēklinieku vēža pazīmes var būt **trulas sāpes vēdera lejasdaļā vai cirksnī, asins piejaukums spermai, smaguma sajūta sēkliniekos un sāpes vai veidojumi krūtīs**.



P.S. Atceries, ka ir normāli, ja viens sēklinieks ir nedaudz lielāks par otru – cilvēka ķermenis nav simetrisks.

Vislabāk pārbaudi veikt, atrodoties siltā dušā vai vannā, vai uzreiz pēc tās. Siltums atbrīvo sēklinieku maisiņus, ļaujot vieglāk un precīzāk veikt iztaustīšanu.



Sēklinieku vēzis, ja atklāts laikus, **ir ļoti veiksmīgi ārstējams**.



Sēklinieku vēzis visbiežāk tiek atklāts vīriešiem vecumā no **15-44 gadiem**.



Ik gadu Latvijā vairāk nekā **30 vīriešiem** tiek diagnosticēts sēklinieku vēzis.