

Sēklinieku pašpārbaude ir vienkāršs veids, kā iepazīt savu ķermeni un laikus pamanīt izmaiņas, ja tādas radušas.

Reizi mēnesī veļt 5 minūtes savai veselībai - veic sēklinieku pašpārbaudi!



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

Esī vērtīgs pret savu veselību!

Citas sēklinieku vēža pazīmes var būt trūdas sāpes vēdera leņsdajā vai cirkšņī, asinģ pļējaukums spermā, smaguma sajūta sēkliniekos un sāpes vai veidojumi krūtīs.



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



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

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



Sēklinieku pašpārbaude



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

Kā veikt pašpārbaudi?

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



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



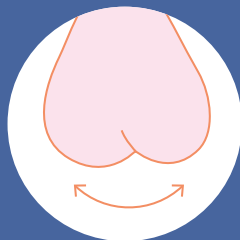
3. Satver sēklinieku **starp ikšķi un pārējiem plaukstas pirkstiem**.



4. Ar vieglām, aplveida kustībām veic pārbaudi, pievēršot uzmanību formai, stingrībai, veidojumiem, sāpīgiem samezģlojumiem 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 došanās pie ģimenes ārsta vai urologa! Tas tev tiks justies drošāk, ja izmaiņas būs bijušas nenozīmīgas, un palīdzēs laikus uzsākt ārstēšanu, ja tāda būs nepieciešama.