ТВОЕТО ЗДРАВЈЕ Е ВО ТВОИТЕ РАЦЕ

ЗАПОЗНАЈ ГИ СВОИТЕ ТЕСТИСИ



МОВЕМБЕР
МЕСЕЦ НА МАШКОТО ЗДРАВЈЕ

ЕДНА МИНУТА

1 МИН

внимание може да направи разлика

Ракот на тестисот е релативно редок, но претставува еден од почестите малигни тумори кај младите мажи. Кога ќе се открие навреме, во најголем број случаи успешно се лекува.
Туширањето е добра можност за самоконтрола

Додека се тушираш или веднаш потоа, одвој една минута за себе.

Нежно провери го секој тестис и запознај ги неговата вообичаена големина, формата и структурата. Нормално е едниот тестис да биде малку поголем или да стои пониско од другиот.



ЗАБЕЛЕЖА ПРОМЕНА? НЕ ЧЕКАЈ!

Разговарај со родителот, со друг возрасен кому му веруваш или со лекар.



Забележи



Провери



Побарај совет

При самоконтролата обрни внимание на:[1]

- нова грутка или стврднување;
- промена во големината или во формата на тестисот;
- оток или чувство на тежина во скротумот;
- нова непријатност или болка во тестисот или во скротумот;
- секоја новонастаната промена на изгледот што претходно не била присутна.

Запомни: ракот на тестисот може да биде безболен

Затоа, безболната грутка или друга нова промена не треба да се игнорира. Повеќето промени не се рак, но секоја нова или необична промена треба да ја процени лекар.

ГРИЖАТА ЗАПОЧНУВА УШТЕ ВО ДЕТСТВОТО

Порака до родителите

Некои фактори поврзани со зголемениот ризик за рак на тестисот се присутни уште од детството. Особено значаен фактор е **неспуштениот тестис (крипторхизам)**.

Родителите можат да придонесат преку:

- редовни педијатриски прегледи,
- навремено препознавање и лекување на неспуштениот тестис,
- соодветно следење на момчињата кои биле лекувани поради таквата состојба,
- создавање навика детето и адолесцентот **без срам да разговараат за промените на тестисите**.

Родителите имаат важна улога



ТРИ ПРАВИЛА ЗА ЦЕЛ ЖИВОТ

1. Кога се тушираш, сети се и на своите тестиси.
2. Осознај што е нормално за тебе.
3. Забележи ја промената. Немој да ја игнорираш.

Едукативната кампања е овозможена од АЛКАЛОИД АД Скопје во соработка со проф.д-р Скендер Саиди, претседател на Здружението на уролози, како стручен консултант.

1.“Heidenreich A, Berney D.M, Boormans J.L, et al. EAU Guidelines on Testicular Cancer. EAU Guidelines. ISBN 978-94-92671-32-5. EAU Guidelines Office, Arnhem, the Netherlands, 2026.”

Информациите на оваа веб-страница се наменети исклучиво за општа едукација и не треба да се сметаат како замена за професионален медицински совет, дијагноза или третман. Тие не претставуваат препорака за конкретен лек, терапија или производ. Секогаш барајте совет од вашиот лекар или од друг квалификуван здравствен работник за сите прашања што можеби ги имате во врска со вашата здравствена состојба.

МАКЕДОНСКО ЗДРУЖЕНИЕ ЗА УРОЛОГИЈА
MACEDONIAN ASSOCIATION OF UROLOGY

90 ГОДИНИ
АЛКАЛОИД
СКОПЈЕ
Здравјето пред сè