

*Vaše zdravie
je vo vašich rukách*

SAMOVYŠETROVANIE SEMENNÍKOV



LIGA PROTI
RAKOVINE

Aj keď sú nádory semenníkov zriedkavou chorobou, ich výskyt v poslednej dobe vzrastá.

V súčasnosti tvoria 1,5 % nádorov u mužov. Vyskytujú sa v každom veku, najčastejšie medzi 15. až 34. rokom. V tejto vekovej skupine tvoria až tretinu všetkých nádorov. Hoci možno vyliečiť aj pokročilé nádory semenníkov, najlepšie vyhliadky na vyliečenie majú pacienti v počiatočných štádiách choroby.

Príznaky:

- Zatvrdlina (hrčka) v semenníku.
- Zväčšenie semenníka (aj nebolestivé).
- Tupé a ťahavé bolesti v podbrušku a v slabiciach spojené s pocitom „ťažkého semenníka“. Bolesti v semenníku.
- Zväčšenie prs na jednej alebo na oboch stranách.

Ako postupovať

Najlepšia ochrana pred neskorou diagnózou nádorov semenníkov je ich včasné odhalenie pomocou starostlivého a pravidelného samovyšetovania.

Semenníky by si mal vyšetrovať každý muž pravidelne každý mesiac, a to od 15. roku života. Najvhodnejší čas je bezprostredne po teplom kúpeli alebo teplej sprche. Ak sú miešok alebo ruky studené, semenníky sa stiahnu k telu, čo sťažuje ich vyšetrenie.

Anatómia orgánov mieška

Miešok obsahuje semenníky, nadsemenníky a začiatočné časti semenovodov (obr.1).

Semenník je párový orgán, má tvar vajíčka a je priemerne 4 cm dlhý. Nižšie uloženie ľavého semenníka u väčšiny mužov spôsobuje, že ľavá polovica mieška siaha nižšie ako pravá. Semenník má rovnomernú konzistenciu (hutnosť). Jeho povrch je hladký bez hrčiek.

Nadsemenník je orgán esovitého tvaru, ktorý je uložený na zadnej strane semenníka. Začína sa v jeho hornej časti, smerom nadol sa stáča a prechádza

do semenovodu. Nadsemenník slúži ako zberná nádoba pre pohlavné bunky (obr. 1).



Obr. 1

Semenovod vychádza z nadsemenníka ako 2 až 3 mm hrubá, tvrdá a pohyblivá rúrka. Smeruje zo zadnej strany semenníka smerom k slabinám. Pozdĺž semenovodu vedú cievy a nervy.

Postup pri samovyšetrení

Vyšetrenie začnite pohľadom na oblasť slabín a mieška. Ak zbadáte nesúmernosť, môže ísť o chorobu orgánov mieška. Nezabudnite však, že ľavá polovica mieška býva uložená nižšie ako pravá (obr.2).



Obr. 2

Každý semenník vyšetrujte osobitne

Palcom a ukazovákom ruky vysuňte obsah polovice mieška dopredu.

Prstami druhej ruky ohmatajte a mierne postláčajte orgány mieška (obr.3).



Obr. 3

Vopred sa oboznámte s polohou nadsemenníka. Je uložený na zadnej strane semenníka a pri potláčaní je mäkký a bolestivý. Poznajzte tento orgán, aby ste si ho nepomýlili s nádorom !

Pokračujte hodnotením konzistencie celého semenníka. Palcom a ukazovákom skúšajte, či nenájdete zatvrdlinu (hrčku) v tkanive semenníka alebo nerovnosť jeho povrchu (obr.4).



Obr. 4

Nakoniec si vyhmatajte semenovod. Vystupuje z nadsemenníka a dá sa vyhmatať medzi palcom a ukazovákom ako tvrdý pohyblivý povrazec (obr.5).



Obr. 5

Podobne postupujte aj pri vyšetrovaní druhého semenníka a nakoniec ich porovnajte. Čokoľvek

nájdete na jednom semenníku, hľadajte aj na druhom.

Rovnaký nález (vo väčšom alebo menšom rozsahu) znamená normálny stav.

Čo máte robiť, ak ste nahmatali zmenu na semenníkoch

Každú zatvrdlinu v semenníku, či už bolestivú alebo nie, by mal vyšetriť lekár, najlepšie urológ.

Zatvrdlina nemusí vždy znamenať nádor, pretože mnohé nenádorové choroby môžu sprevádzať hmatateľné zatvrdlinky v miešku. Dost' častý býva napríklad zápal nadsemenníka, ktorý sa lieči antibiotikami a obyčajne po 2-3 týždňoch ustúpi. Ak však trvá dlhšie, treba hľadať inú príčinu.

Príčiny nádoru semenníka

Skutočná príčina vzniku nádoru semenníka je neznáma. K jeho vývoju môžu prispieť tieto okolnosti:

Nezostúpený semenník. Pred narodením sa semenníky tvoria vo vnútri tela v blízkosti obličiek. Približne mesiac pred pôrodom semenníky zostúpia do mieška, iba u časti novorodencov až v prvom roku života. Za chorobný stav sa označujú tie nezostúpené semenníky, ktoré sa nedostanú do mieška po prvom roku života. V nezostúpenom semenníku sa pozoruje častejší výskyt nádoru.

Niektoré vírusové choroby (zápal prúšných žliaz - mumps) môžu spôsobiť zmenšenie semenníkov, v ktorých sa zisťuje zvýšený výskyt nádorov.

Samovyšetrenie semenníkov treba robiť každý mesiac od 15. roku života. S každou zistenou zmenou oboznámte lekára, najlepšie urológa.

Nezostúpený semenník má vyšetriť lekár – urológ, ktorý do 2. roku života chlapčeka, ak je to potrebné, odporučí chirurgický zákrok.

O potrebe samovyšetovania semenníkov informujte aj ostatných členov rodiny a svojich priateľov.

Autor: **Prof. MUDr. Michal Horňák, DrSc.**

LIGA PROTI RAKOVINE SR

člen Európskej asociácie líg proti rakovine (ECL)
a člen Medzinárodnej únie proti rakovine (UICC)

Liga proti rakovine je nezisková, celoslovenská, charitatívna organizácia, ktorej cieľom je predchádzať rakovine prevenciou, výchovou a informovanosťou, podporovať klinické a výskumné projekty, pomáhať onkologickým pacientom a ich rodinám. Pre pacientov, ich blízkych i širokú verejnosť otvorila aj vďaka vašej podpore Centrá pomoci v Bratislave, Košiciach a Martine.

CENTRUM POMOCI LIGY PROTI RAKOVINE BRATISLAVA PONÚKA TIETO BEZPLATNÉ SLUŽBY:

- Poradenská a informačná služba na t.č. 02/52965148.
- Zlepšenie fyzického a psychického stavu rehabilitáciou a relaxáciou pod dohľadom diplomovaného fyzioterapeuta.
- Voľnočasové aktivity v podobe cvičenia, krúžkov šikovných rúk, knižnice a pod., pri ktorých stretnete pacientov s identickými diagnózami, máte možnosť nájsť si priateľov.
- Vzdelávacie kurzy, semináre, workshopy na rôzne témy.
- Spoločenské podujatia v podobe besied, stretávaní s umelcami a zaujímavými osobnosťami.

KONTAKT:

Centrum pomoci Ligy proti rakovine
Brestová 6, 821 02 Bratislava-Ružinov
Tel.: 02/52 92 17 35

V prípade potreby je možné využiť poradenstvo na Linke pomoci LPR na tel.č. 02/52 96 51 48 každý utorok od 14:00 do 16:00 s Prof. MUDr. Horňákom, DrSc.

CENTRUM POMOCI LIGY PROTI RAKOVINE KOŠICE PONÚKA TIETO BEZPLATNÉ SLUŽBY:

- zlepšenie fyzického stavu rehabilitáciou a relaxáciou pod dohľadom diplomovaného fyzioterapeuta
- pohybové aktivity, kreatívne kurzy, jazykové kurzy, kultúrne podujatia, besedy s odborníkmi a zaujímavými osobnosťami
- možnosť využívať knižnicu
- linka pomoci – odborné poradenstvo na tel. čísle 055/685 35 45, alebo osobne v priestoroch centra

KONTAKT:

Centrum pomoci Ligy proti rakovine
Paulínyho 63
040 01 Košice
Tel. 055/68 53 546

CENTRUM POMOCI LIGY PROTI RAKOVINE MARTIN PONÚKA TIETO BEZPLATNÉ SLUŽBY:

- Odborné poradenstvo vo forme Linky pomoci na t.č. 043/32 40 506
- Zlepšenie fyzického i psychického stavu rehabilitáciou a relaxáciou za asistencie fyzioterapeuta a psychológa.
- Voľnočasové aktivity v podobe kreatívnych, pohybových kurzov a kultúrnych podujatí.
- Vzdelávacie kurzy, semináre, workshopy.

KONTAKT:

Centrum pomoci Ligy proti rakovine
Kukučínova 2, 036 01 Martin
Tel. 043/32 40 487

Preventívne onkologické prehliadky

Orgán	Druh vyšetrenia	Vek	Intervaly vyšetrení
Krčok maternice	gynekologické vyšetrenie, cytológia	od 20* 23-64**	raz do roka 2x v ročnom intervale; ak je cytológia negatívna, nasledujúca kontrola v 3-ročných intervaloch
Prsník	samovyšetrenie, vyšetrenie lekárom, mamografia, prípadne sonografia	od 20 20 - 40 40 - 50 po 50	raz mesačne každé dva roky základné vyšetrenie, potom každé tri roky raz do roka
Hrubé črevo	vyšetrenie cez konečník, hemokult, endoskopia***	po 40 po 50 po 50	raz do roka raz do roka ročne do dvoch normálnych nálezov, potom každé dva roky
Koža	samovyšetrenie kože, prezretie celej kože lekárom u osôb s mnohopočetnými materskými znamienkami	od 20 20 - 40	raz mesačne každé tri roky raz do roka
Prostata	vyšetrenie prostaty cez konečník, PSA****	od 40	prispôbiť bazálnej hodnote PSA
Ústna dutina	samovyšetrenie	od 20	raz mesačne
Hltan, hrtan	vyšetrenie lekárom vrátane laryngoskopie, najmä u fajčiarov	po 40	raz do roka
Semeníky	samovyšetrenie	od 15	raz mesačne

* prípadne už od dosiahnutia pohlavnej zrelosti

** cytológia do 64. roku, ak sú posledné 3 cytológie negatívne

*** odporúča sa pre rizikové skupiny

**** prostatický špecifický antigén

© Vydala Liga proti rakovine SR
Brestová 6, 821 02 Bratislava
Tel.: 02/5292 1735, Fax: 02/2081 2047
E-mail: lpr@lpr.sk, http://www.lpr.sk

Rok vydania: 2015 (9. vydanie)