



Hogyan kell az önvizsgálatot elvégezni?

A legalkalmasabb idő a herék vizsgálatára a fürdőkádban vagy a zuhany alatt, vagy közvetlenül a tisztálkodás után adódik, amikor a herezacskó izomzata a leglazább.

1. lépés

A tenyérre helyezett herezacskót könnyedén emelgetve, előbb az egész szervet, majd külön-külön hol az egyik, hol a másik herét kell mérlegelni. Nem rendellenes, ha az egyik here kissé súlyosabb a másikonál. Az a fontos, hogy észlelhető-e változás, hogy egyik vagy másik here a szokásosnál súlyosabb-e?

2. lépés

Óvatosan, a mutató- és a hüvelykujjal körbetapogatva mindkét herét ellenőrizni kell, hogy nem nagyobbodtak-e meg, illetve nem tapintható-e rajtuk valamilyen csomó. Ha esetleg rugalmas duzzanat észlelhető, az a herezacskóban lévő folyadékra utalhat. Ez valószínűleg nem hererák, hanem ún. vízszerv, ami egyszerűen kezelhető. Ha a heréket a hímvessző töve felé tapintja, kitapinthatja az ondóvezetékét és a mellékheréket is. Azok, akik először vizsgálják magukat, ezeket esetleg csomóként értékelhetik. Nem kell megijedniük!

Ha az önvizsgálat során bármilyen rendellenességet tapasztal, sürgősen forduljon házi orvosához!

Prosztatarákszűrés



SZÉCHENYI 2020



Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Hazánkban a férfiak rák okozta elhalálozásának negyedik leggyakoribb oka a prosztatatarák. A prosztatatarák - más rákokhoz hasonlóan - nem egyik napról a másikra keletkezik. Évek telhetnek el addig, amíg odáig fejlődik, hogy panaszokat, tüneteket okoz. Az idejében felismert, lokalizált prosztatatarák gyógyítható, vagy legalábbis visszaszorítható.

A prosztatatarák korai, idejében történő felismerése érdekében ezért ajánlatos, hogy minden 40 évesnél idősebb férfi az ezen életkor felett egyébként is ajánlatos évenkénti általános, alapos orvosi kivizsgálás során kérje, hogy a prosztatáját is vizsgálják meg. Egy egyszerű, kissé kellemetlen, de rövid és fájdalommentes vizsgálattal (rektális digitális vizsgálat, a prosztatata végbélen át történő vizsgálata) ugyanis a még tüneteket nem okozó prosztatatarák is az esetek jelentős hányadában felismerhető, illetve minden, a prosztatatarák gyanúját keltő elváltozás észrevehető és az ilyenkor szükséges szakorvosi kivizsgálás elvégezhető.

Előnyös, ha e vizsgálatot már eleve urológussal végeztetjük, mivel nagyobb tapasztalata a vizsgálat hatásfokát növeli, és biztonságát fokozza.

Újabban elterjedőben van és világhírű szakintézetek, rákellenes szervezetek kifejezetten ajánlják, hogy a 40 évesnél idősebb férfiaknál a prosztatatarák korai felderítése érdekében évenként határozzák meg a vérben a prosztatata-specifikus antigén (PSA) szintjét. Bár a PSA-szint emelkedése nem specifikus prosztatatarákra, és szintje a prosztatata egyéb betegségeiben is megemelkedhet, mégis igen érzékeny jelzője a prosztatatarák esetleges jelenlétének.

Kevésbé köztudott, hogy a herék rákra gyanús elváltozásai - csakúgy, mint nőknél az emlőké - önvizsgálattal, a herék időnkénti áttapintásával saját magunk által is felismerhetők. Mintegy 20 évvel ezelőtt a hererák még többnyire halálos betegség volt, ma viszont - ha idejében felismerik - szinte 100%-ban gyógyítható.

A herék önvizsgálatának helyes módja

A herék vizsgálatát célszerű meleg fürdő vagy zuhanyozás után végezni, mely ellazítja a herezacskót, és így megkönnyíti a herék áttapintását. Maga a vizsgálat egyszerű, és mindössze néhány percet vesz igénybe.

Korábban nem észlelt csomó vagy tömöttebb terület. Az, hogy az egyik here valamivel nagyobb, mint a másik, még nem kóros, hanem szokványos jelenség. A herék után tapintsuk át a mellékheréket is.

Ha valamelyik herében csomót tapintunk, vagy jelentősebb terime nagyobbodást észlelünk, rögtön forduljunk orvoshoz. Attól azonban, ha valami rendelleneset észlelünk, korántsem kell kétségbe esnünk, mert ilyen rendellenességet a herékben és közvetlen környezetükben nem csak hererák, hanem sok más tényező: trauma, ártalmatlan ciszta és gyulladás is létrehozhat.

Mindenesetre jegyezzük meg, hogy a herék rendszeres önvizsgálatának férfiaknál az egészségünket védő egyik fontos szokássá kell válnia. Hererák miatt kezelt beteg esetében a maradék here rendszeres átvizsgálása, önvizsgálata ugyancsak fontos, jöllehet igen csekély, kevesebb mint 1% az esélye annak, hogy hererák a másik megmaradt herében is kialakuljon.

A mellékherében rosszindulatú daganat előfordulása a hererák előfordulásánál is jóval ritkább. Jóindulatú daganat valamivel gyakrabban fordul elő. Ez is csomó formájában jelentkezik, így az szintén az önvizsgálat során tapintható, és csak orvosi vizsgálat révén különíthető el a here kóros elváltozásaitól.

A here önvizsgálata már a pubertáskortól ajánlott, hogy a férfiak megismerjék a herék normális alakját, a tapintás által keltett érzetet. A hererák ritka betegség, és viszonylag fiatal életkorban jelentkezik, leggyakrabban 20 és 39 éves kor között. A jó hír az, hogy a hererák csaknem mindig sikeresen kezelhető, de ehhez a korai felismerés elengedhetetlen.

Mi a hererák?

A hererák olyan daganatos betegség, amelyet a helyesen, illetve havonta végzett önvizsgálat időben észlelhet. Az időben felismert hererák az egyik legeredményesebben gyógyítható daganattípus. A hererák rendszerint az egyik herében jelenik meg.

Melyek a hererák figyelmeztető jelei?

- kemény csomó a here elülső vagy oldalsó felszínén,
- fájdalom vagy kellemetlen érzés a herében vagy a herezacskóban (a hererák - hasonlóan a többi daganatos betegséghez - korai szakaszában nem okoz komolyabb fájdalmat!),
- szokatlan különbség a két here között,
- nehéz vagy húzó érzés a herezacskóban,
- tompa fájdalom az alhasban, ágyéktájon vagy a herezacskóban.