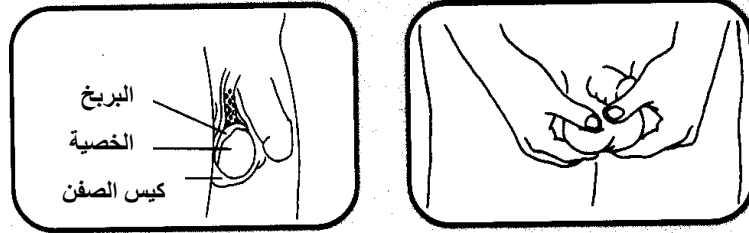


ثلاثة دقائق كل شهر الفحص الذاتي لسرطان الخصية

يكون سرطان الخصية اكثر شيوعا لدى الرجال بين 20 و 40 عاما. ولكنه قد يصيب أيضا المراهقين بعمر 15 عاما و الرجال فوق 40 عاما. تشخص حوالي 7400 حالة جديدة من سرطان الخصية كل عام في الولايات المتحدة. و يشكل التشخيص المبكر عاملا هاما في نتيجة العلاج, حيث أنه إذا مضت 5 سنوات دون انتكاس بعد علاج المصاب بسرطان الخصية تكون فرص الحياة لديه 95% كما لو انه لم يصب بهذا المرض أبدا. بإمكانك خلال 3 دقائق إجراء فحص شهري للتأكد من سلامتكم من سرطان الخصية. ويفضل أن يجرى الفحص بعد الاستحمام حيث يكون جلد كيس الصفن (الكيس الذي يحتوي الخصيتين) في حالة استرخاء.

- 1- قف أمام المرآة و ابحث عن أي انتفاخ أو تورم على جلد كيس الصفن.
- 2- أفحص كل خصية على حدة بكلتا اليدين. ضع أصابع الوسطى و السبابة تحت الخصية و إصبع الإبهام فوقها ثم ابدأ بتحسس الخصية بلطف بين أصابعك. تذكر انه طبيعي أن تكون إحدى الخصيتين اكبر من الأخرى.
- 3- أبحث عن كتل صغيرة قد تكون عادة غير مؤلمة و متوضعة في الأمام أو على جانب الخصية. ولا تخطئ بين وجود كتلة غير طبيعية و بين البربخ و هو كتلة رخوة تشبه الحبل توجد عند قمة الخصية.
- 4- قارن بين الخصيتين و ابحث عن أية اختلافات.



- 5- أعلم طبيبك فورا في حال عثورك على أي من الأعراض التالية:
 - كتلة صلبة على الخصية.
 - زيادة في حجم الخصية.
 - الشعور بثقل في كيس الصفن.
 - الشعور بألم ثقيل في اسفل البطن او في منطقة العانة.
 - تجمع مفاجئ لسائل في كيس الصفن.
 - حس ألم أو انزعاج في إحدى الخصيتين.
 - حس ألم أو صعوبة عند التبول.