



Man ved ikke med sikkerhed, hvorfor testikelkræft opstår. Det første symptom på testikelkræft er i over 80 procent af tilfældene en følelig knude eller en forstørrelse af hele testiklen – ofte sammen med tyngdefornemmelse og ømhed. Cirka 20 procent har desuden smerter i pungen. En del mænd med testikelkræft har mærket en diffus værken eller tyngdefølelse i pungen som det første symptom. Hvis du mærker forandringer, gå til lægen.

### Fakta om testikelkræft

- Testikelkræft er en sjælden sygdom. Det er dog den form for kræft, der i Danmark hyppigst rammer mænd mellem 15 og 40 år.
- Hvert år får omkring 300 danske mænd konstateret kræft i testiklerne.
- Heldigvis helbredes næsten alle med testikelkræft – også selv om sygdommen har spredt sig til andre steder i kroppen.
- Behandlingsresultaterne i Danmark er på højde med de bedste i verden. Alt i alt bliver mere end 94 procent af alle, der får testikelkræft, raske.

### Kræftens Bekæmpelse

Strandboulevarden 49  
2100 København Ø  
Tlf. 3525 7500  
[www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)

### Gå til lægen hvis:

- du mærker en knude på en af testiklerne eller bitestiklerne
- testiklen bliver hård
- testiklen hæver op
- du får smerter i pungen eller i den ene testikel
- der bliver usædvanlig stor forskel på de to testikler
- din ene testikel føles tungere end den anden

Der vil ofte være tale om helt godartede forandringer, men bliv for en sikkerheds skyld undersøgt af din egen læge.

### Læs mere i pjecen:

- Testikelkræft

Som kan bestilles på tlf: 3525 7500  
eller på [www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)

# Sådan undersøger du dine testikler

Rumfang Illustrationer: Rina Dahlerup Juni 2004



## Hvorfor får man testikelkræft?

### 1 Testikelkræft

Årsagen til testikelkræft kendes ikke, men meget tyder på, at skaden sker allerede i fostertilstanden. Du har en større risiko for at udvikle testikelkræft, hvis testiklerne ikke falder ned i pungen eller gør det sent i livet.

Teorier om at slag, betændelse og stramme bukser kan være medvirkende årsager, er ikke videnskabeligt bevist.

Det vigtigste tegn på testikelkræft er hævede og eventuelt ømme testikler.

Du kan have disse symptomer uden, at der er tale om testikelkræft. Hævelser i pungen kan også skyldes mange andre ting, eksempelvis betændelse. De fleste af os er asymmetriske. Det vil sige, at størrelsen på eller formen af f.eks. testikler, bryster eller øjne kan variere – det er helt normalt. Du skal imidlertid være opmærksom på, om forskellen har været der hele tiden, eller om der er sket forandringer. Hvis du opdager en hævelse i selve testiklen, bør du blive undersøgt af din læge.

Det er vigtigt at behandle den syge testikel så tidligt som muligt. Jo tidligere sygdommen behandles, jo enklere og hurtigere er behandlingen.

## Vær opmærksom på forandringer

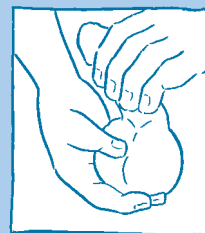
### 2 Hvad kan du selv gøre?

Ved regelmæssigt at undersøge dine testikler, finder du ud af, hvordan de føles. Derfor vil det være lettere for dig, at opdage eventuelle forandringer. Vi er alle forskellige, så hvis du mærker noget, der er anderledes, er det vigtigt at huske på, hvad der er normalt for dig.

Hvis du følger beskrivelsen nedenfor, kan den hjælpe dig i gang med at undersøge dig selv.

#### Sådan undersøger du dig selv

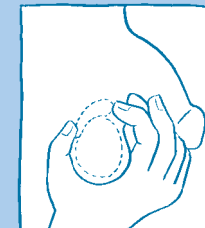
1. Vælg et fast tidspunkt, så du husker det. For eksempel en gang om måneden i forbindelse med et morgenbad. Det varme vand gør pungen blød og afslappet.
2. Lad pungen hvile i din hånd og mærk tyngden og størrelsen på dine testikler.
3. Brug hænderne til at undersøge testiklerne, når du sæber dem ind.



4. Hver testikel nulres systematisk igennem mellem tommel- og pegefingre. På den måde kan du mærke hvis eventuelle uregelmæssigheder opstår.



5. Undersøg også bitestiklerne, som ligger på toppen og bag testiklerne. De er blødere og snørklede. Sådan skal de føles. Der er mange, der ikke ved, at de har bitestikler, det er helt normalt.



Føler du noget unormalt, er der oftest tale om en fuldstændig godartet væskeansamling eller en åreknude. Men gå til lægen og bliv undersøgt.