

Here önvizsgálata

<https://www.kamaszpanasz.hu/hirek/test/432/here-onvizsgalat>

A 15-35 év közötti férfiak körében leggyakrabban előforduló rákos megbetegedés a hererák. Korai felismeréssel szinte 100 százalékosan gyógyítható a betegség, ezért is fontos a rendszeres önvizsgálat.

Fontos, hogy a fiúk már 13-15 éves korban elkezdjék rendszeresen, legalább havonta egyszer megvizsgálni a heréiket, megtanulni érzékelni azok normális állapotát, mert csak így fogják tudni a későbbi eltéréseket felismerni. (Különösen nagy figyelmet kell arra fordítani, ha herék nem szálltak le három éves korig!)

A művelet nem vesz igénybe három percnél többet, ám akár életmentő is lehet, ha idejében felismerik az esetleges elváltozásokat!

Az önvizsgálat menete

A herevizsgálatra a legalkalmasabb időpontot egy meleg fürdő vagy zuhany utáni percek jelentik, mikor a herezacskó izomzata ernyedt állapotban van.

1. Először is a tenyérre helyezett herezacskót óvatosan emelgetve kell megvizsgálni annak súlyát; egyszerre mindig csak egy herét. Nem rendellenes, ha az egyik here egy kissé súlyosabb, mint a másik; az a fontos, hogy később ebben bekövetkezik-e változás.

2. A hüvelyk- és mutatóujj segítségével óvatosan körbe kell tapogatni mindkét herét, ellenőrizve, hogy nem tapintható-e rajtuk csomó, vagy nem nagyobbodtak-e meg. Ha könnyen összenyomódó, rugalmas duzzanat található rajta, nem kell megijedni, nem a hererák jele. Valószínűleg ez a herezacskóban lévő folyadék, ami vízsérv formájában jelentkezik, ám egyszerűen kezelhető.

3. Ezután következik a mellékherék és ondóvezeték vizsgálata. A heréket a pénisz töve felé tapintva lehet érezni a mellékherét. Érintésre kissé érzékeny lehet, s akik először vizsgálják magukat, esetleg csomónak érezhetik azokat. Az ondóvezeték a mellékherék mögött elhelyezkedő, sima, kemény "cső". Mindkét oldalát meg kell vizsgálni.

Mikor kell orvoshoz fordulni?

Amennyiben bármilyen eltérés tapasztalható, forduljon orvoshoz!

Ez lehet például:

- fájdalom vagy kellemetlen érzés a herében vagy a herezacskóban,
 - fájdalom, kellemetlen érzés vagy bármilyen szokatlan eltérés a két here között,
 - csomó vagy bármilyen eltérés a herezacskón, a here felszínén vagy a herében.
- (KamaszPanasz)

A HERERÁK TÜNETEI, OKAI, KEZELÉSE

Rizikófaktoraként számít a herét ért korábbi trauma - rúgás, ütés, összeszorítás -, valamint bizonyos fertőző betegség, heregyulladás gyakori fellépése.