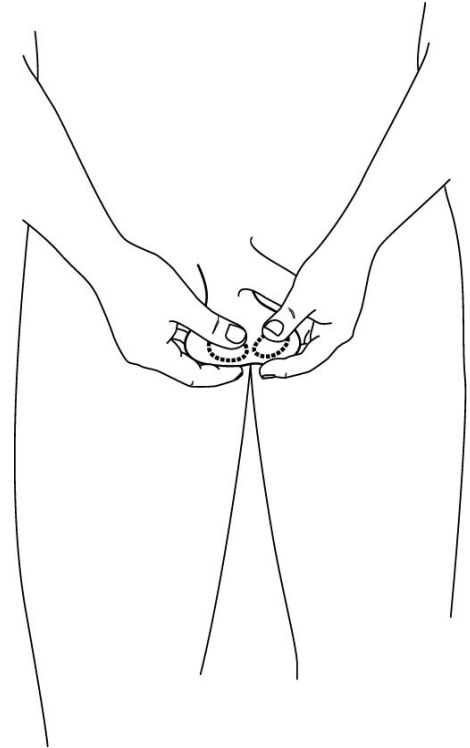


Testicular Self Exam

Men should check their testes each month starting in their teen years. Cancer of the testes can often be cured if found early.

Steps

1. After taking a warm bath or shower, stand in front of a mirror. Look for any swelling of the skin around the testes.
2. Use both hands to feel each testicle. Place your fingers under the each testicle with your thumbs on top.
3. Roll each testicle gently between your thumbs and fingers. Feel for any lumps. You should not feel any pain as you do this. You will feel a soft tube-like structure behind the testicle, which stores and transports sperm.



See your doctor right away if you have:

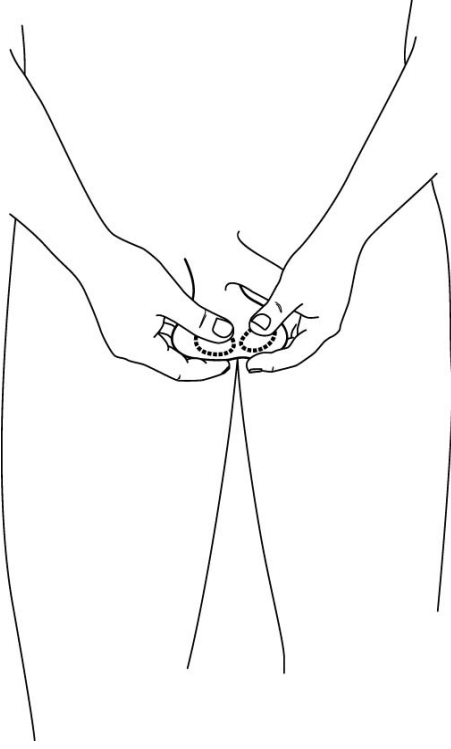
- A lump
- A testicle that becomes larger or shrinks
- A feeling of heaviness or a large amount of fluid in the skin around the testes
- Pain or aching in the testes, groin or lower abdomen
- Tender or enlarged breasts

Talk to your doctor if you have any questions or concerns about your self exam.

11/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

الاختبار الذاتي للخصيتين

يجب أن يقوم الرجال بفحص الخصيتين كل شهر بداية من سن المراهقة. يمكن شفاء سرطان الخصية إذا تم اكتشافه مبكرًا.



الخطوات

1. بعد الاستحمام بماء دافئ، قف أمام المرأة. ابحث عن أي أورام حول الخصيتين.
2. استخدم يديك لتحسس الخصيتين. ضع أصبعك تحت كل خصية مع وضع الإبهام أعلى الخصية.
3. قم بتدوير كل خصية برفق بين الإبهام والأصابع. تحسس للبحث عن أي كتل يجب ألا تشعر بأي ألم أثناء ذلك. ستشعر بأنبوب لين خلف الخصيتين، وهو الذي يقوم بتخزين ونقل المنى.

استشر طبيبك على الفور إذا كنت تعاني من:

- ورم
- كبير حجم أحد الخصيتين أو انكماشها
- الشعور بثقل أو قدر كبير من السوائل بداخل الجلد المحيط بالخصيتين
- ألم في الخصيتين أو في بطن الفخذ
- كبير في حجم الثدي

اتصل بطبيبك إذا كان لديك أي تساؤلات أو استفسارات حول الاختبار الذاتي.

11/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

Testicular Self Exam. Arabic