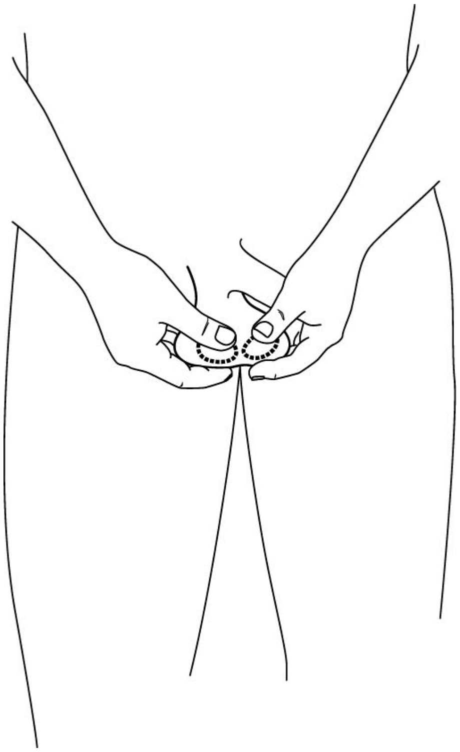
Testicular Self Exam

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:

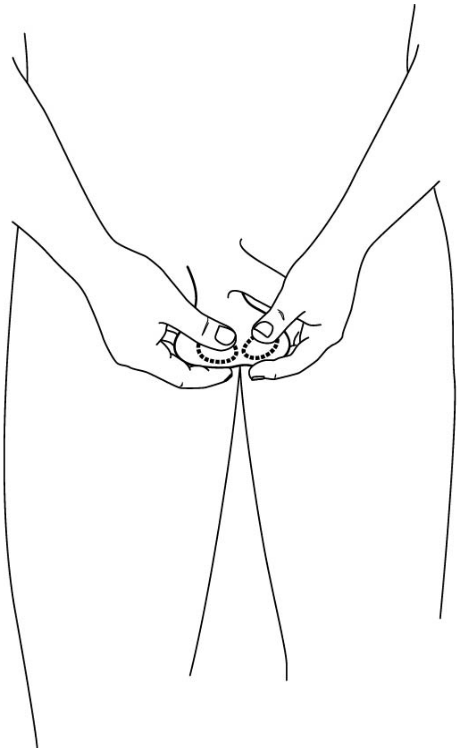
- A lump
- A testicle that becomes larger or shrinks
- A feeling of heaviness or a large amount of fluid in the skin around the testes
- Pain or aching in the testes, groin or lower abdomen
- Tender or enlarged breasts

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**.

अंड–ग्रंथि का स्व–परीक्षण

पुरुषों को अपनी किशोरावस्था की शुरुआत से ही प्रत्येक माह अपनी अंडग्रंथि की जांच करनी चाहिए। यदि अंडग्रंथि के कैंसर का आरंभ में ही पता चल जाए तो इसका उपचार हो जाता है।



चरण

1. गुनगुने पानी से स्नान करने या शॉवर लेने के बाद, दर्पण के सामने खड़े हो जाइए। ध्यान से देखें कि अंडग्रंथि के आस–पास की त्वचा में कहीं सूजन तो नहीं है।
2. दोनों हाथों का प्रयोग कर प्रत्येक अंडग्रंथि को महसूस करें। अपने अंगूठों को प्रत्येक अंडग्रंथि के ऊपर और उंगलियों को नीचे की तरफ रखें।
3. प्रत्येक अंडग्रंथि को अपने अंगूठों और उंगलियों के बीच में धीरे–धीरे घुमाएं। महसूस करें कि कोई गांठ तो नहीं है। ऐसा करते हुए आपको दर्द महसूस नहीं होना चाहिए। आपको अंडग्रंथि के पीछे एक नरम नलिका जैसी संरचना महसूस होगी जो शुक्राणु रखती है और इसे ले जाती है।

यदि आपको निम्न हो, तो तुरंत अपने डॉक्टर से मिलें :

- कोई गांठ
- अंडग्रंथि बड़ी हो गई हो या सिकुड़ गई हो
- भारीपन का अहसास होना या अंडग्रंथि के आस–पास की त्वचा में भारी मात्रा में द्रव महसूस होना
- अंडग्रंथि, उरुसंधि या पेडू में दर्द या ऐंठन होना
- मुलायम या बढ़ी हुई छातियां

यदि अपने स्व–परीक्षण के बारे में आपके कोई सवाल या चिंताएं हों तो अपने डॉक्टर से बात करें।

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**.