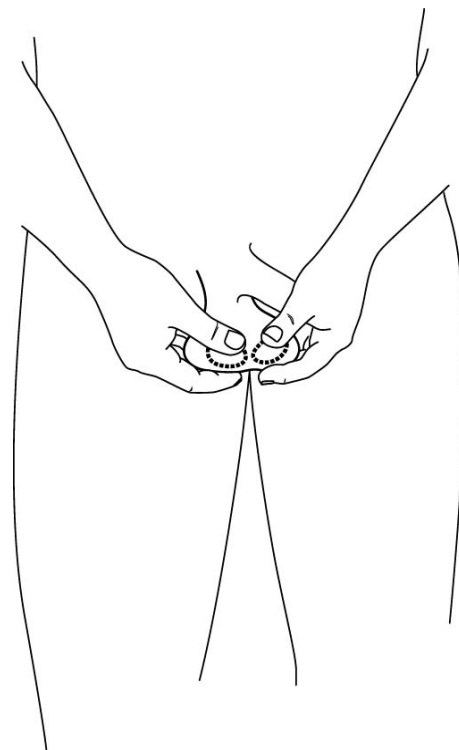


# Testicular Self Exam

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

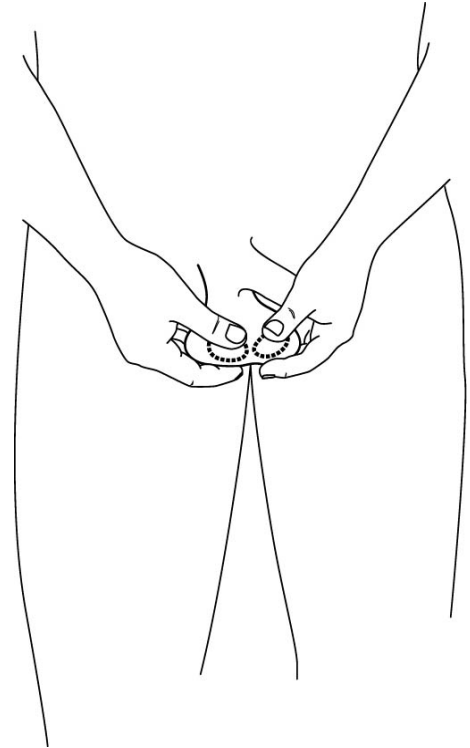
**Talk to your doctor if you have any questions or concerns about your self exam.**

# Tự Khám Tinh Hoàn

Quý ông phải kiểm tra tinh hoàn của họ mỗi tháng bắt đầu ở lứa tuổi thanh thiếu niên. Ung thư tinh hoàn thường được chữa khỏi nếu phát hiện sớm.

## Các bước thực hiện

1. Sau khi tắm nước ấm bằng bồn hoặc vòi sen, thì đứng trước gương. Tìm kiếm bất kỳ vết sưng phồng nào trên da quanh tinh hoàn.
2. Dùng cả hai tay để sờ mỗi tinh hoàn. Đặt các ngón tay của quý vị dưới mỗi tinh hoàn, ngón cái đặt trên đỉnh.
3. Lăn nhẹ nhàng mỗi tinh hoàn giữa ngón cái và các ngón tay của quý vị. Dò tìm bất kỳ khối u nào. Quý vị phải không cảm thấy đau lúc thực hiện việc này. Quý vị sẽ cảm thấy có một phần mềm-giống như kết cấu ống- ở phía sau tinh hoàn, là nơi lưu trữ và chuyển tinh trùng.



**Khám bác sĩ ngay nếu quý vị thấy:**

- Có khối u
- Tinh hoàn lớn hơn hoặc teo lại
- Nặng nề hoặc có nhiều lượng chất lỏng dưới da quanh tinh hoàn
- Đau hoặc nhức tinh hoàn, nơi háng hoặc bụng dưới
- Vú bị đau hoặc nở to

**Bàn với bác sĩ hay y tá nếu quý vị có bất cứ câu hỏi hay thắc mắc nào về việc tự khám mình.**

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](http://www.healthinfotranslations.org).

Testicular Self Exam. Vietnamese