



## Hva du bør vite om testikler

Hvordan du selv kan undersøke dine testikler for kreft.

Tidlig i fosterlivet dannes testiklene inne i buken. På slutten av fosterlivet vandrer testiklene ut gjennom en åpning i bukveggen øverst i lysken, videre nedover i lysken og til sin normale plass som er nede i pungen.

### **Kan testiklene ligge andre steder enn nede i pungen?**

Ja. Testiklenes vandring, ned til pungen på slutten av fosterlivet kan bli forstyrret, og da kan testiklene stoppe opp i sin vandring og bli liggende i lyskene eller helt øverst i pungen.

Hele vandringen kan utebli slik at testiklene blir liggende inne i bukhalen. Dette kan være tilfelle med bare den ene testikkelen eller med begge.

### **Må noe gjøres hvis testiklene ikke har kommet på plass i pungen ved fødselen?**

Ikke alltid. Noen ganger kommer testiklene på plass iløpet av de første leveårene, hvis ikke kan det være nødvendig med en liten operasjon for å bringe de på plass nede i pungen.

Ved barnekontrollene undersøker legene spesielt testiklene og vurderer om det er nødvendig å gjøre noe.

### **Hvilke funksjoner har testiklene?**

I barneårene har testiklene ingen funksjon.

Under puberteten vokser testiklene og noen celler begynner å produsere mannlig kjønnshormon andre celler begynner å produsere sædceller, dette er de to funksjonene testiklene har gjennom hele livet.

### **Er det andre organer enn testiklene i pungen?**

Ja. Som jeg sa produserer testiklene sædcellene, disse ledes gjennom tynne kanaler inn i det vi kaller bitestiklene.

Bitestiklene ligger på en måte utenpå selve testiklene.

Fra bitestiklene ledes sædcellen gjennom sædstrengene videre oppover via lyskene og inn i bukhulen til den munner inn i urinrøret sammen med prostata og sædblæren.

Sædkanalen forløper sammen med blodkarrene oppover og kan kjennes som en slank streng fra testiklene og oppover. En del av denne strengen består av en tynn muskel som testiklene på en måte "henger i".

### **Noen ganger merker jeg at testiklene ligger helt øverst i pungen, hva kommer det av?**

Som jeg sa, henger testiklene i en tynn muskel. Hvis denne muskelen trekker seg sammen drar den testikken oppover i pungen, ja noen ganger helt opp i lysken.

Dette skjer særlig hvis pungen blir avkjølt og er helt normalt. Hvis du varmer deg for eksempel ved å sitte ned i varmt badevann slappes muskelen av og testiklen glir helt ned i bunnen av pungen igjen.

### **Hva bør jeg gjøre for best å kunne undersøke testiklene?**

Den muskelen testikkelen henger i må være helt avslappet, hvis ikke får du ikke til å undersøke testiklene ordentelig.

Muskelen er helt avslappet når du er varm, for eksempel om morgenen i en varm seng eller aller best hvis du ligger i et godt varmt badevann.

Du må også være varm på hendene, er hendene kalde trekker muskelen seg sammen.

### **Hva skal jeg kjenne etter?**

Først må du bli kjent med innholdet i pungen.

Selve testikkelen kjenner du som en kule, kanskje kan den sammenlignes med en liten myk ball fyllt med vann. Den har samme mykehet i hele seg uten noen fastere områder. Klemmer du litt hardt på den, er den øm.

Bitestikkelen kan du kjenne på toppen av testikkelen, normalt er den ikke lett å kjenne men ved forsiktig undersøkelse kjenner du den som en myk dannelse som sitter fast mot testikkelen. Best kjenner du bitestikkelen hvis du holder testikkelen mellom to fingre og med en annen finger stryker over toppen av testikkelen, også denne er øm hvis du er for hardhent.

Strengen sædlederen og blodkarene forløper i, kan du lett kjenne som en myk dannelse som strekker seg fra testikkelen og helt opp i toppen av pungen hvor den forsvinner opp i lysken.

### **Hva kjenner jeg hvis det er en svulst i testikkelen?**

Du kan kjenne at den ene testikkelen er større og fastere enn den andre. Litt større kan den være men ikke fastere.

Du kan også kjenne en avgrenset kul som er fastere enn resten av testikkelen og du kan kjenne en hard kul.

Det er ikke mulig å beskrive alt som kan være galt og som du kan kjenne. Det beste er at du først blir kjent med innholdet i pungen og ved senere undersøkelser kjenner om det har kommet forandringer.

### **Er det bare ved å kjenne jeg kan undersøke testiklene?**

Det er lurt å bli kjent med hvordan du ser ut også.

Har du sittet i badekaret eller du har et varmt rom, slik at testiklene ligger helt nede i pungen, bør du observere hvordan pungen og testiklene ser ut, du kan gjerne bruke et speil.

Det er ganske vanlig at den ene testikkelen er større enn den andre, men det skal vanligvis ikke være stor forskjell.

### **Hvor ofte bør jeg undersøke meg selv i pungen?**

Jeg tror ikke det er riktig å lage noe skjema for det.

Vi bør huske på å gjøre det ved vanlig kroppsstell en gang iblant. Helst en gang vi har god tid, og det bør vi unne kroppen vår litt oftere enn vi gjør. Det er godt både for kropp og sjel.