




واحد آموزش سلامت
سال 1400
بیمارستان شهید هاشمی نژاد



خودارزیابی بیضه در مردان برای کشف و درمان سریع تر سرطان بیضه TESTICULAR SELF EXAM



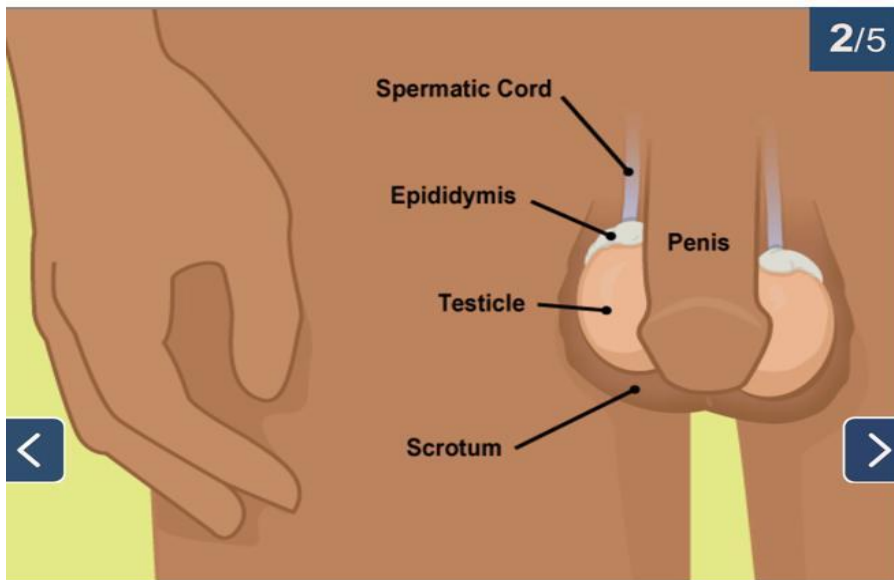
A testicular self-exam (TSE) is an easy way for guys to check their own testicles to make sure there aren't any unusual lumps or bumps  which can be the first sign of testicular cancer.

Try to do a TSE every month so you become familiar with the size and shape of your testicles. This makes it easier to tell if something feels different or abnormal down there.

خودارزیابی بیضه روشی آسان برای مردان جهت کنترل و اطمینان از عدم وجود موارد غیر معمول که ممکن است مراحل اولیه سرطان بیضه باشد.

ماهانه در تاریخ معین مثلاً اول هر ماه دوبیضه، از نظر شکل، اندازه و همسانی در لمس مورد ارزیابی قرار گیرند. بهترین زمان در انتهای حمام کردن انجام شود.

کشف تفاوتها و موارد غیر طبیعی را با پزشک در میان بگذارید.



Step 1: Getting Started

Choose the right time to do your exam. It's best to do it during or just after a hot shower or bath.

The scrotum (skin that covers the testicles) is most relaxed then, which makes it easier to feel the testicles for lumps.

Lumps may be as small as a piece of rice or a pea.

پس از حمام گرم
ناحیه اسکروتوم یا پوسته روی
بیضه کاملاً نرم و شل می باشد
وبه آسانی وجود توده در لمس
بیضه مشخص می شود.
توده می تواند در لمس به اندازه
یک دانه عدس و یا برنج باشد.



Step 2: Place Your Hand

Examine one testicle at a time.

Start by gently gripping the top of the scrotum, with your thumb on top and your fingers underneath. Pinch gently so that the testicle stays put and won't move during the exam.

Between your fingers, you should feel the spermatic cord. This connects the testicle to the rest of your body.

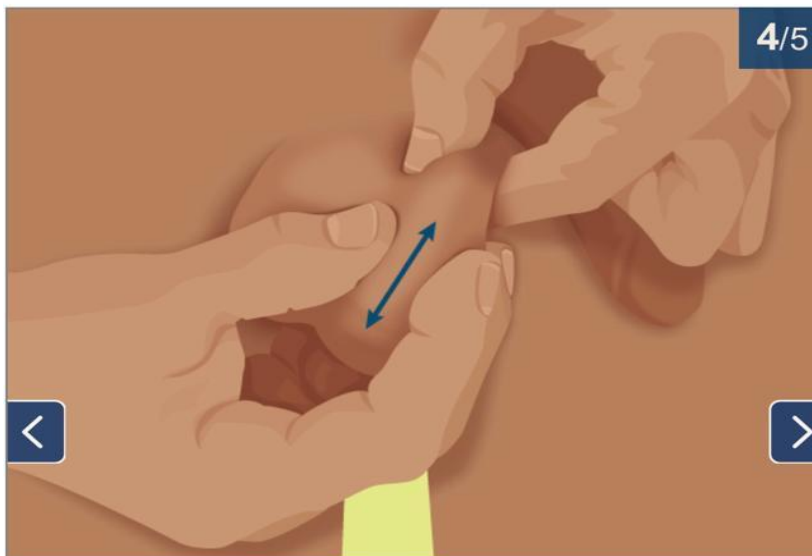
با انگشت شست به آرامی قسمت
بالای اسکروتوم یا پوسته بیضه
را گرفته و بقیه انگشتان در زیر
و نزدیک آن قرار گیرند.

بیضه را به آرامی نگه داشته
تادرطول

معاینه حرکت نکند.

بین انگشتان تان بایستی طناب
اسپرم را احساس کنید.

طناب اسپرم بیضه را به بدن اتصال
می دهد.



Step 3: Feel for Lumps

With your free hand, glide your thumb and fingers along both sides of the testicle, from top to bottom. Feel for any lumps or bumps.

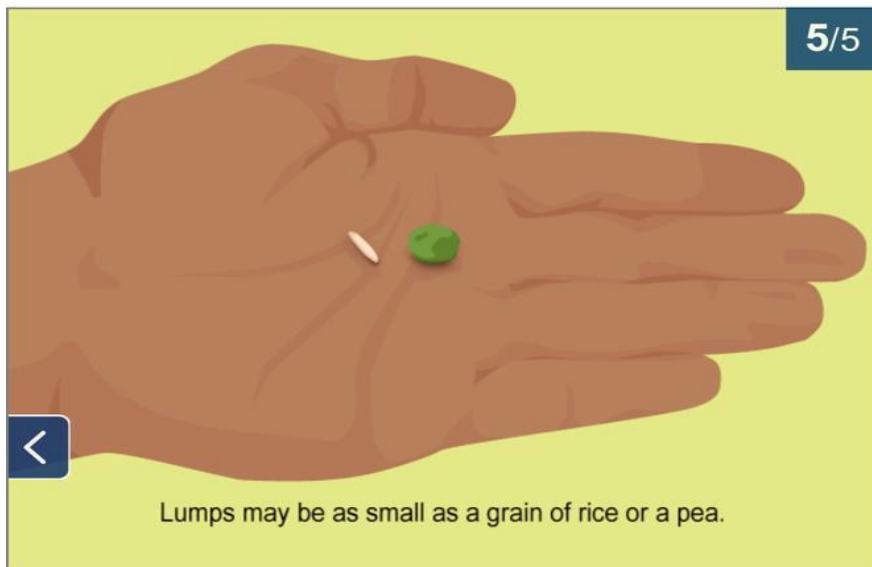
Then, glide your fingers over the front and back of the testicle.

On the back at the top, you should feel the epididymis, a tube that carries sperm. This is a normal lump and may feel tender to the touch.

با یک دسته بیضه را نگه داشته تا ثابت بماند و با دست دیگر با انگشت شست و سایر انگشتان از بالا به پایین، بیضه را از نظر وجود توده یا برجستگی لمس کنید.

جلو و عقب بیضه را با انگشتان معاینه کنید.

قسمت پشت و بالای بیضه لوله های حمل کننده اسپرم را در لمس احساس می کنید، که توده طبیعی بوده و ممکن است در لمس دردناک باشد.



Tell your doctor right away if you notice any swelling, lumps, or changes in the size or color of a testicle. Also tell your doctor if you have any pain or achy areas in your groin.

Lumps or swelling may not be cancer, but they should be checked by your doctor as soon as possible.

Testicular cancer is almost always curable if it is caught and treated early.

اگر تورم، توده یا تغییرات در اندازه
یا رنگ بیضه احساس کردید
حتما به پزشک مراجعه نمایید.
همچنین وجود درد در ناحیه کشاله
ران.

سرطان بیضه تقریبا همیشه قابل
درمان است اگر کشف
زودهنگام داشته و درمان
زودتر شروع شود.