



**MBTM**  
MORE BALLS THAN MOST®

Suid-Afrikaanse mans  
het 'n 1 uit 24 kans om  
prostaatkanker te kry

# PROSTAATKANKER

## Jy het 'n verhoogde kans vir prostaatkanker indien

- Jy ouer as 40 jaar is
- Jy alkohol gebruik
- Jy nie aktief is en fisiese oefening doen nie, of
- Jy 'n familiegeskiedenis van kanker het

## Gevaartekens

- Indien jy dit moeilik vind om te urineer
- Sukkel om te begin of op te hou urineer
- Wanneer uriene vanself begin of ophou
- Swak vloeï van uriene, 'n brandsensasie of pyn gedurende urinering
- Wanneer jy gereeld moet urineer, veral gedurende die nag
- Wanneer dit moeilik raak om 'n ereksie te kry of te volhou
- Bloed in uriene of semen
- Pynlike ejakulasie
- Pyn in lae rug, heupe of bo-bene
- Onbeplande gewigsverlies
- Anemie
- Gereelde moegheid



## Hoe om jou risiko te verminder

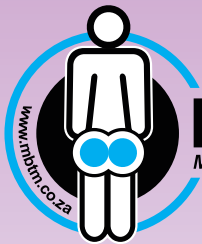
- Gaan vir gereelde ondersoeke
- Vermyn sigareetrook
- Vermyn die gebruik van alkohol
- Vermyn oorgewig
- Oefen ten minste 30 minute per dag
- Eet vyf porsies vars groente en vrugte daaglik
- Drink genoeg skoon water

## Prostaat-spesifieke antigeen (PSA-toets)

Bloed word getoets deur middel van 'n bloedprik om PSA-vlakke vas te stel. Dit word bepaal deur proteïene wat in die prostaat vervaardig word. Hoë vlakke kan inflammasie van die prostaat, of selfs kanker aandui.

## Digitale rektumondersoek

'n Dokter ondersoek die prostaat deur die rektum en soek spesifiek vir enige abnormaliteite soos knoppe.



**MBTM**  
MORE BALLS THAN MOST®

Wat jy moet weet oor  
testikulêre kanker

# TESTIKULÊRE KANKER

## Hoe om 'n self-onderzoek te doen

- Onderzoek jou testikels na 'n warm bad of stort
- Staan voor die spieël en kyk vir enige tekens van swelling
- Ondersteun jou testikels met een hand en voel met die ander hand vir enige abnormaliteite
- Rol die testikel tussen jou duim en vingers, voel vir enige knoppe - dit is normaal om sagte weefsel bo of onder die testikel te voel (knoppe kan so klein soos ryskorrels wees en is gewoonlik ferm en hard)
- Voel vir areas wat gevoelig en sensitief is

## Tekens en simptome

- 'n Pynlose swelling of knop in een of beide testikels
- Pyn of 'n swaar gevoel in die testikel
- Pyn in die lae rug, buik of lies

*Wanneer testikulere kanker vroeg opgespoor word, kan suksesvolle behandeling uitgevoer word, naamlik:*

*Chirurgie,  
Bestraling, of  
Chemoterapie*




## Risikofaktore


- Babas wat gebore word met onafgedaalde testikels
- Aangebore abnormaliteite van die testikels, penis, niere en liesbreuke
- 'n Familiëgeskiedenis van testikulêre kanker
- Die gebruik van dwelms soos dagga

**Testikulêre kanker kom veral voor in mans tussen die ouderdom van 15 tot 39 jaar**

**Besoek jou dokter sodra jy enige abnormaliteite of veranderings opmerk**

T: +27 11 998 8022 | F: +27 86 723 6922  
W: [www.mbtm.co.za](http://www.mbtm.co.za) | E: [info@mbtm.co.za](mailto:info@mbtm.co.za)

 [www.facebook.com/MoreBallsThanMost](https://www.facebook.com/MoreBallsThanMost)

 @moreballz