MBTM
MORE BALLS THAN MOST®
www.mbtm.co.za

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 vloei 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
- Vermy sigaretrook
- Vermy die gebruik van alkohol
- Vermy oorgewig
- Oefen ten minste 30 minute per dag
- Eet vyf porsies vars groente en vrugte daagliks
- 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.

T: +27 11 998 8022 | F: +27 86 723 6922
W: www.mbtm.co.za | E: info@mbtm.co.za
www.facebook.com/MoreBallsThanMost
@moreballz

MBTM
MORE BALLS THAN MOST®
www.mbtm.co.za

Wat jy moet weet oor testikulêre kanker

TESTIKULÊRE KANKER

Hoe om 'n self-ondersoek te doen

- Ondersoek 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 gevoellig 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 Familiegeskiedenis 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 | E: info@mbtm.co.za
www.facebook.com/MoreBallsThanMost
@moreballz