

# Vertu vakandi þótt þú sért ungur

## Um sjálfskoðun eistna

Þannig framkvæmir þú sjálfskoðun eistna:

- Preifaðu eistun einu sinni í mánuði.
- Best er að þreifa eistun í eða strax eftir bað/sturtu því að þá er pungurinn slakur.
- Stattu fyrir framan spegil og athugaðu hvort þú sérð bólgu eða eitthvað annað óvenjulegt í pungnum.
- Skoðaðu annað eistað í einu.
- Taktu punginn í lófann og finndu stærð og lögun eistnanna.
- Taktu utan um annað eistað með þumalfingri og vísifingri beggja handa.
- Rúllaðu eistanu milli fingranna og leitaðu að hnút í eða utan á eistanu.
- Endurtaktu skoðunina á hinu eistanu.

**Athugaðu:**

- Annað eistað er líklega stærra en hitt og liggur lægra. Það er eðlilegt.
- Hnútur í eista getur verið mjög smár, eins og baun eða hrísgrjón.
- Ofan á bakhlið eistans liggur eistnalyppan (sjá teikningu á hinni hlið spjaldsins). Eistað er almennt slétt og mjúkt viðkomu. Eistnalyppan er hins vegar óregluleg og jafnvel aum viðkomu.

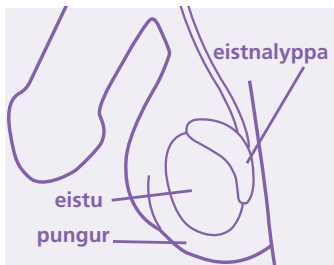


**Krabbameinsfélagið**

[www.krabb.is](http://www.krabb.is)



# Preifaðu eistun einu sinni í mánuði



Ef þú hefur einkenni sem geta bent til krabbameins í eistum skaltu tafarlaust leita til einhvers af eftirtöldum aðilum:

- Heimilislæknis
- Heilsugæslustöðvar/læknavaktar
- Þvagfæraskurðlæknis
- Bráðamóttöku sjúkrahúsa
- Skólahjúkrunarfræðings