Kjenn kroppen din

– lær deg symptomene på kreft

Aller først:

Risikoen for at du skal få kreft er ikke stor, men den øker med alderen. Og er du mann, har du større risiko for å få kreft enn du hadde hatt om du var kvinne. Sykdommen har også oftere kommet lenger hos menn når den oppdages.

Vårt råd er enkelt: Har det ikke gått over etter **tre uker**, er det på tide å ta en tur til legen. Tidlig oppdagelse gir som regel et lettere og kortere behandlingsløp, og større muligheter for å bli frisk.

Se opp for disse symptomene:

Tarm og avføring

- Blod i avføringen
- Forandringer i avføringen, som diaré eller forstoppelse
- Følelse av at tarmen ikke tømmes ordentlig ved avføring
- Luft i tarmen, følelse av å være oppblåst
- Vekttap eller smerter uten klar årsak

Urinveiene

De fleste godt voksne menn må oftere på do, også om natten. Dette er helt normalt.
Følg ekstra godt med dersom du opplever:

- Blod i urinen
- Tynn og svak urinstråle
- Hyppig vannlating
- Vanskeligheter med å tømme blæren

Penishodet eller forhuden

- Hudforandringer
- Skorpe eller et sår
- Vortelignende utvekst

Testiklene

- Kul i en testikkel
- Testikkelen endrer størrelse eller kjennes tyngre eller hardere ut
- Smerter eller ømhet i testikkelen
- Forstørrelse av brystkjertlene, ømhet eller smerter i brystene

Tips til legebesøket: Kom til saken, og fortell legen med en gang hva du vil snakke om. Spør og grav, hvis legen sier noe du synes er uklart eller vanskelig.

Føflekker og hudforandringer

- En ny flekk eller en du har fra før, som blir større eller tykkere, får ujevne kanter eller forandrer form og farge
  (ofte brunsvarte partier)
- En føflekk som klør, blør eller danner et sår som ikke vil gro
- Sår som blør lett og ikke gror
- Rødlig hudfortykkelse med kløe/ubehag
- Misfargede knuter som vokser
- Eksemlignende utslett med skorper som faller av og dannes på nytt

Det er vanskelig å se sin egen rygg. Bruk speil, eller be noen andre om å ta en titt.

Lymfeknutene

- En ny kul i muskler, fettvev, blodkar eller skjelett.
- En lymfeknute som er hoven over noe tid uten at det er en åpenbar årsak til det. Vær særlig oppmerksom på lymfeknuter på halsen, i armhulene og lysken.

Brystene

Menn kan også få brystkreft, selv om det er sjelden. Forstørrelse av brystkjertlene, ømhet eller smerter i brystene, kan også være et symptom på testikkelkreft. Følg med på:

- Kul i brystet, særlig i nærheten av brystvorten
- En brystvorte som trekker seg innover
- Et sår på brystet som ikke vil gro
- Hovne lymfeknuter i armhulen

Luftveiene

- Hoste, heshet eller sår hals som ikke er knyttet til infeksjoner
- Tungpust uten klar årsak
- Hyppige infeksjoner, som f.eks. lungebetennelse

Hoster du blod, bør du gå til legen med en gang.

Rygg

Alle får vondt i ryggen iblant. Gå til lege hvis du får ryggsmerter som ikke vil gi seg. Har du hatt kreft tidligere, bør du være særlig oppmerksom.

Vi anbefaler også en tur til legen dersom du:

- Får plagsomme smerter som ikke vil gi seg
- Har smerter uten en klar årsak
- Opplever unormal trøtthet
- Mister matlysten
- Uventet går ned i vekt

Lurer du på noe? Kontakt gjerne Kreftforeningens rådgivningstjeneste på telefon 21 49 49 21 eller chat med oss på kreftforeningen.no

KREFTFORENINGEN

kreftforeningen.no/menn