

# Betegtájékoztató: a heredaganat korai felismerése, hereönvizsgálat

Forrás: Magyar Urológia folyóirat, 2026. I. lapszám  
Szerző: Fazekas Fruzsina dr., urológus szakorvos

## Mi az a heredaganat?

A heredaganat akkor alakul ki, amikor a herében található sejtek kóros módon, ellenőrizetlenül kezdenek szaporodni. Ritka betegség: körülbelül **250 férfiból 1-et érint élete** során. Bármely életkorban előfordulhat, de leggyakrabban **15–45 év közötti férfiakat** érint. A heredaganat az egyik legjobban gyógyítható daganatos betegség: az esetek több mint **90%-ában sikeresen kezelhető**, különösen korai felismerés esetén. A daganatos herét egy kisebb műtét segítségével távolítják el, ezután (a betegség előrehaladottságától függően) kiegészítő gyógyszeres terápiára is szükség lehet. **Kezelés nélkül a heredaganat halálos betegség!**

## Mi az a hereönvizsgálat?

A hereönvizsgálat egy egyszerű módszer a herék állapotának ellenőrzésére. Segít abban, hogy az ember megismerje a saját teste normális állapotát, és időben észrevegye, ha valami megváltozik. Segíthet olyan eltérések felismerésében, mint például a heredaganat, de fontos tudni, hogy a legtöbb tapintással felfedezett elváltozás **jóindulatú**.

## Mikor érdemes elkezdeni?

A hereönvizsgálatot **15 éves kor felett** érdemes elkezdni. A normális hereállapot megismerése az egészséges férfiak számára is előnyös.

Bármilyen szokatlan vagy új eltérés esetén **forduljon orvoshoz!**

**FONTOS!** A magasabb kockázati csoportba tartozó férfiak havonta egyszer végezzenek hereönvizsgálatot!

Magas kockázatú csoportba tartozik egy férfi, ha:

- korábban heredaganaton esett át,
- gyermekkorában le nem szállt here (rejtettheréjűség) fordult elő,
- hereatrófia (heresorvadás) áll fenn,

- elsőfokú rokonának (apa, testvér) heredaganata volt/van,
- bizonyos termékenységi problémák állnak fenn.

Hogyan kell a here önvizsgálatát elvégezni?

A hereönvizsgálat elvégzése mindössze 1–2 percet vesz igénybe.

- Havonta egyszer kell elvégezni.
- A legjobb időpont fürdés vagy zuhanyozás után, amikor a herezacskó ellazult.
- Vizsgálja meg a heréket mindkét kezével, egyenként.
- Hüvelyk- és mutatóujja között finoman görgesse át a herét.
- Figyelje meg a méretét, alakját, tapintatát, felszínét.
- A here mögött tapintható egy puha, szivacsos cső, ez az epididymis (mellékhere), amely teljesen normális képlet.

Fontos tudni, hogy a herék nem teljesen egyformák, és kisebb különbség közöttük önmagában nem kóros.

## Mire kell figyelni? Mikor kell az orvost felkeresni?

A legtöbb kitapintott csomó vagy elváltozás jóindulatú, azonban orvoshoz kell fordulni, ha az alábbiak közül bármelyiket észleli:

- új, fájdalommentes csomó a herében,
- a here megnagyobbodása vagy keményebbé válása,
- kifejezettebbé váló különbség a két here között,
- tartós fájdalom, húzó vagy „nehéz” érzés,
- hirtelen kialakuló herezacskó-duzzanat.

Ne halogassa az orvosi vizsgálatot! A legtöbb eltérés nem daganat, de fontos kizárni a komolyabb okokat.

További kérdése van?  
OLVASSON TOVÁBB: URODOKI.HU