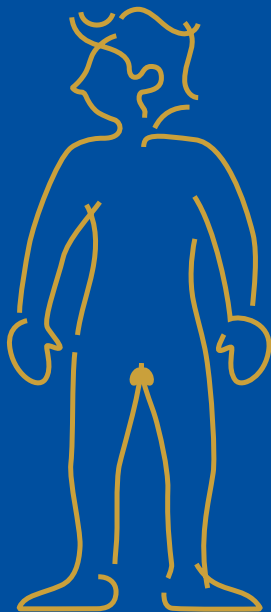


# Testikelkræft





For de fleste er det chokerende at få at vide, man har kræft. Mange beskriver det som at få trukket tæppet væk under sig. Men for testikelkræft er der utroligt gode muligheder for behandling, og omkring 97 procent bliver helbredt.

Du skal vide, at du ikke er alene. Du kan altid få hjælp hos Kræftens Bekæmpelse, enten på vores hjemmeside, i vores lokale kræftrådgivninger eller på Kræftlinjen. Det hele er gratis for dig at bruge.

Ring til Kræftlinjen på 80 30 10 30  
Find din lokale kræftrådgivning her:  
[www.cancer.dk/kraeftraadgivninger](http://www.cancer.dk/kraeftraadgivninger)

Kræftens Bekæmpelse

## En pjece til dig, der lige har fået diagnosen testikelkræft

Her i pjecen får du et overblik over testikelkræft og de behandlinger, du kan få tilbudt.

Du kan også læse mere om din sygdom på **[www.cancer.dk/testikelkraeft](http://www.cancer.dk/testikelkraeft)**

Ikke to sygdomsforløb er ens. Derfor kan de læger og sygeplejersker, som behandler dig, bedst svare på dine spørgsmål om sygdommen. De kan fortælle, hvilken behandling der passer til dig i netop din situation. Det er dig og lægen, som sammen beslutter behandlingen.

### GODE RÅD TIL AT HÅNDBERE DEN NYE HVERDAG

Der kan pludselig være mange ubesvarede spørgsmål: Klarer jeg mig igennem sygdommen, overlever jeg? Hvordan har jeg det under og efter behandlingen? Hvem skal vide, at jeg er syg? Hvordan fortæller jeg det? Hvordan påvirker behandlingsforløbet mit liv?

På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside kan du læse en række råd, som kan hjælpe dig og dine pårørende til at håndtere den nye hverdag: **[www.cancer.dk/ligeftakraeft](http://www.cancer.dk/ligeftakraeft)**

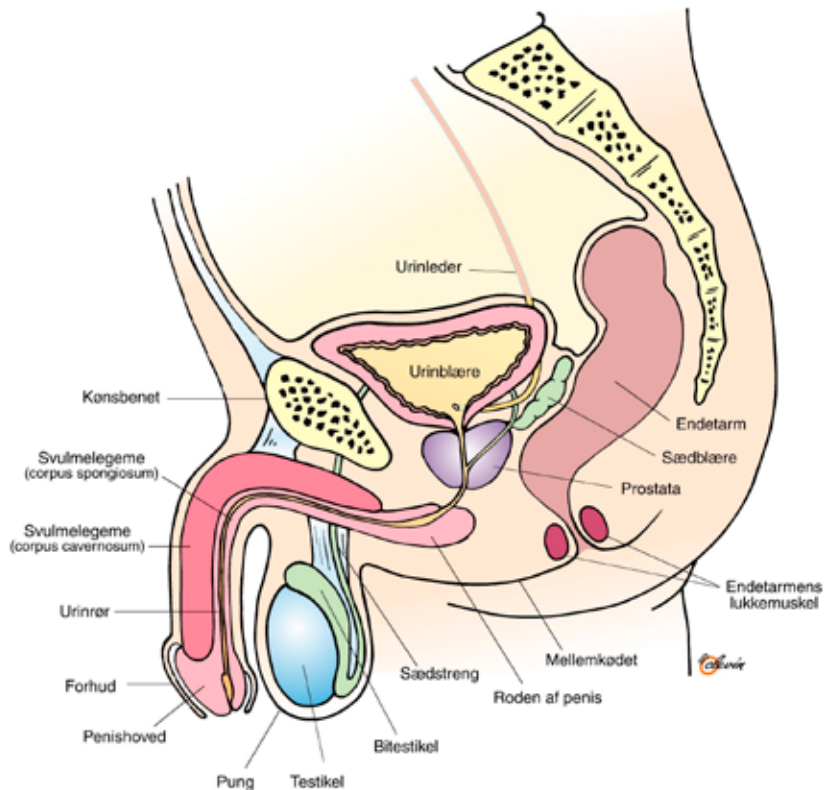


## Testiklerne danner sædcellerne

De to testikler ligger i pungen. Her dannes sædcellerne og det mandlige kønshormon testosteron. Bitestiklen ligger langs testiklens bagkant, og her opbevares sædcellerne.

Sygdommen opstår hyppigst hos yngre mænd på 25-35 år. Behandlingen er meget effektiv, og testikelkræft er en af de kræftformer, der har den bedste overlevelse.

Der er to hovedgrupper af testikelkræft, som kaldes henholdsvis seminom og non-seminom.



*Mandens underliv i tværsnit. På tegningen er testiklen farvet blå, og bitestiklen er farvet grøn*

## Forskellige stadier af sygdommen

Lægerne inddeler testikelkræft i forskellige stadier, alt efter hvor meget sygdommen har spredt sig. Stadiet inddelingen bruges til at vurdere, hvilken behandling der vil have den bedste effekt. Lægen finder derfor først ud af, hvilket stadie din sygdom er i, inden din behandling bliver planlagt. Du vil i den forbindelse blive undersøgt med CT-scanning af bughulen og lungerne.

Testikelkræft kan enten vise sig kun at være i testiklerne eller at have spredt sig uden for testiklerne. Hvis sygdommen har spredt sig uden for testiklerne, inddeles den i tre grupper, der afhænger af, om du har seminom eller non-seminom, om sygdommen har spredt sig og af mængden af tumormarkører i blodet. Tumormarkører er stoffer, der udskilles fra kræftcellerne.



## Behandling af testikelkræft

Alle mænd med testikelkræft får fjernet den syge testikel ved en operation. Hvis sygdommen er begrænset til den ene eller begge testikler, er behandlingen alene fjernelse af den eller de syge testikler. Hvis kræften har spredt sig, får du efter operationen enten kemoterapi eller strålebehandling.

## Operation af testikelkræft

Testiklen bliver fjernet gennem et mindre snit i lysken. Den bliver derefter undersøgt i mikroskop for at finde ud af, hvilken form for testikelkræft det er.

Ved operationen får du også taget en vævsprøve fra den anden testikel for at undersøge, om der er forstadier til testikelkræft i den. Det er der hos cirka 5 pct. Forstadier er det første trin i udviklingen til testikelkræft. Hvis der er forstadier, bliver du tilbudt strålebehandling af den anden testikel.

Hvis der ikke er forstadier til kræft i den anden testikel, er risikoen lille for at få kræft i denne testikel.

Hvis du ønsker det, kan du ved en senere operation få lagt en protese ned i pungen i stedet for den fjernede testikel.

### GODT AT VIDE FØR OPERATION

Du kan mindske risikoen for komplikationer ved at holde op med at ryge mindst 6 uger før operationen. Hvis du drikker mere end 4 genstande om dagen, bør du stoppe helt med at drikke alkohol mindst 4 uger før din operation.

Det er også vigtigt, at du informerer personalet om, hvad du tager af medicin – også alternativ behandling og kosttilskud.



***Behandlingsresultaterne for testikelkræft er på højde med de bedste i verden. Selv ved sygdom med spredning har man en meget god chance for at blive helbredt for testikelkræft.***

*Professor, overlæge dr.med. Gedske Daugaard,  
Onkologisk Afdeling, Rigshospitalet*



*Mine bedste råd til at komme igennem kemoen er:*

- *Sørg for, at du kun skal bekymre dig om at komme gennem behandlingerne*
- *Spis det, du har lyst til*
- *Hav underholdning med til behandlingen*

*Mand med testikelkræft*



## Evnen til at få børn

Mænd med testikelkræft har generelt lavere frugtbarhed og kan derfor have sværere ved at få børn end andre mænd. Derudover har selve behandlingen negativ indflydelse på sædkvaliteten.

Det er derfor vigtigt, at du får nedfrosset sæd, før behandlingen begynder, hvis du senere ønsker at få børn.

Inden behandlingen starter, er det en god idé at tale med din læge på hospitalet om, hvorvidt behandlingen vil påvirke din evne til at få børn, om prævention under behandlingen og om, hvornår du kan begynde at prøve at få børn.

Hvis begge testikler er fjernet, bliver du varigt steril og kan ikke længere få børn på almindelig vis.

### FYSISK TRÆNING UNDER KRÆFTBEHANDLING

Kræft kan føre til, at du taber muskelmasse, føler dig træt og ikke har den samme fysiske styrke, som du plejer. Fysisk aktivitet kan gøre dig både stærkere og sundere. Sundhedsstyrelsen anbefaler en halv times fysisk aktivitet dagligt f.eks. cykling eller en gåtur.



## Kemoterapi ved spredning

Hvis testikelkræften har spredt sig til lymfeknuder, lunger eller andre dele af kroppen, får du kemoterapi efter operationen. Behandlingen med kemoterapi er yderst effektiv og består af en kombination af tre forskellige stoffer.

Du mister håret, kan få kvalme, blive træt og have øget risiko for infektion og blødninger, men bivirkningerne kan som regel holdes nede med forskellig medicin.

Efter behandling med kemoterapi kan der være lidt restvæv tilbage fra knuden f.eks. på den bageste bugvæg. Restvævet er som regel godartet og fjernes, hvis det er teknisk muligt ved en operation.

## Strålebehandling ved spredning

Hvis du kun har spredning til små lymfeknuder på bagerste bugvæg og testikelkræft af typen seminom, kan du få strålebehandling i stedet for kemoterapi.

Strålebehandlingen kan medføre en nedsat evne til at få rejsning og gener fra tarmen i form af diarré og kvalme. Der findes medicin, som kan hjælpe på problemerne, så det er vigtigt, at du nævner dine gener for den læge, som behandler dig.

### OVERVEJER DU AT DELTAGE I FORSØGSBEHANDLING?

Forsøgsbehandling er en vigtig del af arbejdet med at finde nye og bedre behandlinger. Hvis du deltager i forsøgsbehandling, får du en ny type medicin eller ny behandling. På den måde kan lægerne finde ud af, om nye behandlinger virker bedre eller har færre bivirkninger end de nuværende behandlinger. Det giver ny viden og er med til at udvikle bedre kræftbehandlinger i fremtiden. Læs mere og se, om der er en forsøgsbehandling for dig på Kræftens Bekæmpelses hjemmeside [www.cancerforsoeg.dk](http://www.cancerforsoeg.dk)

## GODE RÅD OM BIVIRKNINGER

Du kan få gode råd om træthed, kvalme, tarmproblemer og nedsat appetit på [www.cancer.dk/bivirkninger](http://www.cancer.dk/bivirkninger)

## Alternativ behandling

Mange kræftpatienter bruger naturmedicin som et supplement til kræftbehandlingen. Nogle former for alternativ behandling kan nedsætte eller forstærke virkningen af medicin eller påvirke din krop under kræftbehandlingen. Vær derfor forsigtig med at tage alternativ medicin, når du samtidig er i behandling for kræft – og fortæl altid din læge, hvilke former for alternativ behandling du bruger.

Du kan læse om kosttilskud og alternativ behandling på [www.cancer.dk/alternativ](http://www.cancer.dk/alternativ)

## Opfølgning efter testikelkræft

Når du har afsluttet din behandling, bliver du tilbudt at gå til opfølgning i mindst 5 år. Opfølgningen foregår på hospitalet. Til opfølgningsbesøgene taler du med lægen eller sygeplejersken om eventuelle symptomer. Lægen undersøger, om der er tegn på spredning ved at føle efter, om du har hævede lymfeknuder. Lægen kontrollerer også dine blodprøvesvar for at se, om du har forhøjede tumor-markører, og du får evt. foretaget en CT-scanning.

Hvis disse markører er til stede i blodet, efter den syge testikel er fjernet, er det tegn på, at der er kræftvæv tilbage i kroppen.

Blodprøver kan også på et senere tidspunkt bruges til at se, om operationen, kemoterapien eller strålebehandlingen har den ønskede effekt.



*Du skal nok klare det.  
Det kemoskidt, de  
sprøjter ind, virker, vir-  
kelig! Sørg for, at du har  
nogen, der kan hjælpe  
dig i hverdagen nu og  
da, så går det hele lidt  
nemmere.*

*Du kan berolige venner  
og familie med, at du  
helt sikkert er i stand til  
at betale eventuelle tje-  
nester tilbage!*

*Mand med testikelkræft*

Lægen vil fortælle dig, hvordan du holder øje med tegn på, at sygdommen er vendt tilbage. Symptomer på tilbagefald af testikelkræft kan være vejtrækningsbesvær eller rygproblemer.

Det er vigtigt, at du gør lægen opmærksom på nye symptomer eller ændringer, så lægen har mulighed for at tilbyde undersøgelser og evt. behandling.

Opfølgingsforløbet skal også hjælpe dig med at få behandlet dine bivirkninger og gener. Du har mulighed for at fortælle om dine behov, bekymringer og om din hverdag med sygdommen. Hvis du har fået kemoterapi, kan du få forhøjet blodtryk. Du skal derfor have kontrolleret blodtrykket løbende til opfølgning eller hos din egen læge.

Hvis du oplever problemer med sexlivet efter behandlingen, kan det være tegn på mangel på mandligt kønshormon. Hos nogle mænd undersøges koncentrationen af mandligt kønshormon rutinemæssigt i forbindelse med opfølgningen. Du kan også få råd og hjælp, hvis du har fået nedfrosset sæd og ønsker at få børn.

Kontakt din læge, hvis du får nye symptomer eller bliver bekymret mellem opfølgningsbesøgene.

Det er en god idé, at du skriver dine spørgsmål til lægen ned hjemmefra. Tag gerne en pårørende eller en ven med til besøgene. Det er en god støtte for mange.

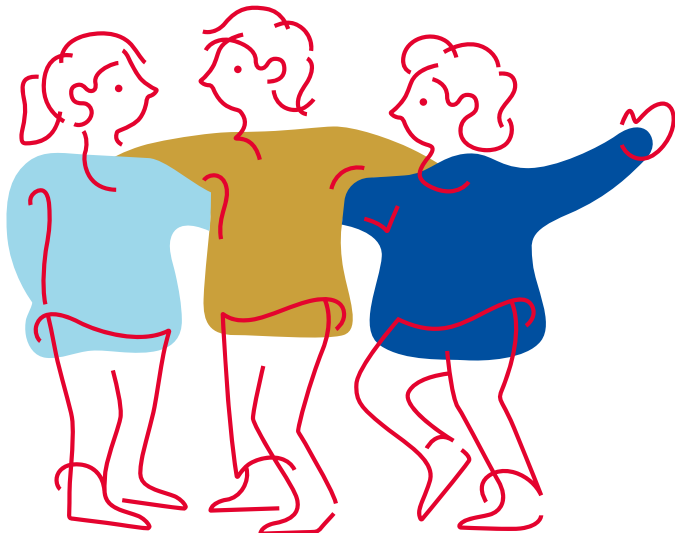
## En ny hverdag

Kræftsygdommen påvirker livet og hverdagen for både én selv og familien. Men mange fortæller, at de – når det første chok har lagt sig – får en ny hverdag og oplever at blive bedre til at leve i nuet og ikke at bekymre sig om små ting. På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside kan du læse om hverdagen med testikelkræft, f.eks. gode råd om kost, mentale redskaber, arbejde og familieliv.

### **Kræftsygdommen kan påvirke dit sexliv**

I den første periode efter behandlingen kan nogle mænd mangle lysten til at genoptage sexlivet og have rejsningsproblemer. Det kan i nogle tilfælde skyldes, at produktionen af mandligt kønshormon er mindre efter din behandling. Det kan hjælpe at få tilskud af mandligt kønshormon. Tal med din læge om det.

I andre tilfælde kan psykiske faktorer medføre problemer med sexlivet. Her kan det være godt at få hjælp af en psykolog eller sexolog til at løse problemerne.





*Jeg blev opereret for snart 3 år siden, og hele forløbet gik lynhurtigt. Det gør uundgåeligt, at der er et psykisk arbejde, der kommer efterfølgende, når man sådan bliver konfronteret med sin dødelighed – på trods af at man bliver erklæret rask.*

*Det tog år, før mit hoved var helt på plads igen – men forløbet har bestemt også bragt positive ting med sig. Selvom det lyder som en kliché, så kan man komme stærkere ud på den anden side. Min krop er også blevet helt normal igen ift. hormoner, sexlyst m.m., selvom det også lige tog lidt tid.*

*Mand med testikelkræft*

## Nu vil jeg gerne have børn – hvad gør jeg?

Hvis du gerne vil stifte familie, kan du og din partner prøve at opnå graviditet på naturlig vis, når du er færdig med din behandling. Det er ikke sikkert, det bliver nødvendigt at bruge sæden i sædbanken.

Hvis der er problemer med, at din partner ikke bliver gravid, kan I forsøge med kunstig befrugtning (fertiliseringsbehandling). Din hospitalsafdeling eller egen læge kan eventuelt hjælpe med en henvisning til en fertilitetsklinik.

Behandlingen for barnløshed foregår på offentlige eller private fertilitetsklinikker.

Læs mere på [www.cancer.dk/fertilitet](http://www.cancer.dk/fertilitet)

## Senfølger til kemoterapi

I sjældne tilfælde kan lungerne tage skade af kemoterapien, og derfor er det vigtigt, at du ikke ryger. Hvis du får påvirkning af hørelsen, vil denne skade normalt være permanent.

Nogle får prikken i hænder og fødder, fordi kemoterapien har påvirket nervesystemet. Disse gener kan vare længere tid, men hos mange bliver generne mindre med tiden.

## Statistik

På [www.cancer.dk](http://www.cancer.dk) kan du finde statistik over testikelkræft. Nogle finder statistik beroligende, fordi det er noget konkret at forholde sig til. Andre synes, statistik er skræmmende og upersonlig.

Det er vigtigt at huske, at statistik er baseret på gennemsnit beregnet ud fra store patientgrupper og ikke nødvendigvis siger noget om din situation.



## Rettigheder

Det kan være rart at kende sine rettigheder som patient eller pårørende. Du kan læse om bl.a. rettigheder i forhold til din behandling, økonomisk hjælp, hjælp i hjemmet, arbejde og pension på [www.cancer.dk/rettigheder](http://www.cancer.dk/rettigheder)

### BRUG DIN PRAKTISERENDE LÆGE

Din egen læge kender dit helbred, din livssituation og familie og kan hjælpe dig, hvis du har behov for at blive henvist til relevante tilbud i kommunen. Din kommune har en række tilbud, som kan støtte dig og dine pårørende under og efter din sygdom. Du kan f.eks. få tilbud om kostvejledning, genoptræning, psykolog og rygeafvænning. Hvis du får brug for hjælp til personlig pleje eller til praktiske opgaver i hjemmet, kan din egen læge også arrangere, at kommunen besøger dig og vurderer dit behov for hjemmehjælp eller hjemmesygeplejeske.



## Hjælp og rådgivning

Her kan du få støtte og rådgivning:

### Kræftens Bekæmpelses rådgivningstilbud

Kræftens Bekæmpelse har en række gratis tilbud til alle, der er berørt af kræft.

På Kræftlinjen sidder professionelle rådgivere klar til at støtte dig i at få overblik over din situation og i at finde dine handlemuligheder. De kan også hjælpe dig med at få sat ord på dine bekymringer. Både du og dine pårørende kan ringe. Hver torsdag kl. 9-13 kan du tale med en diætist på Kræftlinjen. **Ring til Kræftlinjen på 80 30 10 30**

Du kan også besøge en af Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger. Her kan du tale med en rådgiver eller deltage i en samtalegruppe. Kræftrådgivningerne holder også foredrag og kreative eller fysiske aktiviteter. Find kræftrådgivningerne her:

**[www.cancer.dk/raadgivning](http://www.cancer.dk/raadgivning)**

Hvis du ikke har nære pårørende, som kan støtte dig, og du har svært ved at overskue de mange aftaler, undersøgelser og behandlinger i dit forløb, kan du få tilknyttet en frivillig navigator fra Kræftens Bekæmpelse. Navigatoren kan støtte dig i kontakten til sygehuset og hjælpe dig igennem sygdomsforløbet. Kontakt den nærmeste kræftrådgivning, hvis du er interesseret i at høre mere om tilbuddet eller læs på **[www.cancer.dk/navigator](http://www.cancer.dk/navigator)**

### Mød andre i samme situation

Cancerforum er et online forum for kræftpatienter og deres pårørende. Her kan du bl.a. læse indlæg og dele dine tanker og erfaringer med andre, der også har testikelkræft. Du har mulighed for at være anonym. Opret en profil og meld dig ind i gruppen 'Testikelkræft':

**[www.cancerforum.dk](http://www.cancerforum.dk)**

## Pårørende til en patient med testikelkræft

Alvorlig sygdom påvirker også dine pårørende. På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside kan dine pårørende få råd om, hvordan de håndterer hverdagen som pårørende til en kræftpatient og samtidig passer på sig selv. Læs også om, hvad man skal være opmærksom på i et parforhold med alvorlig sygdom, eller hvis der er børn i familien: [www.cancer.dk/paaroerende](http://www.cancer.dk/paaroerende)

## App til at koordinere praktiske opgaver

'Sammenholdet' er en gratis app, der hjælper kræftpatienter og deres pårørende med at organisere et netværk, som kan støtte under sygdomsforløbet med f.eks. transport, madlavning og børnepasning. Find appen i App Store eller Google Play.



Brug kameraet på din smartphone til at scanne QR-koden, så du kan læse mere om testikelkræft på [www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)



**Udgiver:** Kræftens Bekæmpelse, 2022, 2. udgave. **Oplag:** 1.500 eks.

**Redaktion:** Ida Nymand Ammundsen, Marianne Aglund og lægefaglig redaktør Elisabeth Kjems i samarbejde med professor, overlæge, dr.med. Gedskes Daugaard og overlæge, ph.d. Mikael Aagaard.

**Design og layout:** Nanna Berentzen Østergaard

**Illustrationer:** Lotte Clevin (side 4)

**Tryk:** Step Print Power, **Papir:** 150 gr. Edixion Offset





Kræftens Bekæmpelse  
Strandboulevarden 49  
2100 København Ø  
Telefon 35 25 75 00

**Du er velkommen til at bruge os**

Kræftlinjen 80 30 10 30

[www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)

2. oplag  
Juli 2022  
Varenr: 0035