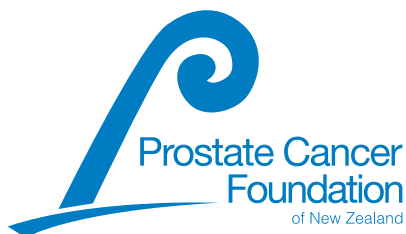


Ko te āhukatanga o ngā raho e tāwēwē iho ana tētahi raho i tētahi. He āhukatanga tēnei o te hanga o te tāne, kia taea ai ngā waewae te whiri, kāore he raruraru!

Ahakoia mahia te tangata mō te mate pukupuku, ka taea e te nuinga te ai, te whakaputa uri hoki, i muri i te mahinga.

Mā te mōhio ki ngā tohu o te mate pukupuku, me te kawea i a koe ki te tākuta kia mahia wawetia, e āwhina kia pēnei te tukunga iho.



Kei ō Ringa te Kitenga Wawetanga

Ngā mea e tika ana kia mōhio koe mō te mate pukupuku o ngā raho...

Kia mōhio koe ki te āhua o ō raho, arā, me āta arotake pūputu taua wāhi:

- Arotakengia ō raho ia marama, i te kaukau, i te tāuhiuhi rānei. Mā konei koe e mōhio ai ki te rahi māori, ki te āhua, ki te taumaha māori hoki o tētahi raho, o tētahi raho.
- Whāwhātia tō pūgoro raho ki ō ringa. Whakamahia ō matikara, ō kōnui hoki ki te āta tiroiro me te whakatairite i o ō raho, tētahi me tētahi. He pai noa iho ngā rerekētanga iti o te rahi o tētahi raho, i tētahi. Kei te pai kia tāwēwē iho tētahi i tētahi o ngā raho.
- Te tikanga kia āhua mārō, kia māeneene ngā raho, kāore he pukupuku, kāore hoki he pupuhitanga. Hei ētahi ka kitea he pū rapa ngohengohe i runga, i muri hoki i ngā raho. E kīia ana tēnei ko te epididymis. Mā tēnei e kawea ai te tātea ki te ure. Hei ētahi he ngohengohe, he tītakataka te mahi.

Me kōrero ki tō tākuta ki te

- Rongo koe i tētahi pukupuku mamae-kore, ahakoia pēhea te iti
- Rongo koe i tētahi pupuhitanga i tētahi o ngā raho, ahakoia tēhea
- Rongo koe i tētahi kinitanga, taumahatanga, mamaetanga rānei i tō raho, i tō pūgoro raho rānei
- Rongo koe i tētahi ngaunga whakaroto i roto i te tapa o tō kūhā
- Kite koe i tētahi mea rerekē i tō tinana

Ngā mea e tika ana kia mōhio koe mō te mate pukupuku o ngā raho...

He onge tonu engari kei te piki haere

Anei te kōrero tino pai. He onge te mate pukupuku o ngā raho, ā, ka tino taea te rongoā. Ka puta ora te tino nuinga o ngā tāne ka pāngia e te mate nei. Ko te rongo kino, inā rā, koinei te mate pukupuku ka kitea nuitia i waenga i ngā tāne āhua taitamariki, i waenga i te 15 me te 34 tau i Aotearoa. Tata ki te 166* ngā putanga hou o te mate pukupuku i tohua i te tau 2009.

Me i pāngia koe e te raho noho runga, he teitei kē atu te mōrearea o te pāngia o te mate pukupuku o ngā raho ki a koe. Me i pāngia tō matua tane, tō tuakana, teina rānei e te mate, ka piki hoki te mōreareatanga.

*Cancer: New registrations and deaths 2009. Te Manatū Hauora

MATE PUKUPUKU
RAHO

*Kei ōu ringaringa
te rongoa*

