

GWYLIWCH AM EICH GWAHODDIAD SGRINIO

Mae sgrinio wedi'i gynllunio ar gyfer pobl sy'n teimlo'n iach ac nad oes ganddynt unrhyw symptomau.



Mae tair rhaglen sgrinio canser genedlaethol am ddim yn y DU; bronnau, coluddion a cheg y groth.



I gael eich gwahodd am sgrinio, mae angen i chi fod wedi cofrestru gyda meddyg teulu. Pan fyddwch yn derbyn eich gwahoddiad sgrinio, anfonir gwybodaeth am y prawf sgrinio hefyd. Mae'n bwysig eich bod yn darllen hwn, fel y gallwch bwysu a mesur a hoffech chi gymryd rhan ai peidio.



Hyd yn oed os ydych chi wedi cael eich sgrinio ac ni waeth pa oedran ydych chi, mae'n bwysig dweud wrth eich meddyg os ydych chi'n sylwi ar unrhyw beth sydd yn anarferol i chi.



Mae pobl yn dod yn gymwys i gael y gwahanol brofion sgrinio ar wahanol oeddrannau. Defnyddiwch ein hofferyn ar-lein syml yn cruk.org/screening i wirio pryd y cewch eich gwahodd.

MAE DIAGNOSIO'N GYNNAR YN ACHUB BYWYDAU

Beth os yw'n ganser? Dyma ychydig o newyddion da: mae cyfraddau goroesi ar i fyny. A diolch i ymchwil, erbyn hyn mae triniaethau'n fwy caredig ac yn fwy effeithiol nag erioed. Ond yn bwysicaf oll, pan ddiagnosir canser yn gynnar, mae triniaeth yn fwy tebygol o fod yn llwyddiannus.

SUT I GAEL GWYBOD RHAGOR



RYDYM AR-LEIN...

Canfyddwch ragor am ddiagnosio canser yn gynnar, gan gynnwys gwybodaeth ynghylch sgrinio ledled y DU, yn cruk.org/spotcancerearly



...AC AR Y FFÔN

Mae ein Llinell Gymorth Nyrsio yno os ydych chi'n chwilio am unrhyw wybodaeth neu gymorth. Ffoniwch **0808 800 4040**.

Os hoffech chi ddarparu unrhyw adborth ar y daflen hon neu os hoffech wybod rhagor am y ffynonellau gwybodaeth a ddefnyddiwyd i'w chreu, ffoniwch 020 3469 8333 neu e-bostiwch publications@cancer.org.uk

Ac os oes gennych unrhyw gwestiynau am Ymchwil Canser DU neu os hoffech gefnogi'r hyn rydym yn ei wneud, gallwch ffonio 0300 123 1022.

Gyda'n gilydd, wnawn guro canser



CANCER
RESEARCH
UK

© Cancer Research UK
Cyf: SCE02F Tachwedd 2017 I'w adolygu erbyn: Tachwedd 2019
Elusen gofrestrdig yng Nghymru a Lloegr (1089464), yr Alban (SC041666) ac Ynys Manaw (1103)



MAE DIAGNOSIO CANSER YN GYNNAR YN ACHUB BYWYDAU

**GWYBODAETH
AR GYFER
MENYWOD**



CYMERWCH REOLAETH

Efallai eich bod wedi codi'r daflen hon oherwydd yr hoffech chi wybod am sylwi ar symptomau canser. Efallai fod rhywun rydych chi'n ei adnabod wedi cael ei gyffwrdd ganddo, neu efallai eich bod chi'n chwilfrydig yn unig.

Beth bynnag yw'ch sefyllfa, byddwch yn canfod gwybodaeth ynghylch beth i wyllo amdano, awgrymiadau ar gyfer gweld eich meddyg os nad yw rhywbeth yn gwbl iawn, a rhai ffeithiau allweddol ynghylch sgrinio.

Ac os ydych chi wedi sylwi ar rywbeth anghyffredin, cofiwch: chisy'n rheoli yma. Yn y rhan fwyaf o achosion, nid canser fydd ef -ond os ydyw, gall ei ganfod yn gynnar wneud gwahaniaeth go iawn.



ADNABYDDWCH EICH CORFF

Mae adnabod eich corff yn golygu dod i wybod beth sy'n arferol i chi – o sut mae'ch corff yn edrych ac yn teimlo i sut rydych chi'n teimlo ynoch eich hun. Mae angen gwirio unrhyw beth newydd, anarferol i chi neu nad yw'n diflannu.

Peidiwch â phoeni – mae'r symptomau isod yn fwy tebygol o gael eu hachosi gan rywbeth heblaw am ganser. Ond os ydych chi'n sylwi ar unrhyw un o'r rhain, neu rywbeth arall nad yw'n gwbl iawn, gwnewch apwyntiad i sgwrsio â'ch meddyg.

- Diffyg anadl
- Gwaedu o geg y groth heb ei esbonio, megis gwaedu o geg y groth ar ôl rhyw, rhwng mislifoedd neu ar ôl y menopos
- Chwysu'n drwm yn y nos
- Llais crawclyd neu grygni na fydd yn diflannu
- Llosg cylla neu ddiffyg traul parhaus
- Wlser y geg neu'r tafod sy'n para'n hwy na thair wythnos
- Bolio parhaus
- Anhawster llyncu
- Newid mewn arferion coluddyn megis rhwymedd, ysgarthion mwy rhydd neu ysgarthu'n fwy aml
- Dolur na fydd yn gwella

Peidiwch â theimlo bod angen i chi wirio'ch hun mewn dull neu amser penodol. Yn hytrach, dewch i wybod sut mae'ch corff fel arfer yn edrych ac yn teimlo fel eich bod yn fwy tebygol o sylwi ar newid.

Peidiwch ag anghofio, hyd yn oed os nad yw ar y rhestr hon, trefnwch i unrhyw newidiadau gael eu gwirio gan eich meddyg

- Colli archwaeth
- Newidiadau anarferol i'r bronau megis unrhyw newid ym maint, siâp neu deimlad bron, gan gynnwys unrhyw newidiadau i'r tethi neu groen
- Gwaed yn eich ysgarthion
- Gwaed yn eich piso (wrin)
- Problemau'n piso
- Colli pwysau'n anesboniadwy
- Môl newydd neu newidiadau i fôl
- Pesychu gwaed
- Peswch parhaus
- Poen neu ddolur anesboniadwy
- Lwmp neu chwydd anarferol mewn unrhyw fan ar eich corff

SIARAD Â'CH MEDDYG

Pan ydych chi'n poeni bod rhywbeth o'i le, gall dweud wrth feddyg ymddangos braidd yn llethol. Dyma rai syniadau ar sut i fanteisio i'r eithaf ar eich apwyntiad.



Byddwch yn onest. Dywedwch wrth y meddyg bopeth rydych chi wedi ei brofi nad yw'n normal i chi, hyd yn oed os nad yw'n ymddangos mor bwysig â hynny neu os ydych chi'n meddwl y gallai fod ychydig yn annifyr.



Byddwch yn drylwyr. Soniwch am eich holl symptomau. Pan nad yw rhywbeth yn teimlo'n iawn ac nad yw'n diflannu, peidiwch â meddwl mai 'dim ond mynd yn hŷn' yw'r rheswm, na thybio ei fod yn rhan o gyflwr iechyd arall. Mae canser yn llawer mwy cyffredin ymhlith pobl dros 50 oed, ond gall effeithio ar unrhyw un o unrhyw oedran, felly dywedwch wrth eich meddyg beth rydych chi'n ei deimlo.



Byddwch yn ystyfnig. Peidiwch byth â phoeni efallai'ch bod yn gwastraffu amser eich meddyg. Maen nhw am wybod os nad yw'ch symptomau wedi diflannu, neu os ydych chi'n dal i deimlo nad yw rhywbeth yn gwbl iawn – hyd yn oed os ydych chi eisoes wedi bod i'w gweld. Felly peidiwch ag oedi cyn gwneud apwyntiad i fynd yn ôl.



Byddwch yn barod. Cyn i chi fynd, ystyriwch beth rydych chi am siarad amdano yn yr apwyntiad ac ysgrifennwch unrhyw gwestiynau pwysig i'w gofyn.