

Sgrinio cancer

Gall profion sgrinio cancer helpu i ganfod y clefyd yn gynnar cyn i symptomau gael cyfle i ddatblygu, a gall rhai atal cancer hefyd. Mae angen i chi fod wedi cofrestru gyda meddyg teulu i gael eich gwahodd i gael eich sgrinio am ganser.

Sgrinio cancer y fron (mamograffeg)

Gall mamograffeg helpu i ddod o hyd i ganserau'r fron yn gynnar iawn pan fyddant yn rhy fach i'w gweld neu eu teimlo. Yn y DU, bydd pob merch yn derbyn gwahoddiadau ar gyfer sgrinio'r fron pan fyddant yn gymwys (50–70 oed). Os byddwch dros 70 a hoffech gael eich sgrinio, siaradwch â'ch meddyg neu uned sgrinio'r fron.

Sgrinio serfigol (prawf ceg y groth)

Gall sgrinio serfigol helpu i atal cancer ceg y groth wrth ddal unrhyw newidiadau cyn iddynt allu datblygu i mewn i ganser. Gall hefyd ddiagnosis canserau'n gynnar, pan fydd triniaeth yn fwy tebygol o fod yn llwyddiannus. Gwahoddir merched bob tair i bum mlynedd o ganol eu 20au i ganol eu 60au.

Sgrinio cancer y coluddyn

Mae sgrinio'r coluddyn gyda'r prawf gwaed cudd yn yr ysgarthion (FOBT) yn edrych am olion cudd o waed yn eich ysgarthion. Gall hyn fod yn arwydd o ganser y coluddyn, neu newidiadau a allai ddatblygu'n ganser. Pan fyddwch yn cyrraedd yr oedran cywir i gael eich sgrinio, byddwch yn derbyn gwahoddiad a pheycyn sgrinio i wneud y prawf gartref.

Yn Lloegr, mae prawf sgrinio newydd o'r enw sgob y coluddyn yn cael ei gyflwyno. Mae'r prawf hwn yn defnyddio camera bach ar ben tiwb hyblyg i chwilio am dyfiant yn y coluddyn.

'Mae sylwi ar ganser yn gynnar yn golygu fy mod nawr yn mwynhau byw bywyd i'r eithaf.'



Julia Farrell
Goroeswr cancer y fron

'Sylwais ar lwmp yn fy mron ac es i i weld fy meddyg yn syth y diwrnod nesaf. O fewn wythnos roeddwn yn cael profion a sganiau ac yna cychwynais driniaeth yn syth. Rwyf nawr yn byw bywyd i'r eithaf ac yn mwynhau'r pethau fy mod yn dwlu eu gwneud fel gweithio yn yr ardd a threulio amser gyda'm teulu.'

Syniadau da ar gyfer ymweld â'ch meddyg:

- Ewch â llyfr nodiadau
- Nodwch yr hyn rydych eisiau ei ddweud
- Meddyliwch am yr hyn sydd wedi bod yn digwydd, pa mor hir y mae wedi bod yn para, a pha mor aml. Sicrhewch eich bod yn cynnwys popeth hyd yn oed os byddwch yn meddwl nad yw'n ddifrifol neu'n berthnasol (megis fel eich bod wedi bod yn teimlo'n fwy blinedig neu wedi colli pwysau).

Gwybodaeth bellach

I gael mwy o wybodaeth am arwyddion a symptomau cancer ewch i www.spotcancerearly.com

I gael mwy o wybodaeth am ganser ewch i'n gwefan sy'n cynnwys gwybodaeth i gleifion www.cruk.org/about-cancer

Dysgwch fwy am ein negeseuon iechyd www.cruk.org/health

Os ydych am siarad yn gyfrinachol am ganser, ffoniwch ein nyrsys gwybodaeth ar ein rhadffôn **0808 800 4040**, Dydd Llun i ddydd Gwener, 9am i 5pm.

Mae ein holl daflenni'n cael eu hymchwilio'n drylwyr ac maent yn seiliedig ar y dystiolaeth wyddonol fwyaf diweddar. Cânt eu hadolygu gan arbenigwyr annibynnol a'u diweddarau'n rheolaidd. Gallwch archebu ein hamrywiaeth lawn o daflenni am ddim ar-lein ar www.cruk.org/leaflets

Ynghylch Ymchwil Cancer y DU

Rydym yn arloesi mewn ymchwil sy'n achub bywydau i frysio'r dydd pan fydd modd gwella pob cancer. O'n gwirfoddolwyr a chefnogwyr i'n gwyddonwyr, meddygon a nyrsys, rydym yma i gyd i achub mwy o fywydau ac i atal, rheoli a gwella pob cancer.

Gyda'n gilydd, byddwn yn trechu cancer yn gynt. Os ydych eisiau ymuno â'r frwydr, ffoniwch **0300 123 1861** neu ewch i'n gwefan www.cruk.org

Cyf: SCE02F Medi 2014
I'w hadolygu erbyn: Medi 2016
Elusen Gofrestredig yn Lloegr
a Chymru (1089464), yr Alban
(SC041666) ac Ynys Manaw (1103)



**SYLWI AR
ARWYDDION
CANSER
I FERCHED**

**YOUR
CANCER
GUIDE**

Mae miloedd o bobl yn goroesi cancer bob blwyddyn. Pan ddiagnosisir cancer yn gynnar, mae triniaeth yn fwy tebygol o fod yn llwyddiannus. Felly gall dod o hyd i ganser yn gynnar wneud gwahaniaeth go iawn.

Bydd mwy nag 1 mewn 2 o ferched yn y DU yn datblygu cancer ryw bryd yn ystod eu bywydau. Mae'r afiechyd yn fwy cyffredin mewn pobl hŷn, gyda mwy na thrydedd ran o ganserau'n cael eu diagnosiso mewn pobl sy'n 75 oed neu'n hŷn.

Yn y daflen hon, gallwch ddysgu am:

- rai arwyddion a symptomau allweddol dylai merched gadw golwg amdanynt
- pam ei bod yn bwysig gofyn i feddyg archwilio'r symptomau hyn
- profion sgrinio i atal cancer a sylwi arno'n gynnar.

Pam fod sylwi ar ganser yn gynnar mor bwysig?

Mae sylwi ar ganser yn gynnar, a chychwyn triniaeth, yn rhoi gwell cyfle i chi drechu'r afiechyd.

Mae'r siawns i oroesi'n well pan ddiagnosisir cancer yn gynnar.

Mae goroesi cancer yn y DU wedi dyblu yn y 40 mlynedd diwethaf. Mae hyn yn bennaf oherwydd gwell triniaethau, sgrinio a diagnosis cynt. Ond gellid atal miloedd yn fwy o farwolaethau cancer bob blwyddyn pe byddem yn gwella diagnosis cynnar a thriniaeth hyd yn oed yn fwy.

Arwyddion a symptomau cancer

Mae mwy na 200 o wahanol fathau o ganser, a all achosi llawer o symptomau gwahanol. Mae'r newidiadau a restrir yn y daflen hon yn rhai o'r mwyaf pwysig i edrych amdanynt a gweithredu.

Mae hefyd yn syniad da dod i adnabod eich corff a'r hyn sy'n normal i chi. Bydd hyn yn ei gwneud yn haws i chi sylwi ar unrhyw newidiadau sy'n anarferol neu nad ydynt yn mynd i ffwrdd a dylid eu harchwilio gan feddyg.

Heddiw mae mwy o bobl nag erioed yn goroesi cancer.

Beth ddylech edrych amdano?

- Wlser y geg neu'r tafod sy'n para'n hwy na 3 wythnos
- Annwyd neu lais cryg sy'n gwrthod mynd i ffwrdd
- Anhawster llyncu
- Dŵr poeth neu ddiffyg traul
- Diffyg anadl
- Pesychu gwaed
- Newidiadau ym maint, siâp neu deimlad eich bronau
- Unrhyw grychu, pantiau neu gochni'r croen ar eich bronau
- Newidiadau yn safle'r deth, brech neu redlif o'r deth
- Gwaedu o geg y groth ar ôl rhyw, rhwng mislif neu ar ôl y menopos
- Newid mewn arferion coluddyn megis rhwymedd, ysgarthion mwy rhydd neu ysgarthu'n fwy aml
- Gwaed yn eich ysgarthion
- Gwaed yn eich piso (wrin)
- Problemau'n piso
- Newid mewn maint, siâp neu liw man geni
- Briw na fydd yn gwella ar ôl sawl wythnos
- Poen neu ddolur anesboniadwy
- Lwmp neu chwydd anarferol mewn unrhyw fan ar eich corff
- Colli pwysau'n anesboniadwy
- Chwysu'n drwm yn y nos.

Oes unrhyw un o'r rhain yn gymwys i chi?

Maent yn cael eu hachosi'n fwyaf tebygol gan ryw beth llai difrifol na chanser, ond mae'n werth cael eich meddyg i'ch archwilio. Gallech fynd â'r daflen hon gyda chi i esbonio pam eich bod yno.



DYWEDWCH
WRTH EICH
MEDDYG

Pryderon cyffredin

? Nid wyf yn teimlo neu'n edrych yn sâl, felly ni all fod yn unrhyw beth difrifol.

Pan fo canserau'n fach, efallai nad ydynt yn gwneud i chi deimlo neu edrych yn sâl. Mae'n bwysig mynd i weld eich meddyg os byddwch yn sylwi ar unrhyw newidiadau sy'n anarferol neu nad ydynt yn mynd i ffwrdd, hyd yn oed os nad ydynt yn ymddangos yn ddifrifol ar y pryd.

? Rwy'n poeni am yr hyn a all y meddyg ddod o hyd iddo.

Mae llawer o bobl yn poeni am wybod eu bod yn sâl. Ond os oes rhywbeth o'i le, mae dod o hyd iddo'n gynnar yn golygu bod triniaeth yn fwy tebygol o fod yn llwyddiannus.

? Rwyf wedi gweld y meddyg am fy symptomau'n barod ac nid wyf am ei drafferthu/thrafferthu eto.

Os nad yw eich symptomau wedi mynd i ffwrdd, wedi newid neu wedi gwaethygu, bydd eich meddyg eisiau gwybod. Byddwch yn ystyfnig os yw eich symptom yn ystyfnig.