

# Mae canfod canser yn gynnar yn achub bywydau



Gyda'n gilydd rydym yn  
curo cancer

# Cymerwch reolaeth

## Ydych chi eisiau gwybod am sylwi ar symptomau canser?

Yn y daflen hon, byddwch yn darganfod: pryd i siarad â'ch meddyg, awgrymiadau ar gyfer cael y gorau o'ch apwyntiad, a ffeithiau allweddol am sgrinio.

Mae canser yn llawer mwy cyffredin mewn pobl dros 50 oed, ond gall effeithio ar unrhyw un o unrhyw oedran. Os yw rhywbeth yn edrych neu'n teimlo'n anarferol, dywedwch wrth eich meddyg.

Yn y rhan fwyaf o achosion nid canser fydd e – ond os ydyw, gall dod o hyd iddo yn gynnar wneud gwahaniaeth gwirioneddol.



## Gwrandewch ar eich corff

Chi sy'n adnabod eich corff orau, felly cymerwch reolaeth os nad yw rhywbeth yn edrych neu'n teimlo'n iawn neu os na fydd yn diflannu.

Mae'r symptomau isod yn fwy tebygol o gael eu hachosi gan rywbeth heblaw canser. Ond os byddwch chi'n sylwi ar unrhyw un o'r rhain, neu rywbeth arall anarferol - siaradwch â'ch meddyg.

- Dolur nad yw'n gwella
- Môl newydd neu newidiadau i fôl
- Lwmp neu chwydd anarferol mewn unrhyw fan ar eich corff

- Chwys nos trwm iawn neu dwymyn
- Colli pwysau'n anesboniadwy
- Poen neu ddolur anesboniadwy
- Teimlo'n fwy blinedig nag arfer
- Diffyg anadl
- Colli archwaeth



- Llais cras neu gryg na fydd yn diflannu neu beswch parhaol
  - Wlser y geg neu'r tafod sy'n parhau'n hwy na thair wythnos
  - Anhawster wrth lyncu
  - Pesychu gwaed
- 
- Llosg cylla hirhoedlog neu ddiffyg traul
  - Chwyddo parhaus neu boen bol
  - Newidiadau anarferol i'r fron neu'r frest megis unrhyw newid ym maint, siâp neu deimlad, gan gynnwys unrhyw newidiadau i'r deth neu'r croen
- 
- Newid mewn arferion coluddyn megis rhwymedd, ysgarthion mwy llac neu ysgarthu'n fwy aml
  - Gwaed yn eich baw neu bi-pi
  - Problemau wrth biso
  - Gwaedu o'r wain heb esboniad, gan gynnwys ar ôl rhyw, rhwng misglwyfau neu ar ôl y menopos

## Siaradwch â'ch meddyg

Mae eich meddyg am glywed am unrhyw newidiadau anarferol rydych chi'n eu profi. Gallwch ofyn am apwyntiad personol os byddai hyn yn gwneud i chi deimlo'n fwy cyfforddus.


Os ydych chi'n poeni am siarad â meddyg, dyma rai awgrymiadau:

**Byddwch yn barod.** Meddyliwch am sut i ddisgrifio unrhyw newidiadau a faint o amser rydych wedi eu cael. Ceisiwch ysgrifennu'r hyn rydych am ei ddweud a gofyn.

**Byddwch yn onest.** Dywedwch wrth y meddyg am unrhyw beth anarferol, hyd yn oed os nad yw'n ymddangos yn bwysig neu os ydych chi'n credu y gallai fod yn embaras. Mae eich meddyg yn weithiwr proffesiynol.

**Byddwch yn drylwyr.** Soniwch am eich holl symptomau a pheidiwch â'i ystyried fel 'mynd yn hŷn', na thybio ei fod yn rhan o gyflwr iechyd arall.

**Cadwch ato.** Peidiwch â phoeni y gallech fod yn gwastraffu amser eich meddyg. Hyd yn oed os yw'n anodd cael apwyntiad, neu os ydych chi wedi bod i'w gweld eisoes, maen nhw eisieu gwybod a yw rhywbeth yn dal i fod o le.



## Gwylwch am eich gwahoddiad sgrinio

### Sgrinio canser

Mae sgrinio ar gyfer pobl nad oes ganddynt unrhyw symptomau. Gall achub bywydau trwy ddod o hyd i ganserau'n gynnar.

Mae tair rhaglen sgrinio canser genedlaethol yn y DU; **bron, coluddyn a serfigol**. Mae rhaglen sgrinio newydd wedi'i thargedu ar gyfer canser yr ysgyfaint yn cael ei chyflwyno'n araf mewn rhai ardaloedd.

Er mwyn cael eich gwahodd i gael eich sgrinio, mae angen i chi gofrestru gyda'ch meddyg. Mae'n bwysig darllen y wybodaeth a ddarperir, felly gallwch chi benderfynu a hoffech chi gymryd rhan ai peidio.

Gwahoddir pobl ar gyfer profion sgrinio ar wahanol oedrannau. Ewch i **cruk.org/screening** i ddarllen rhagor.

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

# Mae diagnosis cynnar 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 welir cancer yn gynnar, mae triniaeth yn fwy tebygol o fod yn llwyddiannus.

Cyf: SCE04\_WELSH  
Ionawr 2024. I'w adolygu erbyn:  
Ionawr 2026

Mae Cancer Research UK yn elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (1089464), yr Alban (SC041666), Ynys Manaw (1103) a Jersey (247).

© Cancer Research UK (2024)

## Sut i gael gwybod rhagor:

### Rydym ar-lein...

Dysgwch ragor am ganfod cancer yn gynnar, gan gynnwys gwybodaeth am sgrinio cancer, yn [cruk.org/spotcancerearly](https://www.cruk.org/spotcancerearly)

### ...ac ar y ffôn

Mae ein Llinell Gymorth Nyrsys yno os ydych yn chwilio am wybodaeth neu gymorth. Ffoniwch **0808 800 4040**.

Os hoffech roi unrhyw adborth ar y daflen hon neu os hoffech wybod rhagor am y ffynonellau a ddefnyddiwyd, anfonwch e-bost at [publications@cancer.org.uk](mailto:publications@cancer.org.uk)

Ac os oes gennych unrhyw gwestiynau am Cancer Research UK neu os hoffech ein cefnogi, ffoniwch **0300 123 1022**