

Canfod cancer yr ysgyfaint yn gynnar

Gwrandd
ar dy gorf

I ddysgu rhagor am adnabod arwyddion cancer yr ysgyfaint, darllen yr wybodaeth hon.

Mae cancer yr ysgyfaint yn fwy cyffredin mewn pobl 50 oed a hŷn, ac mewn pobl sy'n ysmegu. Ond mae'n gallu effeithio ar unrhyw un o unrhyw oed, gan gynnwys pobl sydd ddim yn ysmegu.

Os wyt ti'n sylwi ar rywbeth anarferol, rho wybod i'r meddyg.

Dim cancer fydd e yn y rhan fwyaf o achosion, ond os cancer yw e, mae dod o hyd iddo'n gynnar yn golygu bod triniaeth yn fwy tebygol o lwyddo.

- Colli pwysau heb geisio gwneud hynny
- Haint ar y frest nad yw'n gwella neu sy'n dod yn ôl
- Poen yn dy frest neu dy ysgwydd
- Pesychu gwaed – hyd yn oed ychydig bach



Gwrandd ar dy gorf

Ti sy'n adnabod dy gorf orau, felly paid ag anwybyddu rhywbeth nad yw'n teimlo'n iawn.

Mae pethau ar wahân i ganser yn gallu achosi'r symptomau yma, ond mae'n bwysig dweud wrth y meddyg os wyt ti'n sylwi ar unrhyw un ohonyn nhw.

Hyd yn oed os nad yw ar y rhestr, os yw'n anarferol i ti, paid ag oedi. Cer i gael sylw.

- Teimlo'n fyr o wynt neu'n cael trafferth anadlu
- Peswch sy'n para'n hir
- Newid mewn peswch rwyd ti wedi'i gael ers tro
- Colli chwant bwyd
- Teimlo'n flinedig heb reswm



Siarad gyda'r meddyg

Dros y ffôn, dros fideo neu wyneb yn wyneb, mae dy feddyg eisiau clywed am unrhyw newidiadau anarferol. Os wyt ti'n poeni am siarad â meddyg, dyma ambell awgrym:

✓ Bydd yn barod

Meddylia sut i ddisgrifio unrhyw newidiadau a pha mor hir rwyd ti wedi'u cael. Mae ysgrifennu beth rwyd ti eisiau ei ddweud a'i ofyn yn gallu helpu.

✓ Bydd yn onest

Dywed wrth y meddyg am unrhyw beth anarferol, hyd yn oed os nad yw'n ymddangos yn bwysig. Mae hefyd yn ddefnyddiol dweud wrth y meddyg os wyt ti'n ysmegu nawr neu os oeddet ti'n arfer gwneud. Fydd y meddyg ddim yn beirniadu, ond po fwyaf mae'n gwybod y mwyaf gall helpu.

✓ Bydd yn drylwyr

Cofia sôn am dy holl symptomau. Paid â meddwl bod symptom yn digwydd am dy fod 'yn mynd yn hŷn', na chymryd yn ganiataol eu bod yn perthyn i gyflwr iechyd arall.

✓ Dal ati

Paid â phoeni am wastraffu amser y meddyg teulu. Hyd yn oed os yw'n anodd cael apwyntiad, neu os wyt ti wedi cael apwyntiad o'r blaen, bydd y meddyg eisiau gwybod os yw rhywbeth dal ddim yn iawn.



Stopia ysmegu unwaith ac am byth

Nid ysmegu sy'n arwain at bob achos o ganser, ond ysmegu tybaco yw'r prif beth sy'n achosi canser yr ysgyfaint yn y Deyrnas Unedig.

Mae hyd yn oed ysmegu ychydig bach neu bob hyn a hyn yn cynyddu'r risg. Ac nid dim ond sigarêts – does dim ffordd saff o ddefnyddio tybaco.

Dyw hi byth yn rhy hwyr i roi'r gorau iddi. Stopio ysmegu'n llwyr yw'r ffordd orau o leihau dy risg o ganser yr ysgyfaint

Ti sy'n penderfynu sut i roi'r gorau iddi, felly ffendia ffordd sy'n gweithio i ti:

- Meddyginiaeth ar bresgripsiwn gan dy feddyg teulu
- Newid i fêps (e-sigarêts)
- Therapi Disodli Nicotin (NRT) fel patshys nicotin, gwm a chwistrell trwyn

I lwyddo, gofyn am help gan dy wasanaeth lleol stopio smygu neu dy feddyg teulu.



Mae diagnosis cynnar yn achub bywydau

Beth os yw'n ganser?

Mae cyfraddau goroesi canser yn cynyddu – mae mwy o bobl yn goroesi canser heddiw nag erioed.

Wrth ganfod canser yn gynnar, mae'r driniaeth yn fwy tebygol o lwyddo. A diolch i ymchwil, mae triniaethau nawr yn fwy caredig ac effeithiol nag erioed.

Am wybod rhagor?

Mae rhagor o wybodaeth am ganfod canser yr ysgyfaint yn gynnar ar gael yn: cruk.org/arwyddioncanser

Ffonia ni

Mae ein Llinell Gymorth Nyrsys ar gael os wyt ti'n chwilio am wybodaeth neu gymorth. Ffonia **0808 800 4040**.

Os wyt ti eisiau rhoi adborth ar y daflen hon neu eisiau gwybod mwy am y ffynonellau gwybodaeth a gafodd eu defnyddio i'w chreu, ebostia publications@cancer.org.uk

Ac os oes gen ti unrhyw gwestiynau am Cancer Research UK neu os hoffet gefnogi ein gwaith, ffonia **0300 123 1022**.

Mae'r wybodaeth hon wedi cael ei chreu'n benodol ar gyfer ymgyrch Diagnosis Cynnar Canser yr Ysgyfaint Cymru 2025.

Ni ddylid ei dosbarthu ar ôl 26 Mehefin 2025.

Cyf: SCE04_WELSH

Mai 2024. I'w adolygu erbyn: May 2027

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

© Cancer Research UK (2025)



Patient Information Forum